



Expresiones de la gastronomía: apuntes sobre la culinaria, la investigación y los saberes del hecho alimentario

Coordinadores:

•Lurline Álvarez Rateike •Aida Julieta Altamirano Cabello
•Sergio Mario Galindo Ramírez •Roger Manuel Hernández García



Expresiones de la gastronomía: apuntes sobre la culinaria, la investigación y los saberes del hecho alimentario

Lurline Álvarez Rateike
Aida Julieta Altamirano Cabello
Sergio Mario Galindo Ramírez
Roger Manuel Hernández García
Coordinadores



**Colección
Montebello**



UNICACH

Esta colección, cuyo nombre es un tributo a las famosas lagunas de Montebello, concentra los títulos procedentes de las ciencias de la salud impartidas dentro de la oferta educativa de la universidad, tales como Odontología, Psicología —en el ámbito clínico— y Nutrición.

Primera edición: 2026

D. R. ©2026. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
1ª Avenida Sur Poniente número 1460
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.
www.unicach.mx
editorial@unicach.mx

ISBN: 978-607-543-289-2

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá
Diseño de portada: Manuel Cunjamá

Editado en México

Expresiones de la gastronomía: apuntes sobre la culinaria, la investigación y los saberes del hecho alimentario

Lurline Álvarez Rateike
Aida Julieta Altamirano Cabello
Sergio Mario Galindo Ramírez
Roger Manuel Hernández García
Coordinadores

**Colección
Montebello**



UNICACH

Índice

Introducción	9
Apuntes sobre la culinaria	11
Temporalidad	13
<i>Óscar Segundo</i>	
Odisea del Congo	17
<i>Victor Bongo</i>	
Evangelizando la mixología	21
<i>Ginger Lab</i>	
<i>Francisco Xavier Argüello Acosta</i>	
<i>Ezer Gutiérrez López</i>	
Cocinando mi identidad.....	26
<i>Mauricio Romo Gargallo</i>	
Cuchillo, cámara y acción: cómo perseguí mis sueños a través de la pasión y las redes sociales.....	30
<i>Ana Lourdes Casanova Méndez</i>	
Bombones de vaciado con chocolate caramelizado	35
<i>Juan Antonio Macías Mesén</i>	
Apuntes sobre la investigación	37

Patrimonio y experiencias turísticas: el papel de la investigación	40
<i>Alberto Peralta de Legarreta</i>	
Elementos básicos del conocimiento científico-culinario.....	46
<i>Heinz Wuth</i>	
Mezcal, no te acabes.....	51
<i>Gerardo Rafael Hernández Carbajal</i>	
Apuntes sobre el hecho alimentario	55
Alcanzar una estrella: la cocina de Barro.....	58
<i>Carlos Casillas Hernández</i>	
<i>Diego Sáenz Llorente</i>	
<i>Sarah Serrano Pino</i>	
El auge del mezcal: mitos y realidades	67
<i>Cynthia Ruiz Villalobos</i>	
Harinas alternativas: las otras harinas	73
<i>Abel Sierra Calvo</i>	
Turismo gastronómico.....	79
<i>Mariel López Villatoro</i>	

Introducción

El presente documento expresa las reflexiones de reconocidos exponentes de la gastronomía nacional e internacional, en el marco del Séptimo Congreso Internacional Gastronómico Expresión Culinaria, edición 2024, desarrollado bajo el lema “Piensa global-actúa global”. Se trata de una investigación de carácter cualitativo, se fundamenta en la realización de entrevistas a profundidad, mediante las cuales se recopilaban ideas acerca de proyectos gastronómicos, tendencias actuales, logros significativos, la relevancia del hecho alimentario, los factores que influyen en su inspiración y la importancia de la investigación dentro de la práctica gastronómica contemporánea.

La contribución del texto es comprender el papel que desempeñan los chefs o profesionales de la cocina como agentes de cambio cultural, innovación y sostenibilidad. Además de generar la reflexión sobre la evolución de la gastronomía como disciplina y el impacto en diversos contextos; enfatizando la necesidad de articular el pensamiento crítico, la creatividad en el ejercicio culinario y el intercambio profesional y académico.

Los temas que se retoman abarcan distintas áreas del conocimiento y la cultura gastronómica como son: “Temporalidad”, “Odisea en el Congo”, “Evangelizando la mixología”, “Cocinando mi identidad”, “Cuchillo, cámara y acción”, “Bombones de vaciado con chocolate caramelizado”, “Patrimonio y experiencias turísticas: el papel de la investigación”, “Elementos básicos del conocimiento científico-culinario”, “Mezcal, no te acabes”, “Alcanzar una estrella: la cocina de Barro”, “El auge del mezcal: mitos y realidades”, “Harinas alternativas: las otras ha-

rinas”, “Turismo gastronómico”. Por tanto, los temas abordados muestran como la cocina es una herramienta de investigación, identidad y conexión cultural, capaz de generar experiencias que trascienden.

Apuntes sobre la culinaria

La culinaria se puede entender como el conjunto de saberes, procedimientos y expresiones que giran en torno al acto de cocinar. Nuestras madres y nuestras abuelas dominaron los quehaceres de la cocina sin saber nombrarlos como hoy los conocemos. Desde el punto de vista de la técnica, la cocina se concibe como una disciplina donde cada movimiento, herramienta y método cumple una función precisa orientada a obtener un resultado adecuado. La cocina es orden, movimiento y precisión al mismo tiempo que es caos, reposo e inexactitud.

La técnica culinaria es el fundamento sobre el cual se construye toda preparación gastronómica. No se limita únicamente a seguir recetas, sino que implica comprender los procesos físicos y químicos que ocurren en los alimentos: cómo el calor transforma las texturas, cómo el corte influye en la cocción, o cómo la proporción de ingredientes determina la armonía del sabor. Dominar la técnica requiere práctica constante, atención al detalle y un profundo respeto por el producto. Dominar la técnica implica rozar los saberes de las ciencias y abrazar la dedicación, resultado del compromiso enorme que es alimentar al otro.

Cada técnica encierra un conocimiento silencioso. El corte no sólo divide, también ordena; la cocción no sólo transforma, también revela. En la cocina, la técnica es una forma de comunicarnos: habla el filo, responde el fuego, se escucha el tiempo, hay atención al detalle y a la intención. En ese diálogo de temperatura y textura se teje el milagro cotidiano de transformar lo crudo en algo que nutre, que conmueve, que une, que da pertenencia e identidad.

Pero dominar la técnica no significa perder la sensibilidad. Al contrario, la precisión es una forma de respeto hacia los ingredientes y hacia quien los recibirá. La mano que corta mezcla o amasa aprende a hacerlo con humildad, porque cada movimiento contiene siglos de experiencia acumulada, herencias que viajan de generación en generación. La culinaria es una de las tantas formas de reconocer al grupo al que pertenecemos.

Así, la técnica en la cocina no se opone a la creatividad, sino que la sustenta y es a través del dominio técnico que la imaginación culinaria puede expresarse con coherencia y calidad. En este sentido, la culinaria representa el equilibrio perfecto entre la precisión del oficio y la sensibilidad del arte, pero sobre todo es reflejo del espacio que habitamos y de con quien lo compartimos, de lo que nos da y de lo que eso significa.

Temporalidad

Óscar Segundo

Originario de Santa María Citendeje en el Estado de México, propietario de Xocol Antojería, ha sido nombrado chef revelación por la Guía México Gastronómico. Es ganador del premio MexBest 2022 en la categoría de Chef Promesa y el premio Pellegrino Young Chef en Milán, Italia. También en este año, su restaurante se colocó entre los 250 de Culinaria Mexicana, S. Pellegrino, Nespresso, publicada por Larousse Cocina, y ha obtenido, el Premio México Gastronómico de Sustentabilidad. El sello de su propuesta culinaria es cocinar a las brasas y la tradición mazahua.

¿Cómo aprendiste las técnicas y recetas culinarias tradicionales de tu tierra?

Es un aprendizaje desde niño, es parte de lo que viví y mucho de lo que me ha transmitido mi abuela, mi madre, la familia y los viajes, la investigación, la lectura, la parte de visual, generalmente trato de nutrir constantemente este conocimiento.

¿Qué tan preponderante es la presencia de la milpa mazahua en tu creación culinaria?

Es muy importante, yo creo que Xocol no podría existir sin este tema de la milpa, porque es algo que adopté, porque yo viví fuera de mi pueblo y lejos de mi familia por 8 años, entonces cuando regreso adopto de nue-

vo toda esta filosofía, esta forma de alimentarse y forma de vivir, porque al final, la milpa representa más que un sistema de alimentación, tiene que ver mucho con nuestras costumbres, con nuestras tradiciones.

¿Qué significa para ti preservar y compartir la cocina ancestral de tu cultura?

Significa todo, porque respeto mucho a todas las personas que nos heredan el conocimiento que no vas a aprender en una institución, al menos que inviten a una persona adulta del campo, que no tiene una licenciatura o ha sido ajena al tema de dar clases. Mi abuela ha sido mi maestra, sin ser realmente un docente, porque me ha compartido sus saberes y a través de la experiencia de vida que ella ha ido recopilando a través de todo el tiempo que ha estado en su comunidad, entonces, todo el tema de hierbas, medicinales o no, de alimentación, son cosas que en la escuela no vas a aprender y que es muy importante transmitirlos a los que la quieran escuchar, a los que realmente les interesa. A fin de cuentas, no es para todos igual de importante lo que tú puedas transmitirle, yo siento esa responsabilidad propia de transmitir el conocimiento que me fue heredado de parte de mi abuela y lo creo muy transcendental porque ahí puedes ver mucho de cómo fue un lugar, de cómo fue el estilo de vida de una persona y es algo que nos hace muy humanos, nos acerca mucho al tema de la naturaleza; ese conocimiento no está documentado y la responsabilidad mía, es justamente eso, poder transmitir ese conocimiento a la mayoría de las personas y sobre todo a la gente de mi equipo que comparte todo este proyecto como lo es Xocol.

¿Cuál es el aporte que deja el Estado de México en la gastronomía nacional?

Muchos, en la manera en que se alimentan, el tema de ese conocimiento medicinal que ya no se practica mucho, esos saberes sobre las hierbas son esenciales, porque cuando nos alimentamos también nos estamos nutriendo, todo alimento en su pureza fortalece el cuerpo. El legado que puede dejar el tema de la medicina, el sistema de la milpa, porque

todo lo hacen distinto, el tema de la temporada y lo que podemos encontrar en nuestro ecosistema, es muy cercano a nosotros, creo que eso es lo que le podemos dejar a las generaciones nuevas. De esa misma manera yo lo quiero hacer con mi comunidad, creo que podemos aportar la experiencia a las generaciones que vienen creciendo y a quienes ya son mayores.



Odisea del Congo

Victor Bongo

Master chef y master bartender congolés, premiado y certificado internacionalmente, posicionado entre los mejores 10 chefs de Canadá, es empresario y fundador de Bongo Hospitality, filántropo y orgulloso de sus raíces. Originario de la República Democrática del Congo y nacionalizado canadiense. Del 2008 al 2011 fue nombrado Chef del Año en Yukón, Canadá. En 2020 es nombrado como uno de los diez mejores chefs en Canadá por la Asociación Chef Congress. Obtuvo medalla de oro en el Evento Culinario Gastronómico Mundial celebrado en Sevilla, España.

“Trabajé para cambiar la percepción de la gente, que pensaba que la comida congoleña era para pobres, cuando en realidad es una cocina sofisticada” -expresa Victor Bongo.

¿Qué es lo que identifica a la cocina congoleña entre las cocinas de África?

Bueno, cuando hablamos de África, hablamos de cocinas muy diversas, pero en mi país, la carne es algo muy importante, ésta se cocina de una forma distinta. En el Continente Africano los productos de origen animal se consumen de forma diferente: en algunos países se prepara más suave, de animales más jóvenes, pero en el Congo preferimos cocinarlos frescos. Nos gusta prepararlos al momento, no con tanta anticipación.

En el Congo, la comida es un poco más elegante. Se utilizan cubiertos, mientras que en otros lugares la gente come con las manos. Además, mi

nación es un país que estuvo bajo la colonización de Bélgica, nuestra cocina tiene una fusión de sabores que la hace más especial y única.

¿Qué tan desafiante fue posicionar la cocina de tu tierra en Canadá?

Para mí, sinceramente, fue fácil. Me enfoqué en mis raíces y en lo que representa mi tierra. También trabajé para cambiar la percepción de la gente, que pensaba que la comida congoleña era para pobres, cuando en realidad es una cocina sofisticada, para aquellos que aprecian lo bueno. Cuando cocino, trato de hacerlo de una forma única, para que la gente reconozca que soy yo quien lo hizo.

En Norteamérica, la gente está muy abierta a probar comidas de otros países, pero tienes que hacerlo bien. Tienes que cocinarlo bien, con el sabor auténtico. Así fue como lo hice.

¿De dónde surge tu interés por la labor filantrópica?

En la vida, cuando Dios te da oportunidades y logras el éxito, nunca debes olvidar de dónde vienes. Por eso regreso a mis raíces y trato de ayudar a otros. Quiero salvar a esos chicos y darles la oportunidad de tener una vida mejor, así como a mí me la dieron.

¿Cómo defines la creatividad en la cocina?

La creatividad es clave. No tienes que ser igual que los demás, tienes que ser único. Esa es la forma en que hice mi nombre. La competencia es alta, y debes saber mejorar constantemente, porque de lo contrario, te hundes. Como chef, necesitas ser creativo. Tienes que mejorar siempre, ser mejor cada día.

¿Qué competencias profesionales consideras necesarias para un licenciado en gastronomía?

Primero, deben tener respeto por la comida, por la profesión y por los ingredientes. La pasión es esencial, y también deben tener paciencia. Es

importante escuchar la creatividad en su mente, porque de eso nace la innovación. La pasión, el amor por lo que hacen, y el trabajo duro son fundamentales. Si tienes estas cualidades, puedes lograr lo que quieras.

¿Qué piensas cuando estás mezclando ingredientes para presentar un platillo en el territorio mexicano?

Lo que pienso en ese momento es tomar los ingredientes de la Madre Tierra de México y transformarlos en un plato internacional. Quiero que la gente vea cuán importante es la gastronomía mexicana y cómo se pueden usar sus ingredientes para crear algo único. Pero lo más relevante para mí es aprender de la gente de aquí. No importa quién sea el mejor, lo primordial es quién va a mejorar cada día. ¡Viva México!

¿Qué mensaje le darías a los estudiantes que sueñan con ser como tú?

Les digo que sigan su corazón y sus sueños. El éxito no es fácil, tendrás caídas, pero lo importante es levantarte y seguir intentándolo. El triunfo no viene sin esfuerzo, y la única forma de llegar hasta arriba es no rendirse.



Evangelizando la mixología

Ginger Lab

Francisco Xavier Argüello Acosta

Ezer Gutiérrez López

Ginger Lab

Ginger Lab es un espacio en San Cristóbal de Las Casas que permite vivir la experiencia de saborear, conocer y compartir destilados de gran calidad, acompañados de historias bebiendo alcohol de manera diferente.

Francisco Arguello & Ezer Gutiérrez

Bar de Mixología molecular experimental, que ofrece la vivencia de conocer sobre destilados y licores con un excelente servicio, y sobre los alcances de la coctelería de autor en tiempos modernos.

¿Qué les inspiró a dedicarse a la mixología?

En mi caso siempre me ha gustado tomar, pero no tomar para emborrachar, sino para disfrutar y cuando tuve la oportunidad de estar en Hong Kong y visitar sus bares y vivir la experiencia del barismo en Asia, que un bartender te hablara, te explicara muy enamorado de todo lo que era beber, fue donde me cuestioné por qué un mexicano no tenía eso. Hoy en día estas experiencias han crecido en México, tanto, que hoy en nuestro país hay cuatro de los mejores bares del mundo, entonces

hay algo que nos inspira a seguir creciendo porque la cultura mexicana tiene mucho que ofrecer, pero nosotros tenemos que cambiar para apreciarla.

En mi caso, justo como lo comentaba en la ponencia, fue el hecho familiar el que indiscutiblemente ha dejado una marca en mí, mi abuela y el respeto y el amor por la cocina, llevado a la dinámica de las bodas y también en el tema de la coctelería. La realidad es que fue el hecho de saber que a la hora de servir cocteles yo puedo conectar con las personas, a mí me encanta dar hospitalidad creo que se me da de manera natural y eso hace que a mí me apasione de verdad hacer cosas diferentes, mostrar una cultura de lo que realmente significa el arte de buen beber. Cuando conocí a Javier vi que no estaba solo en esta lucha en cambiar lo que la gente pensaba que era mejor, me vi reflejado en él, vi también que él tenía una pasión muy grande y la inspiración ya la venía rodando. Me di cuenta que podíamos hacer un buen equipo. Está bien decir, además, que Javier y Ginger Lab fueron mi inspiración y pues gracias a Dios, ahora estamos haciendo “bastante ruido”, situación que nos enorgullece.

¿Cómo desarrollan nuevas recetas de cócteles y bebidas?

En mi caso, la realidad es que cada uno de los cocteles tiene una historia emocional, cuatro de mis mejores creaciones tienen un trasfondo, tengo un coctel dedicado para mi hijo que tiene espectro autista, ese coctel se llama ginebra binecolare que es una bebida inspirada en una de las películas que al le gustaba mucho, pero también el tema de la televisión.

¿Cuáles son sus ingredientes favoritos para trabajar en mixología?

Uno es el mezcal y el otro el whisky. Con el nuevo menú hemos descubierto a los vinagres. El menú de estos días está dedicado mucho a los sabores que rememoran nuestra niñez como mexicanos, así que utilizo mucho los sabores dulces combinados con los ácidos y amargos. El mezcal es un destilado favorito, también lo sería el posh que en este momento lo estoy incluyendo en las bodas y que los novios encuentran en sabores especiales.

¿Cuál ha sido su momento más memorable en su carrera como mixólogos?

Yo creo que este sería uno. A mí, de verdad me enorgullece saber que todo el trabajo, todo el esfuerzo que hemos tenido está valiendo la pena. Se está reconociendo el trabajo, la pasión que tengo y eso me encanta, saberme un chiapaneco exitoso y que las posibilidades todavía son enormes y me llena de alegría además de también poder ser inspiración para los otros. Hubo un tiempo en el que me molestaba que otras marcas me copiaran o que hicieran las cosas como yo las hacía, pero eso ha cambiado, pues ahora veo que voy un paso más arriba y que imiten es prueba de eso.

Predicamos la palabra de alcohol y evangelizamos. Cuando tenemos clientes que no tomaban cocteles o que consumían un gin tonic, y llegan con nosotros, empiezan a enamorarse y a disfrutar la parte de ver la mixología de manera diferente, a animarse a algo más que beber whisky. Toda esa parte de transformar a la gente, lo que nos me hace muy feliz. ¿Por qué? Porque te contactas con el alcohol desde otro enfoque cultural. Entiendes las culturas de dónde vienen nuestros ingredientes, cómo son y disfrutas. Exacto, es más gratificante porque en México cuesta mucho. El 70 % de los asistentes a bares de coctelería son extranjeros, 30 % son mexicanos. Es muy poco. ¿Por qué? Porque no hay esa cultura del barismo. Entonces, cuando hacemos que la gente regrese con nosotros o vayan a conocer más bares, estamos haciendo un buen trabajo en el sentido de que convencimos, evangelizamos y le predicamos a alguien la nueva mixología mexicana.

¿Cómo es el panorama de la mixología en México?

En México tiene un gran auge, pero todo en el caso de Chiapas es más difícil porque el turismo ha disminuido. Estamos un poco en contracorriente. La idea de cambiar la forma de beber en San Cristóbal de Las Casas, ha sido difícil y más si no tenemos una propuesta, nosotros no queremos lo mismo, queremos elevar lo que se hace en mixología y que San Cristóbal se vuelva un referente en este tema.

Agradecemos mucho estos espacios para darnos visibilidad, tenemos grandes esperanzas y mucha fe en el hecho de que la cultura de la gastronomía en Chiapas va a mejorar y estamos convencidos que en unos años vamos a hacer por excelencia unos de los destinos gastronómicos, que no solamente los extranjeros van a disfrutar, sino que nosotros como locales apreciemos y le demos el lugar que se merece. Nuestra visión es grande.

¿Cuáles son los retos de hacer buena coctelería en Chiapas?

Los retos... creemos que emocionar a los comensales, aquellos que están dispuestos a conocer, simplemente no hemos encontrado la manera de cómo hacerlo. ¿Por qué? Porque como las costumbres y las tradiciones siguen estando muy arraigadas en lo que se refiere al beber alcohol. Pero está cambiando y el estar aquí es muestra de eso, el chef Emilio docente de esta institución ha sido un aliado en este cambio verdadero pues también nos hace partícipe de este cambio al ponernos frente a las nuevas generaciones de gastrónomos.

El desarrollo de nuevas propuestas de calidad, da un valor agregado a la experiencia de la mixología. Pero sobre todo que la competencia se transforme en una diversidad de propuestas, desde Oaxaca a Tulum, Guadalajara o Ciudad de México, en donde puedes encontrar 30 bares de especialidad de coctelería y todos conviven, todos se comparten y se vuelve un destino. San Cristóbal es un destino de calidad, porque somos diferentes, originales, como la gente que lo habita.



Cocinando mi identidad

Mauricio Romo Gargallo

Ingeniero industrial y chef colaborador de varios programas de cocina como *Los sándwiches de Romo* el cual fue ganador de The Taste Awards y es transmitido por el canal El Gourmet, y a nivel nacional, *¿Qué va a comé?* en la televisión tabasqueña. Con 15 años de trayectoria Romo es ingeniero industrial de formación. Estudió en el Centro Superior de Hostelería y Turismo en Valencia, España. Se especializó en cocina mexicana en el Centro Culinario Ambrosía. Conductor del programa *Los sándwiches de Romo*, programa culinario nominado a lo mejor de la TV gastronómica 2022.

¿Cómo inicia tu carrera de chef compaginando esta parte de la cocina con la ingeniería y además de tu presencia en las redes sociales?

Cuando me gradúo de ingeniero industrial tenía la espinita ahí clavada de que quería estudiar gastronomía, pero por cuestiones económicas, pues es una carrera cara, sobre todo, en el lugar donde yo quería estudiar, lo dejé para después y finalmente terminé estudiando en una de las más renombradas escuelas de Puebla. Tuve la fortuna de salir de México y estudié en una de las mejores escuelas de Europa ubicada en España, en la Escuela de Hostelería y Turismo de Valencia. Además, pude hacer mis prácticas profesionales en el Bulli.

A mi regreso a Puebla tuve una cocina dedicada al tema de la de los pescados y mariscos y es así como como empiezo, pero después mi

afinidad se volcó al tema de televisión. Entonces empezamos a picar piedra, a producir cosas y la primera oportunidad que me dan a nivel mediático en televisión es en televisión tabasqueña en donde comienzo ya profesionalmente a hacer cocina para televisión. El primer programa que tuvimos al aire, se llamaba *¿Qué va a comé?* Así, con modismo tabasqueño para que la gente se sintiera familiarizada con el proyecto y la idea era ir a las calles de Tabasco. Preguntar sobre ingredientes que ahí se utilizan, pueden ser los animales comestibles, los quesos, embutidos, o sea, lo que hubiese en cada región a la que fuéramos. Y ahí terminamos formulando recetas o diseñando los platos.

Tengo un equipo comandado por la chef Michelle Robles quién también funge como productora y coproductora del de este programa que lo tuvimos por tres años al aire en televisión tabasqueña y de ahí surge la oportunidad para dar el salto que estábamos buscando: hacer una audición para el mejor canal de cocina que hay en televisión, el mejor canal del mundo de para los latinoamericanos y la mitad de Europa, el Gourmet. Y bueno en una audición se presenta el proyecto. Y pues nada, les gustó el proyecto y lo lanzaron al aire, actualmente se sigue transmitiendo y se llama *Los sándwiches de Romo* cuyo éxito se basa en poder hacer preparaciones en las que fácilmente encuentras los ingredientes en el mercado

¿Cuáles han sido tus desafíos?

Migrar de una ciudad fría como lo es Puebla a una ciudad calurosa y húmeda como Villahermosa. Grabar debajo de un árbol repleto de hormigas y lucir en pantalla contento y poder comunicarme bien con todos esos inconvenientes encima. Mi esposa y productora, Michelle tiene mucho que ver en poder cumplir estos desafíos con más facilidad. Entrarle a todo, desde barrer el escenario hasta la parte creativa, no hay que tenerles miedo a las cosas para lograr nuestros objetivos.

¿Qué piensa Mauricio Romo cuando está cocinando?

Hoy en 1,000 cosas, pero principalmente que lo que yo hago le guste a la gente y lo pueda hacer en sus casas. También es un pensamiento cons-

tante el saber si me estoy comunicando bien para que la gente pueda cocinar bien. Pienso en que debo transmitir lo mucho que disfruto lo que hago y que lleva todo mi cariño y gratitud para mis espectadores.

¿Y, por último, desde tu experiencia, cuáles son las competencias profesionales que debe desarrollar un estudiante de gastronomía?

Participar en foros como este es una excelente oportunidad para direccionar los esfuerzos hacia los caminos que quieren recorrer.



Casanova
Cooks

Cuchillo, cámara y acción: cómo perseguí mis sueños a través de la pasión y las redes sociales

Ana Lourdes Casanova Méndez

Chef egresada del ICUM, creadora de Casanova Cooks, canal de YouTube de consejos para hacer de la comida algo más delicioso y con presencia en TikTok con más de un millón de seguidores, originaria de Nuevo León, promotora de la cocina norestense. Creadora de contenido gastronómico, amante de la cocina, investigadora y empresaria gastronómica.

¿Cuáles han sido los obstáculos o tus desafíos que has tenido en este mundo lleno de contenido digital, de gastronomía, de cocina?

Pues yo creo que ha sido el hecho de que somos demasiados, y entre esos muchos el poder diferenciarte, el aportar algo de valor, porque también hay demasiado contenido que puede ser considerado basura y al final del día no es algo que he querido hacer.

Entonces, creo que el obstáculo más grande es diferenciarte y permanecer relevante, o sea que no sea nada más como ¡ay!, me hice famoso y ya en uno o dos meses se acaba, sino que sea algo significativo, pues yo lo veo así, que es una carrera a largo plazo, es algo que quiero seguir construyendo y en lo que voy a seguir trabajando.

¿Y hablando del papel de la cocina norestense, región de la que tú eres, qué tan fácil ha sido o ha sido difícil la promoción de la cultura alimentaria de esta zona?

Pues es que hay muchos mitos acerca de la gastronomía norestense, más bien hay mucho desconocimiento, la gente piensa que no tenemos nada, o sea, nada más pura carne asada, cuando no es así.

Somos muy ricos en muchos ingredientes, por ejemplo en especias, tenemos métodos de cocción muy específicos como lo es el cabrito, cocción con brasa, con leña, con carbón, con humo, asados, son técnicas básicamente ancestrales y que se han sido parte de un mestizaje cultural de obviamente los españoles sefardís mezclado con nuestro territorio, entonces es una combinación súper interesante que tiene demasiado que aportar y creo que es un área súper buena de oportunidad porque muy poca gente la conoce, y pues yo también eso es algo que quiero impulsar.

¿Cómo manejas los comentarios positivos, pero también negativos, que pudieras encontrarte a lo largo de tu trayecto en el mundo digital?

Pues mira, te mentiría si te digo lo que todo el mundo dice: ¡pues que no te afecten!, pero si eres humano es imposible que no pase eso, pero siempre he sido fiel creyente de tomar las cosas de quien vienen.

Si es alguien de que te quiere, algún familiar, un amigo que te da un consejo, pues te lo está diciendo desde el amor, si es alguien que ni siquiera te conoce, que tiene a lo mejor problemas, no sabes qué le ha pasado en su vida, no sé ni quién es y te dice algo hiriente, algo feo o algo fuerte, pues está hablando desde su realidad, la gente habla de lo que tiene en el corazón, entonces a seguir adelante y simplemente decir, bueno, pues con algo está lidiando, algo le está pasando.

¿Y tu experiencia con los jóvenes en este foro, en este espacio y en los otros espacios que te encuentras, qué significa para ti?

La verdad ha sido súper bonita porque yo me identifico, siento que fui ellos hace no mucho. Es cuando más ilusiones tienes, cuando más sueños tienes, todo lo sientes mucho, es el mejor día de tu vida o es el peor día de tu vida o ya se acabó la vida. Entonces siento que es un sector que debes de cuidar porque, a fin de cuentas, bien lo dicen, los jóvenes son el futuro y si no los impulsas de la manera adecuada, si no les das las herramientas, si no los inspiras de la mejor forma, pues qué futuro vamos a tener.

¿Qué le sugerirías o qué consejo le darías a aquellos que están iniciando en la cuestión de contenido y en las redes sociales?

Pues les diría que primero que nada lo vean como una verdadera profesión, que no sean uno más del montón. Lo mencioné en mi conferencia, gente que hace cosas a medias, pues ya hay mucha, entonces si van a hacer algo que lo hagan bien, que traten de profesionalizar el oficio, porque todavía no es una carrera como tal y que busquen ser diferentes, resaltar de alguna manera y aportar algo positivo. Creo que eso también es algo que luego falta mucho, ese impacto positivo. Tú tienes un poder muy grande y como dicen, un gran poder conlleva una gran responsabilidad. Muchas personas te escuchan, te siguen y eso es un gran compromiso de hacer lo correcto, de enseñar las cosas correctas y ser digamos un buen ejemplo a seguir.

¿Hablando de plataformas y de nuevas tecnologías, cuáles les sugieres a estos jóvenes que tienen en su poder la difusión de la gastronomía desarrollando contenido digital?

Digamos que cada plataforma tiene su público, unos más grande, unos más pequeños, unos buscan videos más largos, unos buscan videos más cortos. Primero identificaría qué quiero hacer yo, si es un negocio, si es creación de contenido, analizaría qué es lo que quiero lograr para poder posicionarme en esa red. Tal vez tú estás dirigiéndote a un público más

joven, te conviene más TikTok porque hay son vídeos cortos, más interactivos, dinámicos y puedes tener una mayor retención, o tal vez tu público es mayor y quieres a lo mejor hablar de un tema muy extenso y necesitas vídeos más largos, más concentrados, pues te recomendaría más YouTube o Facebook.

¿Qué les dirías a los estudiantes de gastronomía para desarrollar esta creatividad en su trabajo profesional?

Que hagan y deshagan todo lo que se pueda, la inspiración la pueden encontrar en todos lados, pero si están guardaditos en un lado, tomando precauciones o están tan encerrados en sí mismos que no hacen otra cosa, esa inspiración y creatividad no la van a encontrar. Entonces encuentren inspiración en su diario vivir y eso van a poder imprimirlo en todo lo que hagan.



Bombones de vaciado con chocolate caramelizado

Juan Antonio Macias Mesén

¿Cómo comenzó tu interés por el chocolate?

Soy una persona muy curiosa y apasionada por mi carrera en toda extensión de la palabra; y esta curiosidad y hambre de crecimiento me llevó a interesarme por la chocolatería, aprender cómo se trabajaba, sin saber que esto me haría interesarme de manera más profunda en cómo se cosechaba el cacao, sus tipos y variantes. Simplemente, descubrí un nuevo camino hacia una nueva carrera tan extensa como la que había escogido en un principio.

¿Qué aspectos son más importantes para asegurar la calidad del chocolate?

Dentro de los conceptos aprendidos en mi información chocolatera comprendes que cada uno de los ingredientes necesarios para hacer una barra de chocolate tiene la misma importancia para generar un producto de calidad.

¿Cuál ha sido tu creación más memorable en tu carrera como chocolatero?

En nuestro trabajo vivimos en evolución y creación constante y a pesar de que diario se crean nuevas cosas hay tres chocolates que me han marcado. El primer chocolate premiado a nivel internacional bombón

de maracuyá y el tercer mejor chocolate del mundo en su categoría en el 2016, representa mi primer éxito, resultado de aprendizaje continuo y pruebas durante ocho meses, combinado con uno de mis sabores favoritos.

El chocolate más premiado, medalla de oro internacional, mención honorífica en el 2017 por uso de ingredientes con arraigo cultural de México: barra de 70% con sal de hormiga chicatana y cardamomo.

Del fruto de mi curiosidad y experimentación surge un chocolate blanco caramelizado, resultado de estar a la par de la vanguardia y para seguir compitiendo con los mejores chocolateros del mundo, se une a la batalla el chelo caramelo en el 2019.

¿Cómo se posiciona el chocolate mexicano a nivel mundial?

México tiene muy buenos chocolates y excelentes chocolateros, estamos a muy buen nivel para competir internacionalmente. No dejamos de aprender, ni de prepararnos para en el futuro llegar a ser el número uno.

¿Cuáles son los desafíos para la conservación del chocolate mexicano como patrimonio alimentario?

El desafío más grande que afrontamos es la desinformación y el desinterés. Que se pierden a través de las generaciones la transmisión de aprendizaje y amor por el campo, sus frutos y cómo puedes transformarlos. Se han descuidado con los años las plantaciones de cacao, muchas se han perdido, generando una crisis ya no solo en México, sino también a nivel mundial. Hablar de chocolate no es solo ver una barra que a todos nos gusta, hay que tener presente que este chocolate viene de una semilla, que vino de un fruto, que proviene de un árbol, que se encuentra en un campo donde hay gente trabajando a diario para que hoy puedas disfrutar de una deliciosa barra de chocolate.

Apuntes sobre la investigación

Hablar de gastronomía abarca mucho más que la práctica de cocinar: se entreteje una manifestación cultural, expresiones que dan identidad y se crea un espacio de conocimiento que refleja la historia, tradiciones y los valores de los pueblos. En nuestro país, esta dimensión se vuelve más evidente al observar cómo la comida se conecta con tradiciones, emociones y saberes que van desde la milpa hasta la cocina. En este orden de ideas, la gastronomía y la investigación, implican observación, análisis, creatividad y un entendimiento profundo del entorno. Derivado de lo anterior, emerge su poder transformador ya que el arte culinario se enriquece con la incorporación del pensamiento científico y es ahí donde la investigación encuentra un laboratorio vivo, donde la cultura se renueva y se dibuja.

A partir de los testimonios recopilados de estos grandes exponentes de la cocina y la alimentación, el tema investigativo permite rescatar y reinterpretar los saberes ancestrales. Han expresado que no siempre se desarrolla desde un laboratorio, sino también desde la memoria oral, la observación y la práctica comunitaria. Investigar la cocina, en este sentido, es preservar la identidad y entender cómo los alimentos revelan modos de vida, ecosistemas y formas de relación con la naturaleza.

También se expresa lo relevante de conocer la historia detrás del hecho alimentario. Analizar la evolución de los platillos y los ingredientes no solo permite apreciar la riqueza cultural que lo circunda, sino también evitar la pérdida de saberes tradicionales porque se puede documentar. En este sentido, la historia auxilia el entendimiento de dónde provienen los alimentos que hoy son compartidos, además de las transformaciones tecnológicas, sociales que han moldeado lo que considera-

mos como la gran *cocina mexicana*. Sabores y costumbres actuales tienen una antigüedad y a través de ello se puede comprender la dinámica que muestra y persiste en la identidad culinaria. Por tanto, la investigación histórica juega un papel esencial para no olvidar que la gastronomía es un fenómeno en constante cambio, donde lo ancestral convive con lo moderno.

En la cocina también requiere método, observación y experimentación. Se formulan hipótesis, se prueban técnicas, se examinan resultados y se emplean fundamentos químicos y físicos. Actualmente, la educación culinaria se basa en el método científico porque permite comprender los procesos que ocurren en cada preparación y vigoriza la innovación gastronómica. Desde esta perspectiva, se logra unir la tradición con la modernidad: es decir, cocinar no solo es reproducir recetas, sino que a través de la investigación se crean nuevas experiencias sensoriales y culturales.

Luego entonces, la gastronomía representa un puente entre lo empírico y lo académico, entre la emoción y el conocimiento. Investigar sobre los ingredientes, las técnicas culinarias, contextos históricos e impactos sociales del acto de comer conlleva a la comprensión de cada alimento. La investigación gastronómica sirve para la preservación del patrimonio y permite reconocer que detrás de cada platillo hay una red de saberes que une al campo con la ciudad, a la tradición con la innovación, y al individuo que interactúa con su comunidad.

Para finalizar, la gastronomía y la investigación abren caminos para construir una gastronomía consciente, sostenible y culturalmente viva, donde cada preparación se convierte no solo en alimento, sino también en conocimiento que genera un sentido de pertenencia y lo relaciona con el entorno.



Patrimonio y experiencias turísticas: el papel de la investigación

Alberto Peralta de Legarreta

Doctor en Etnohistoria, investigador, escritor y colaborador de revistas especializadas en turismo, cultura y gastronomía. Autor de: *Cultura gastronómica en la Mesoamérica prehispánica*, *La mesa de todos: historia de la gastronomía callejera en la Ciudad de México*, *El chilangonario: vocabulario de supervivencia para el visitante de la Ciudad de México y Chile para todos*.

La mesa, que es en donde compartimos, en donde nos volvemos personas humanas, en donde nos emocionamos por alguien, en donde nos decepcionamos por alguien, en donde hacemos negocios, en donde nos encontramos en familia, en donde hacemos familia, es un lugar emocionante la mesa, a veces creo que lo perdemos de vista y cada momento de la mesa requiere cultura.

¿Cuál es la importancia de conocer la historia detrás del hecho alimentario?

Es de gran importancia porque me parece que tenemos dos posibilidades para entender la comida: uno a través de la narrativa y el mito, que es muy satisfactorio, y otra dolorosa, que es la historia, entonces la historia no siempre corrobora el mito, de hecho, son dos cosas diferentes, pero es importante tener las dos visiones porque tienen funciones diferentes, uno la parte de la mitología, todo esto que contamos acerca de la

comida de muchas maneras nos ayuda a crear identidad. En cuestión de grupos, nos sentimos identificados porque generalmente está asociada a un personaje histórico o a una etapa de la historia y con eso todos nos sentimos en apropiación de esto; y ésta es la parte histórica.

En la parte científica es donde tratamos de averiguar de dónde pudieron haber salido las cosas que comemos y que compartimos con turistas o familia, y es un poco dolorosa la historia porque te das cuenta de que la palabra *ancestral* representa un término de tiempo mucho más corto de lo que solemos pensar. Lo ancestral que a veces pensamos, no es lo que los mexicas comían, al menos la fuente ayuda a corroborarlo, nos olvidamos que los ancestros son nuestros padres, es decir, que la cuarta duración de la ancestralidad puede llegar a mis papás que son mis ancestros, mis abuelos y alguien de los años cincuenta; que es lo que le sucedió a la cocina mexicana, lo que tenemos hoy es algo que empezó a ser visible y reproducible a través de recetarios, radio y televisión a partir de los años cuarenta del siglo pasado, o sea que apenas vamos a tener cien años de cocina mexicana, la que decimos todos que es la cocina mexicana.

¿De qué manera la historia puede ayudarnos a comprender mejor el mundo?

Si tú no conoces la historia estás muy condenado a repetirla, entonces también creo que en la cocina no hay menciones nuevas, todo esto ya quedó hecho en el pasado y lo que tenemos son oportunidades tecnológicas, técnicas y mayor amplitud de conocimiento, de globalización, de ideas por todos lados. Yo puedo tomar esas ideas del pasado y rejuvenecerlas, algunas son tan viejas que parecen innovación y que se les han olvidado a la gente, pero la historia nos ayuda a ver de donde pudo haber salido esto, lo hacían los mexicas, lo dice el *Códice Florentino*, este chef no está inventando, está retomando el pasado, pero llenándolo de modernidad, de nuevos significados, dotándolo un ambiente, creando experiencia y parecía que está creando, la idea original es una cuestión antigua y por eso creo que para eso nos sirve la historia, nos sirve para voltear hacia lo que fuimos y ver cómo podemos mejorar o actualizar esto para el presente y el futuro.

Porque los paladares evolucionan entonces aquello que nuestros abuelos y probablemente a nuestros padres los enloquecía o les encantaba, probablemente a mí como generación más moderna no me funcione, pero para mí lo más importante es que no desaparezca ese platillo, aunque se modifique enormemente, se haga molecular y lo esferifiquen o alguna cosa así, pero que no desaparezca, por ejemplo, el mole, pero necesito saber que fue, para poderlo renovar o actualizar hoy.

¿Cuál es el evento histórico relacionado con la gastronomía mexicana que más te ha impactado?

A mí me gusta mucho este periodo que hemos llamado el Barroco Mexicano, la verdad es que no está establecido de cuando a cuando es, en un acuerdo entre historiadores se dice que probablemente es como en los siglos XVII o XVIII, pero fue una época muy formativa para nosotros en muchos aspectos, y cada vez que yo me asomo a una comida actual mexicana, veo al barroco ahí, y eso que ya lo hemos pasado desde hace más de doscientos años o a pesar de que después vino este positivismo duro, flexible y fuerte, no se nos cayó lo barroco, en donde la comida era muy sensual, te coqueteaba lo voluptuoso y lo sensorial, que eran un llamado absoluto a la totalidad de tus sentidos para experimentarlo.

Creo que hasta hoy la comida mexicana cumple con eso, uno la ve y se le antoja, la huele, corrobora y se te antoja, uno la prueba, el gusto, alguien que conoce y sabe que está bien hecho que está delicioso, y el tacto, las manos, los labios y la lengua constata esta experiencia y al final también que exprese su musicalidad. La cocina mexicana es bien sonora y si la comida suena tenemos un maridaje y tenemos un cantante, tenemos música, es algo que no se hace en todo el mundo; es una experiencia como la de visitar el mercado. Si uno va al mercado y ve, también huele, si no puedes hacerlo, ellos (los marchantes) te calan la fruta para que la pruebes y la huelas, y si te falla el oído entonces están los otros sentidos. En la Ciudad de México uno es “güerito” o “mi rey”, “reina” o “damita” y empieza el coqueteo, y eso es para mí un producto barroco, el día de hoy esa es la parte que se me hace más impactante.

¿Es el turismo es una herramienta que consolida la difusión del patrimonio alimentario de los pueblos?

Absolutamente, necesitamos impulsarlo, no solo en México sino en el mundo, en hacer que este patrimonio que tenemos sea visibilizado en diferentes rubros, por ejemplo, su uso en la diplomacia, cuando México recibe mandatarios de otros países y a sus comitivas, los recibe con una cocina que enaltece lo mejor de la tradición culinaria mexicana y las nuevas maneras en la que la presentamos, y cuando nuestros cuerpos diplomáticos viajan, van acompañados de personas que se dedican a cocinar para las otras naciones, haciendo banquetes que promocionan esta parte fundamental del turismo, la gastronomía de los territorios, convirtiendo a la comida en un atractivo para venir aquí, se hace gastro-diplomacia, entonces cuando la gente viene aquí, viene por dos cosas, por curiosidad y por corroboración, para ver si es cierto lo que les contaron, y cuando llegan acá encuentran una cocina mexicana bien hecha, no la pretenciosa, e incluso en la callejera encuentran corroboración y eso provoca una recomendación, que es básica en el turismo.

En un estudio que hicimos en el 2015 se mostraba que tanto en el público nacional como en el internacional, la cosa más memorable que encontraba para salir del país es la comida; no fue las playas como lo pensábamos, no fueron las zonas arqueológicas, no eran las grandes ciudades, lo que la gente dice es, la comida tradicional no se nos va olvidar, volverían por eso, entonces seríamos un poco obtusos al no tomar esto como un atractivo turístico y desarrollar productos, experiencias alrededor de lo que comemos.

¿Cuál es su concepto de cultura gastronómica?

Para mí la cultura gastronómica es muy amplia, generalmente oímos la palabra gastronomía y lo primero que se nos ocurre es un plato saliendo de la cocina y creo que eso es una pequeñez, porque una parte de la gastronomía empieza en el campo donde producimos cosas únicas por nuestra geografía, por nuestros intercambios comerciales y esto aunado a que la sociedad dicta que se come y que no dependiendo del consenso, la identidad y la pertenencia, un ejemplo nuestro gusto por los insectos.

Esto pasa a las cocinas en donde se transforma de una manera única en la parte culinaria, y siempre lo diré es una partecita, la cocina es solo una partecita del hecho gastronómico, no menor, pero la parte técnica de la sazón es importante. A veces se nos olvida que la mesa es donde compartimos alimentos, donde nos volvemos personas humanas, donde nos emocionamos por alguien, donde nos decepcionamos por alguien, donde hacemos negocios, donde nos encontramos en familia, donde hacemos familia, es un lugar emocionante la mesa. A veces creo que lo perdemos de vista y cada momento en la mesa requiere cultura porque hay alimentos mensajes, que se usan por ejemplo para enamorar, cuando quieres enamorar a alguien todo es dulce, eres helado y eres un bombón y te dicen que eres empalagoso, meloso todo en el amor es dulce entonces ya sería un poco extraño encontrar otro objeto en la mesa que fuera así.

Pero cuando quieres deshacerte de alguien o ponerte serio, y lo digo como broma, lo invitas a tomar un café negro tan negro como el destino que se avecina; si le vas a dar un mal momento, un momento amargo, un café fuerte, y si quieres ponerte intelectual un buen café de sabor robusto. La gastronomía es un hecho total, pero se nos olvida, nos enfocamos en el glamur del chef y en lo instagrameable, pero es mucho más que eso.

¿Qué papel tiene la investigación gastronómica en eso?

Fíjate que en eso nos falta mucho, no nos hemos dado cuenta de ese potencial, seguimos enfocados en la figura del chef cuando se habla de gastronomía, pero el saber de dónde habrá podido salir semejante platillo es algo que se nos olvida preguntar, entonces, hay que pensar que hay que hacer investigación económica para emprender un negocio, hay que saber estadística y administración para entender el negocio, hay que saber técnicas culinarias, sazón para poder cocinar y tienes que conocer los ingredientes, tienes que conocer tu ecosistema, tus temporadas, si tiene que ser sostenible todo esto, se hace con investigación, uno no puede caminar en la gastronomía sin haber hecho algo de investigación, entonces sería muy bueno ser consciente de ello, a mí me parece vital.



Elementos básicos del conocimiento científico-culinario

Heinz Wuth

Originario de Santiago de Chile, chef profesional, educador y consultor gastronómico. Creador de contenido con más de tres millones de seguidores en redes sociales y autor del libro *Esto es ciencia y cocina*. Es un dedicado investigador gastronómico y apasionado motivador, busca visualizar el rol de quienes se dedican a la cocina como profesionales cultos y estudiosos; usando como base la gastronomía científica. Es merecedor de la Medalla Joseph Favre al aporte culinario en 2019 y ganador de los Premios Fuego 2023, concurso organizado por la Federación Gastronómica de Chile en la categoría Aporte desde los Nuevos Medios a la Gastronomía.

“Mi idea es democratizar el conocimiento. No quiero que la gente sea científica, pero sí que entienda lo que pasa detrás de la cocina. Eso lo hace valioso” -comenta Heinz Ulrich.

¿Cómo te interesaste en la divulgación científica en la cocina?

Bueno, esto se resume a veinte años atrás, cuando claramente aún no existían las redes. Yo estudié Gastronomía y luego trabajé diez años siguiendo la ruta típica de un chef, dirigiendo hoteles y restaurantes. Esa es la ruta de un cocinero, pero siempre he sido una persona muy curiosa, extremadamente curiosa. Entonces, ¿qué pasa? Yo preguntaba todo, absolutamente todo. Cuando estudiaba, les preguntaba a mis maestros: “Bueno, ¿por qué pasa esto?”. Y la pregunta que me marcó mucho fue cuando estábamos en una clase de huevos pochados o huevos poché

(hay muchos nombres). Consiste en calentar agua, agregar vinagre y colocar un huevo, y se forma el huevo.

Cuando nos enseñaron eso, yo le pregunté a mi profesor: “Bueno, ¿y por qué va el vinagre?”. Y él me respondió con una respuesta que me cambió la vida, me dijo: “Porque el vinagre es importante en la receta y, si no, no te funciona”. Entonces, fue así. Y cuando me respondió con eso, no es que me haya frustrado, pero sí me quedé con el ánimo de entender por qué. ¿Qué hice? En la universidad, me leí todos los libros, leí la biblioteca completa de cocina y no encontraba la respuesta. Me daban recetas una y otra vez.

¿Qué pasó? Bueno, la historia resumida. Aprendí a leer muy temprano, a los cinco años. En mi casa había muchos libros de física, de química, de biología. Y eso, que mi familia no era científica, yo solo era muy curioso y quería leer todos esos libros. A los dieciocho años, me acordé de un libro de química, y pensé que allí podría estar la respuesta. Y efectivamente, leyéndolo, encontré lo que buscaba. Decía que la interacción en entornos acuosos, cuando modificas el pH a niveles ácidos, logra una desnaturalización proteica.

Y ahí deduje que el huevo es proteína, tenemos un entorno ácido (el vinagre), y entonces, si añades vinagre, vas a acelerar la coagulación, vas a formar el huevo más rápido, lo vas a cocinar más rápido. Y ahí está la respuesta. No es que el vinagre sea obligatorio, pero sí muy recomendado, porque si no usas el vinagre, el huevo se va a quedar como atropellado, como si fuera un tumor, cualquier cosa. Ahí se me abrió un mundo nuevo y me dediqué a investigar más.

Mientras trabajaba en muchas cocinas del mundo, estudiaba, leía, mis maestros de biología me decían: “Bueno, lee estos libros que hablan de la ciencia de los alimentos”, y me los leí todos. Y cuando cocinaba algo, lo relacionaba con lo que había aprendido. Encontraba una respuesta a través de la experimentación y la teoría. Llegó un momento en el que tenía tanta información en la cabeza que sentí que iba a explotar. Pensé: “Tengo que empezar a compartirla de alguna manera”.

Al principio, lo compartía con mis colegas, con mis estudiantes, con mis trabajadores, y era súper interesante. Aunque algunos me veían un poco como loco, porque era algo muy nuevo para la época. Luego comencé con los blogs, en 2006. Después llegaron las redes sociales y mi jefe me decía:

“¡Chef, está Facebook!”. Pensé: “A ver qué pasa en Facebook, vamos a ver qué es eso”. Luego vino Instagram, después TikTok, y comencé a compartir contenido. Eso fue creciendo, creciendo... y hasta aquí llegamos.

A veces me preguntan: “¿Cómo elegiste esto?”. La verdad es que nunca elegí el camino a la fama, solo quería entregar este mensaje de conocimiento, porque creo que este conocimiento valida mucho nuestra profesión como cocineros y nos da respuestas desde un punto de vista objetivo. Así fue como desarrollé este concepto de *gastronomía científica*, que hoy en día es reconocido académicamente. Y bueno, bajo este lema de *Ciencia y cocina*, así es como me conocen y lo comparto en las redes. Esa es la historia resumida.

¿Por qué hay que educar en la culinaria fundamentando con el método científico?

Porque la ciencia nos da las respuestas, pero claramente no nos da la verdad absoluta, y eso es súper importante. Y en esto hay que ser honestos. Por ejemplo, si hacemos una receta y no nos funciona, escuchamos muchas explicaciones. Ejemplo: si hacemos un bizcocho, lo colocamos en el horno y luego se cae, la gente dice: “Ah, se cayó el bizcocho porque alguien abrió el horno”, o alguna excusa como que la luna llena o que una mujer embarazada hizo el pastel. Se inventan muchas cosas. Pero yo digo: “Eso debe tener una razón lógica”.

Es importante entender que los alimentos están formados por moléculas, y esas moléculas, aunque las conocemos, son estructuras extremadamente complejas. Cualquier movimiento o mezcla que hagas va a modificar toda la receta. Entonces, lo que hago es entregar la información, explicar los mitos, no necesariamente destruirlos, pero mi fin es informar a la gente, porque la ciencia no es absoluta. Como siempre explico, puede que una receta funcione muy bien en una zona o lugar, porque los ingredientes cambian dependiendo de la humedad, la altitud, entre otros factores.

Y eso es lo bonito que me encanta. Cuando voy a un país nuevo, analizo: “Bueno, aquí el clima es muy interesante, entonces las cosas van a ser diferentes, y la humedad también lo será”. Es ahí donde mi rol es educar, a través de edutainment, que es un concepto donde la educación es entretenida. No se trata de humor o cosas chistosas, sino de

que la gente vea el contenido y le guste. Porque todos comemos, todos cocinamos, ya sea en casa, madres, abuelas, estudiantes, profesionales... Todos tenemos algo que aprender.

Mi idea es democratizar el conocimiento. No quiero que la gente sea científica, pero sí que entienda lo que pasa detrás de la cocina. Eso lo hace valioso.

¿Qué estrategias dinámicas y entretenidas utilizas para enseñar gastronomía científica?

Bueno, claramente las redes sociales son mi principal herramienta. Sabemos que las redes sociales son súper populares, lugares de ocio para entretenerse, ver bailes y chistes, pero también las veo como fuentes educativas. Hoy en día, hay mucha gente que enseña en las redes: desde leyes, medicina, hasta recetas de cocina. Entonces, pensé: “Mi oportunidad está aquí, para enseñar lo que es mi área, la gastronomía científica”. Y creo que está funcionando bien porque, aunque algunos me etiquetan como influencer, yo me considero un educador.

Yo educo a través de las redes, informando sin imponer. Yo entrego el conocimiento, y luego, el que quiera lo usa. En eso consiste: en informar, sin forzar a nadie a usar ese conocimiento. También hago muchos masterclass, viajo mucho por el mundo y es genial ver cómo valoran lo que hacemos. Porque sabemos que estamos aportando algo valioso en la vida de las personas.

¿Cuál es la importancia de la experimentación y la tecnología en los procesos culinarios?

La ciencia la hacemos todos, no es algo exclusivo de un área. Todos podemos hacer ciencia. Ciencia es aprender, y si aprendes algo nuevo, ya estás aplicando ciencia. La experimentación es fundamental porque, a través de ella, logramos evidencia. En otros campos, como la farmacología, se testean medicamentos hasta obtener la fórmula correcta. En la cocina, nuestras evidencias son las más sabrosas. Probamos una receta, y ahí está el producto: esponjoso, dorado, crujiente, suave, meloso. Lo analizamos de inmediato, o lo probamos, y lo corregimos. Experimentar es la base del aprendizaje.



Mezcal, no te acabes

Gerardo Rafael Hernández Carbajal

Ingeniero bioquímico duranguense, creador de contenido, con más de dos millones de seguidores en redes sociales, promotor de la campaña #BarrigaLlenaCorazónContento que tiene la finalidad de ayudar a personas en situación vulnerable en el estado de Durango y divulgador de la ciencia detrás de la conservación de alimentos. Profesor Investigador del Tecnológico Nacional de México, Campus Santiago Papasquiari en el estado de Durango. Doctor en Ingeniería Bioquímica con especialidad en Biotecnología Microbiana. Mejor Divulgador del Año 2022 por los premios Ciencia en Redes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

“Los divulgadores científicos debemos ser sembradores de la duda” expresa Gerardo Rafael.

¿Cómo te identificamos? ¿Dónde te conocemos y qué nos puedes contar sobre cómo empezaste a hacer contenido en TikTok y otras redes sociales? ¿Qué te inspiró a hacerlo?

Bueno, resulta que trabajo para el Tecnológico Nacional de México, en un Tecnológico que está en Durango, llamado Santiago Papasquiari, y que es el municipio en donde está, y se sigue llamando Tecnológico. Yo quería promocionar la carrera de Ingeniería de Alimentos, ya que doy clases ahí, y la licenciatura tenía poca matrícula comparada con otras carreras. Pensaba que el problema era que la gente no conocía bien lo que es la carrera. Muchos piensan que es solo cocina y ya. Entonces, queríamos

que la gente se diera cuenta de todo lo que abarca la Ingeniería de Alimentos, más allá de lo que la gente piensa. Empezamos a hacer contenido en una página pequeña de la carrera, los maestros y yo. Yo no salía en los videos, hacía los guiones, pero los estudiantes eran los que salían en cámara. Invitábamos a egresados para que compartieran sus experiencias, y a los chicos que estaban haciendo sus prácticas profesionales. Así la página fue ganando popularidad, y llegamos a hacer algunos videos virales.

Cuando llegó la pandemia, nos tomó por sorpresa porque no pudimos hacer el *open house* de manera presencial, así que decidimos hacerlo virtual. La directora, la maestra Lina, dijo que los de la carrera de alimentos se encargaran de la promoción virtual. En ese momento, ya estaba muy involucrado en las redes sociales, y empecé a hacer contenido también para el Tecnológico. Durante la Semana Nacional de Ciencia y Tecnología, organicé un simposio virtual y fui el encargado de invitar a divulgadores científicos. No quise invitar a investigadores tradicionales porque sentía que los estudiantes ya estaban cansados de tantas clases. Quería que fuera una experiencia divertida y accesible. Así fue como conocí a Nico Sastre, un veterinario y divulgador de temas sobre el coronavirus. A partir de ahí, me animaron a abrir mi propio canal. El empujón final lo recibí de los estudiantes de la carrera, quienes insistían en que lo hiciera. Así que, el veinte de noviembre de 2020, empecé mi canal en redes sociales.

¿Cuál es tu tipo favorito de contenido en redes sociales?

Siempre me ha gustado la divulgación. Antes de las redes sociales, me encantaban los programas educativos como *El mundo de Beakman* o *Cantinflas show*. Desde pequeño me enseñaron a disfrutar del conocimiento. Ya de adulto, ahora que existen las redes sociales, sigo a creadores de contenido como La Química en mi Vida, que es una médica especialista en biología, y Mane Mexyux, que hace divulgación de literatura infantil. También sigo a personas como Fernando Conde, que hace divulgación científica en temas de alimentos. Me gusta ver contenido de comedia también, y he tenido la fortuna de que algunos comediantes me han abierto las puertas para compartir conocimiento.

¿Qué retos has tenido al promocionar una carrera en medios digitales y producir contenido?

Existe algo bien difícil, especialmente para los que hacemos divulgación científica: hay personas que se inventan remedios o curas milagrosas. Por ejemplo, alguien puede decir que el clavo cura el cáncer, solo porque leyó que tiene un compuesto que podría ser útil en el tratamiento del cáncer. Ese tipo de afirmaciones crecen rápidamente en las redes, y nosotros, los divulgadores científicos, tenemos que ser cuidadosos. Un video de divulgación científica puede tomar una semana en prepararse, mientras que los pseudocientíficos ganan popularidad rápidamente. Pero, como divulgadores, tenemos que ser muy cuidadosos con la información que compartimos, basándonos siempre en artículos científicos verificados. También es importante comunicarnos de una forma accesible y atractiva para que el público entienda.

¿Qué intentas transmitir a tu audiencia, que es de todas las edades?

Primero, trato de transmitir mi pasión por la ciencia, para que los demás vean que es algo divertido. También, como dijo un colega, los divulgadores científicos debemos ser sembradores de la duda. Me gusta compartir datos curiosos e interesantes sobre alimentos. Espero que esa duda les inspire a investigar más, a interesarse por carreras como la ingeniería de alimentos, la nutrición o la gastronomía. Es importante que transmitamos entusiasmo para que los estudiantes vean que lo que están estudiando es divertido y emocionante.

¿Cómo seleccionas los temas que abordarás en tus videos?

Generalmente, dependo de lo que mi audiencia me pide. Los temas que más me mencionan o etiquetan son los que trato. A veces, veo algo que me interesa y lo hago, pero la mayoría de las veces respondo a preguntas que me llegan a través de las redes sociales. Por ejemplo, ahora me están etiquetando mucho sobre el caso de los intoxicados por la vaca loca, y ese es un tema que voy a abordar.

¿Qué competencias crees que debe tener un licenciado en gastronomía, desde tu experiencia?

Primero, es fundamental saber inglés. Aunque parece algo sencillo, muchas fuentes de información sobre innovación gastronómica están en inglés. También es importante que los futuros profesionales sepan trabajar en equipo, porque la gastronomía no se puede hacer sola. Un ingeniero de alimentos necesita apoyarse de un nutricionista y de un chef para crear un producto de calidad. Además, el trabajo en equipo, las amistades y el apoyo mutuo son cruciales. Durante la carrera, uno puede sentirse cansado y querer abandonar, pero tener compañeros de confianza ayuda a seguir adelante.

Apuntes sobre el hecho alimentario

Lo bonito de la Gastronomía es que estudia, entre varios tópicos, una de las acciones que el ser humano más disfruta: comer. Y comer no es únicamente el acto que permite fisiológicamente alimentarnos y nutrirnos, también es una acción que va acompañada de una serie de constructos sociales que dan identidad al grupo y al individuo, y que además afianzan su sentido de pertenencia.

La alimentación como un proceso cultural es una actividad de nuestra vida cotidiana, y también de la festiva, es parte central del devenir del ser humano y es en el hecho alimentario (fenómeno social que abarca todo aquello que tiene que ver con alimentarse, desde la producción del recurso hasta su consumo) que no sólo debe de importar conocer o analizar qué se come, quiénes preparan lo que se come, dónde y cuándo se come, sino también los porqués, es decir, el pensamiento, la utilidad y la finalidad del alimentarse dentro de los marcos locales y globales de análisis y formación.

Alimentarnos de la manera en que lo hacemos es el ejemplo más significativo de cómo los seres humanos somos parte de un ecosistema que nos da recursos para subsistir, y de cómo los seres humanos vivimos en grupo, pues es el grupo el que dicta la manera de alimentarnos, entonces, alimentarnos y lo que sucede alrededor de esa acción es una forma de entender el mundo.

Un hecho alimentario va más allá del comer para nutrirnos, la función biológica principal de esta acción tiene que ver también con una vasta inclusión de dimensiones que impactan la existencia del individuo y del grupo, entre ellas, la cultura, la sociedad, la psicología, la eco-

nomía, la geografía, el campo, entre muchas otras, y que en conjunto configuran los patrones alimentarios de una sociedad.

El hecho alimentario es uno de los gestos humanos que se generaron con la humanidad misma, nos alimentamos para saciar el hambre, pero también la memoria. Nos recuerda que somos seres interdependientes de nuestro entorno y lo que nos brinda, pero también de con quienes compartimos la mesa. Es vínculo, gratitud y conciencia, todo aquello que nos alimenta, todo aquello que llega a nuestro plato no está aislado del mundo.

Alimentarse es una forma de habitar la existencia, nos invita a cuidar al otro, a compartir con el otro, nos invita a no olvidar que el cuerpo, el alma, la mente y las relaciones humanas se nutren cocinando ingredientes y se nutren también con empatía.



Alcanzar una estrella: la cocina de Barro

Carlos Casillas Hernández

Diego Sáenz Llorente

Sarah Serrano Pino

Cocinero revelación en Madrid Fusión, a su corta edad, ha sido galardonado con dos Estrellas Michelin, es el chef más joven de España en recibir este reconocimiento y, además, ha sido acreedor de un Sol de la Guía Repsol en este año. Interesado en la sostenibilidad, motivo por el cual una de sus dos estrellas Michelin le fue dado a Barro, su restaurante. En Ávila se desempeña también como vinicultor y embajador de la cocina de Castilla y León, en España.

¿Qué te hizo interesarte en la cocina?

Bueno, es una historia un poco rara, porque yo siempre pensé que iba a ser ingeniero, ingeniero espacial. Me gustaban mucho los aviones y los cohetes. De hecho, creo que Sara y Diego pueden dar fe de los aviones que hemos tenido que coger en este viaje. Y bueno, al final, mi hermana era ingeniera, y ella sabía que no me iba a gustar del todo. Me conocía desde pequeño, sabía que en mis ratos libres me dedicaba más a cocinar que a estudiar matemáticas. Al final, fue casi más iniciativa de mi hermana llevarme a una jornada de puertas abiertas en la universidad. Ahí descubrí un mundo que para mí no era académico. En mi cabeza meditaba, tenía que estudiar una carrera tradicional. Estudiar un grado medio no entraba dentro de mi pensamiento. Descubrí que existía una carrera universitaria sobre gastronomía, como la que tienen aquí en UNICACH, y eso me

abrió las puertas y me hizo decantarme por esta opción. Me permitió juntar muchas de mis inquietudes: la historia, que me encanta; la literatura, escribir, compartir y, claro, cocinar. Al final, todo se reunía en torno a una mesa, y era un poco el pretexto que me servía para dedicarme a ello. Así lo hice, y ha sido un camino corto, pero intenso y divertido.

¿Cuál ha sido la experiencia culinaria que más te ha impactado?

Pues es complicado decirlo, porque la verdad es que hemos tenido muchas experiencias interesantes en los últimos años. Aunque no las hayamos vivido todas, sí estuvimos hablando durante el viaje sobre los tacos de ojo que tienen aquí. ¿Nos atreveríamos a comerlos, no?

Yo creo que sí me habría atrevido. Aunque, claro, hay mucha diferencia cultural en todo lo relacionado con los despojos y los insectos aquí en México. Si me lo hubieran preguntado hace unos años, probablemente me habría generado mucho más choque, pero ahora no tanto. Comí chapulines por primera vez en la universidad. Me lo trajeron y fue un momento bastante interesante.

Ok, Diego, cuéntenos sobre la cocina de tu restaurante Barro, en Ávila, España. ¿Cuáles son las influencias que hay en esa cocina? ¿Qué desarrollan en ese espacio?

Pues, creo que Barro, durante este tiempo, como siempre dice Carlos, ha sido una cocina de escuchar. Lo que nos ha hecho diferentes es que somos un equipo muy joven, con muchas ganas. Nos hemos unido mucho al arraigo con la tierra, a esas historias que la gente olvidaba. Creo que eso ha sido lo especial. Ahora, en esta nueva etapa de Barro, lo que nos va a diferenciar es la manera de mirar y de pensar en cosas que parecen imposibles y tratar de dar con ellas.

¿Qué edades tienen las personas que visitan su restaurante? Ustedes son muy jóvenes, pero me imagino que han analizado qué edades predominan entre el público que asiste. ¿Han notado algo?

Diego: En cuanto al equipo, todos somos bastante jóvenes. En cuanto a los clientes, tenemos de todo tipo. Viene mucha gente joven, que tiene

mucha curiosidad, pero también se anima la gente mayor a ver qué hay detrás de esas puertas de madera. Es bonito, porque Barro es un restaurante pequeño, con apenas tres mesas. En los primeros meses, queríamos contar sobre el territorio, profundizar un poco en esas historias que normalmente no tienen tanta presencia en la mesa. Esto animaba a mucha gente mayor, lo que nos sorprendió. Personas mayores de Ávila, que es una ciudad pequeña y bastante conservadora, se atrevían a pagar una cantidad elevada por un menú de degustación que nunca habían probado. Es bonito ver la emoción de la gente en su primera experiencia.

Sara, periodista gastronómica. Háblanos de tu experiencia de ¿cómo llegaste a Barro y cómo has vinculado tu trabajo con todo esto?

Sara Serrano: Bueno, en realidad conocí a Barro a través de otros medios de comunicación. Ya los conocía antes, evidentemente, por mi trayectoria. Pero fue en ese momento cuando nos desvirtualizamos, por decirlo de alguna forma. Ya tenía muchas ganas de hablar con ellos, porque me parecía muy interesante lo que estaban haciendo. Y, bueno, fue a través de La Picaeta, el podcast. Si no lo decimos, nos matan.

Exacto, La Picaeta. Así que también hay que escuchar Única Radio. Entonces, empezamos a tener conversaciones y, a raíz de ellas, nos dimos cuenta de que había muchas conexiones y una dirección clara hacia la que navegar. Fue en ese momento cuando me uní al proyecto de Barro. Nos faltaba también lo que hablábamos antes: la potencia, cubrir todas las partes y rodearnos de gente que tuviera capacidades que nosotros no teníamos. Creo que es algo que siempre hemos hecho, no tener vergüenza de no saber, de preguntar y escuchar a quienes pueden aportarnos y complementarnos. En la parte conceptual, en la parte de sensibilidad, la llegada de Sara fue revolucionaria, ya que nos permitió mirar con otros ojos. Ella había seguido el proyecto desde fuera, lo que fue muy bonito. Con su ayuda, un menú que ya estaba más o menos estructurado fue afinado. Es como la diferencia entre confeccionar un menú y hacer alta costura. A veces el menú está listo, pero afinar los detalles es lo más complicado.

¿En qué piensas Carlos, cuando estás montando un platillo?

Normalmente no tengo muchos platos en mente, suelo dar pocos servicios. Pero durante el proceso creativo, siempre pensamos en dos cosas: primero, ¿por qué estamos haciendo lo que hacemos? Y, segundo, me pregunto si estará bien. A veces veo a los chicos y chicas en el proceso con mucha inseguridad. Hay momentos en los que realmente creemos que lo que estamos haciendo no alcanza el nivel. Le damos muchas vueltas a un plato. Sabemos que algo funciona, pero siempre queremos ir un paso más allá. Esa diferencia, esa línea entre quedarnos a medio camino, nos genera miedo e inseguridad. Pero siempre tratamos de dar un pasito más y confiar un poco más en lo que hacemos. Es complicado, pero es lo que más tiempo nos consume: ese proceso de refinar y afinar los detalles. Creo que pasamos dos meses inmersos en ese proceso.

¿Qué influencias culinarias se basan en tu cocina? ¿Cuáles son esas influencias?

Es complicado. Dentro de nuestra voluntad, intentamos hacer una cocina bastante diferente. Es evidente que, en los primeros meses, tuvimos una gran influencia nórdica, influencias de conceptos como los de Noma o de restaurantes como Celler de Can Roca. Estos referentes, desde los países nórdicos, fueron los primeros en interpretar su territorio, lo que ha sido relevante durante varios años. Sin embargo, ahora tratamos de alejarnos un poco de eso con el nuevo menú. Queremos ir un paso más allá, sin influencias externas, para crear una línea de pensamiento propia que defina a Barro.

¿Qué consejo le darías a alguien que quiere seguir tus pasos y convertirse en chef Michelin?

Lo primero, paciencia. Creo que es esencial no apresurarse y dar los pasos en el momento adecuado. No hay que obsesionarse con el objetivo. Muchas veces nos olvidamos de disfrutar el camino. Los viajes, las experiencias. Yo creo que hay que disfrutar del proceso, tener ilusión, te-

ner ganas, y creer en uno mismo. Es muy importante en la gastronomía, que es un mundo de mucha presión externa, lidiar con ella no siempre es fácil. Es clave mantener el bienestar mental, alejarse de las comparaciones y de la autocomplacencia. Lo más importante es entender que la gastronomía representa algo mucho más grande, algo más comunitario, que conecta culturas, países y personas. Hay que tener claro por qué cocinas y cuál es el objetivo más allá de las fotos o las estrellas. La identidad propia es clave.

¿Qué haces para hacer sostenible tu proyecto gastronómico?

Siempre decimos que lo menos importante en este momento es la parte medioambiental. Tiene valor, pero lo que realmente nos caracteriza es la sostenibilidad humana. Es decir, sin cultura, sin gastronomía, sin preguntar a las personas y sin recuperar ese conocimiento que se va perdiendo con las generaciones mayores, la sostenibilidad no sería posible. También es esencial cuidar al equipo, tener una estructura económica sana. Es una sostenibilidad social, porque si no hay un equipo, no hay restaurante. Para nosotros, lo más importante es contar con recursos humanos y materiales para desarrollar el menú y, a largo plazo, tener un impacto positivo.

¿Qué opinan sobre esto de la sostenibilidad?

Estoy totalmente de acuerdo con lo que dice Carlos. La parte económica es fundamental para ser sostenible. La sostenibilidad, en cuanto a los ingredientes, puede ser muy costosa. Muchas veces no se habla de ello, pero es una realidad muy importante.

¿Y cómo gestionan la relación dentro del equipo?

Al final, más que un equipo, somos una familia. Hemos viajado mucho, hemos ido a comer a muchos lugares y nos lo pasamos genial. Creo que esto se nota cuando la gente viene a comer a nuestro restaurante. Es algo muy sano, y es imprescindible para que el equipo funcione.

Siempre lo digo, nuestro restaurante es un ecosistema. Es un ente que tiene la suficiente fuerza para que personas con diferentes perfiles y conocimientos se sumen y formen un proyecto propio.

Desde su perspectiva ¿qué competencias profesionales creen ustedes que es necesario cultivar y desarrollar en la universidad?

Yo creo que es importante que entiendan que la gastronomía es algo muy amplio, que cocinar es simplemente uno de los ejes sobre los que se cimenta toda esa estructura gastronómica al final. Quizás, en mi caso, hablando un poquito más hacia adentro, una de las cosas que me ha caracterizado este tiempo es que nunca he hecho lo mismo. Cada vez he ido buscando algo diferente. Escribí un libro de historia del vino, tengo mi propio proyecto de elaboración de vinos, y estamos desarrollando otras cositas también para este año. Nos involucramos en tareas como el equipo creativo de desarrollo de la mercadotecnia, por ejemplo, que nos encanta. Trabajamos con nuestra música, las cerámicas... O sea, creo que al final hay muchísimas cosas que cubren el mundo gastronómico. A mí me fascina el arte gastronómico en general, no solo la cocina.

De hecho, creo que lo decía antes, muchos días ni siquiera estoy en servicio porque el momento justo de servir es lo que más me gusta de esto, me emociona mucho más ir a ver unos artesanos, unos artesanos de vajilla, o ir a un mercado, que servir el plato final. Y en todo ese proceso hay muchísimos agentes que son imprescindibles y si nos quedamos solo con el final de la cadena, con el momento de servir, no hay sustento y no hay sabor que sostenga todo lo que hemos hecho. Entonces, los estudiantes deben entender que hay muchos caminos, que todos son válidos, bonitos e importantes.

La gastronomía son muchas cosas. Nosotros hemos tomado la línea del restaurante gastronómico, pero siempre es esa dicotomía que tengo en mi cabeza de defender tanto lo social o cultural, la parte más horizontal de la gastronomía, y luego hacer mi dedicación profesional, que por lo que vivo, es algo que a veces puede ser elitista, sobre todo en cuanto a precio. Esto genera un conflicto en mi cabeza. Pero cuando te das cuenta de que realmente un restaurante gastronómico puede tener

un aporte en otros estratos sociales, no simplemente a través de lo que sirven a mesa, es cuando realmente entiendes el impacto de todo el proceso, no solo el final de la cadena.

No solo el eslabón final de la cadena es importante. También hay que recordar que hay muchos tipos de restauración. No todo es alta cocina. Son necesarios muchos otros restaurantes de día a día, de calle, y también tienen su espacio. También se puede dedicar una persona a eso perfectamente y ser súper feliz.

Nuestros días México, nos fascinaron, una cosa a nivel conceptual. Es cómo te das cuenta de la hiperespecialización de un sitio que tiene cuatro cosas y tiene cola, y la gente disfruta tanto que volvería. Por ejemplo, me comí un taco de chorizo verde que voy a volver este viernes. Esto en España es difícil que pase ya hoy en día. Y es precisamente por esto que creo que México también tiene que estar consciente de salvaguardar todo esto. En España, por ejemplo, la restauración más exclusiva o elitista, como puede ser la alta cocina, tiene sus peligros y no se puede perder el valor de la restauración más sencilla, como un taco de chorizo verde, que igualmente tiene su magia.

Bueno, yo les animo a que también es importante salir de su zona de confort, que no tengan miedo a viajar, a experimentar otras experiencias en grandes restaurantes del mundo. Aunque al principio sea muy duro, luego merece la pena. Así que creo que tienen que ser valientes y conocer otros sitios.

También hay que leer muchísimo. No solo se necesita conocimiento técnico, sino también cultural. Hoy en día, con internet, tienes acceso a un montón de información. Y si no te gustan los libros, tienes podcasts, vídeos... Hay muchísima información disponible que te amplía muchísimo la visión.

Sin duda, el conocimiento y la formación universitaria son esenciales. Los estudiantes en universidades como UNICACH tienen una suerte, ya que están recibiendo una formación reglada de calidad. Pasábamos ahora por las cocinas, y esa cocina es una auténtica maravilla. Aprovechen este tiempo porque lo que realmente les va a hacer profesionales diferentes es aprovechar esa formación, leer, estudiar, y no dejar de aprender. La universidad es la base para construir tu carrera.

Yo creo que uno de los éxitos de Barro también es que venimos con una muy buena formación. Esa formación te permite replantearte las cosas y hacer que surjan ideas diferentes. Así que aprovechen la universidad, porque las cosas no ocurren por casualidad. Hay mucho trabajo detrás, incluso abrir un puesto de tacos en la calle requiere mucha gestión. Y que entiendan esa parte, porque al final es formación.



El auge del mezcal: mitos y realidades

Cynthia Ruiz Villalobos

Ingeniera química, socia fundadora de Aventureros del Mezcal que es un proyecto de emprendimiento social enfocado a promover la cultura del mezcal y el pago justo y reconocimiento a los maestros mezcaleros. Colaboradora de Mezcalogía, centro dedicado a los estudios sobre el maguey y el mezcal. Maestra en Administración y Gestión de Negocios y maestra en Seguridad Alimentaria. Consultora dedicada a la capacitación y regulación de empresas alimentarias y proyectos de investigación. Embajadora Mayahuel del Mezcal Institute.

“Ha habido una revaloración de lo que es la industria del mezcal, valorando los lotes pequeños, las especies de agave distintas” -opina Cynthia Ruiz.

¿Quién es y qué hace Cynthia Ruiz?

Soy Cynthia Ruiz Villalobos, soy oaxaqueña de profesión, soy ingeniera química en alimentos y bueno, llevo trabajando 14 años en la industria del mezcal. Actualmente tengo dos proyectos que son Aventureros del Mezcal, y Sabe Tierra. Aventureros del Mezcal es una empresa que se dedica a dar asesoría a productores, comercializadores y gente que está promoviendo la cultura del mezcal. Y Sabe Tierra es una comercializadora que se dedica justo a promover marcas que nosotros apoyamos, a incubar directas de productores y darles una ventana de comercialización.

Paralelo a esto, desarrollamos un proyecto el año pasado que se llama Explora Mezcal, que es un diplomado que profesionaliza tanto a

comercializadores, pueden ser estudiantes, productores, en todo lo que es el tema del mezcal, desde historia hasta comercialización, pasando por temas de problemáticas ambientales, sociales, problemáticas de comercialización, vemos temas de contabilidad, de marketing, todo lo que, redondeamos, todas las aristas que tiene la cultura del mezcal.

¿Cómo empieza esta historia personal en este mundo del mezcal?

Bueno, pues yo soy oaxaqueña, desde siempre pues he vivido con el mezcal al lado, digamos en fiestas. En Oaxaca es tradicional que se hagan calendas, que son como fiestas con banda, y siempre tiene que haber mezcal, sin embargo, los locales no apreciamos tanto el producto. Entonces, yo conozco en 2007 a una familia productora de mezcal, empiezo a involucrarme, comienzo a descubrir toda esta cultura real desde un núcleo familiar y poco a poco busco profesionalizar ciertos servicios para poder ofrecerlos a marcas y a productores. Pero bueno, eso me ha llevado cerca de catorce años.

¿Cuál es la diferencia entre un proceso de elaboración de mezcal y el tequila?

Muy bien, pues bueno, hay diferencias importantes. La primera es que el tequila es elaborado con la variedad *Agave Tequilana Weber*, su nombre científico, su nombre común es maguey común. La segunda es que son cinco estados con denominación de origen los que producen tequila, que es Jalisco, Nayarit, Tamaulipas, Guanajuato y olvidé el último, pero son cinco.

Y en el caso de Oaxaca son nueve estados los que pueden producir mezcal. Está Oaxaca, Puebla, Guerrero, Michoacán, Durango, San Luis Potosí, Tamaulipas, Morelos y Zacatecas. Son nueve estados. Y la otra diferencia con respecto al *Tequilana Weber* o al tequila, es que nosotros en la industria del mezcal, se pueden producir mezcal hasta con cuarenta especies distintas de agaves.

Esto es porque al tener una región tan grande, que son nueve estados de la República, contamos con 500,000 km² de denominación de origen.

Entonces es una denominación muy grande, mucha gente la promueve como la denominación más grande en bebidas alcohólicas que existe en México. Y sí tiene muchos pros, pero también algunos contras, porque relativamente es excluyente, dado que juntar a tanto territorio en una sola norma o en una sola estructura de procesos, pues vuelve complicado el tema de clasificar. Entonces bueno, estas serían las diferencias y la última sería en procesos.

Básicamente la mayoría del tequila es industrializado, hay dos tipos de tequila, es el 51 % de *tequilana Weber* con 49 % de otros azúcares y el tequila 100 % agave.

Y en el caso del mezcal puede ser o debe ser 100 % agave, de acuerdo con una modificación de norma que, a partir de 2016, entonces ya no encontramos mezcal tipo uno y tipo dos, ya todo es 100 % agave. Entonces esas serían las principales diferencias.

¿A nivel internacional, cómo ves esta proyección del mezcal?

Bueno, he visto esta evolución que ha sido gracias a varios actores de la industria del mezcal. Ha habido marcas, por ejemplo, que realmente son grandes, que han abierto el mercado para que otras puedan entrar. Creo que, mercados como Reino Unido, como Estados Unidos, específicamente Nueva York, Chicago, San Francisco, son mercados muy selectos, que han empezado a adoptar el mezcal, pero no como una bebida de moda y separándolo del tequila.

El primer consumidor de mezcal fuera de México es Estados Unidos. Pero ellos lo consumen de forma muy parecida al tequila, entonces ellos lo toman de shot, lo consumen para la fiesta, ese es el grueso, digamos, de los consumidores y para ellos pues existen marcas grandes que surten esa demanda.

Sin embargo, ha habido una revaloración de lo que es la industria del mezcal, valorando los lotes pequeños, las especies de agave distintas. Digamos que, en el mezcal, la variedad más abundante es el Espadín o el *Agave Angustifolia*, entonces lo que vamos a encontrar más en el mercado va a ser mezcales de agave espadín, que es lo más comercial y después puedes encontrar otras variedades como tobalás, quixes, madrequí-

ches, si hablamos de Oaxaca, si hablamos de Durango, *Durangensis*, que son los famosos cenizos, si hablamos de Michoacán está el *Cupreata*, *Inaequidens*, o sea, es una variedad increíble de agaves y de sabores.

A mí siempre me gusta hablar de los mezcales, hay mucha gente que se refiere como los mezcales de México, porque no es sólo un mezcal, incluso cuando a nosotros nos presentan un mezcal, pregunto de dónde es, y me dicen de Oaxaca, pues sí pero de qué parte del estado, ¿no? pues solo me dijeron que de Oaxaca, pues así está bien difícil, tenemos quinientos setenta municipios, muchas regiones productoras, entonces realmente un poco es una nuestra responsabilidad, si estamos tratando de ver una bebida con denominación de origen, una bebida que es una artesanía, pues saber de dónde es exactamente, un poquito más de dónde viene, al menos una comunidad o cómo es el proceso.

Entonces, bueno, regresando al tema de los mercados internacionales, existe una gran área de oportunidad, hay mucha gente que se inclina con las bebidas con denominación de origen como mezcal, sin embargo, hay muchos mezcales que no pueden llevar la palabra mezcal porque están fuera de esta denominación de origen por distintas razones. Pero en general ha habido una revaloración de la cultura mexicana puesta en una botella.

Acabamos de ir a un festival a Londres el año pasado, promoviendo marcas de productores, el festival se llama Tequila y Mezcalfest. Y este año fuimos a un festival que lleva ya muchos años en Chicago, lo hacen en Chicago, San Francisco, Washington D.C. y se llama México in a Bottle, que es justamente la representación de México en una botella.

Entonces hay mercados que están revalorando este tema, pero siempre los pequeños productores, es como la artesanía, luchamos contra las grandes corporaciones que tienen todo este instrumento o toda esta logística para poder llegar a todos lados.

¿Qué tipos de agave prefieres al elegir tu mezcal?

¿Mi mezcal? Bueno, pues a mí siempre me gusta saber si voy a un estado, cuál es el que más se consume. Y, por ejemplo, en Oaxaca a mí el que más me gusta es el agave tepextate, el maguey tepextate, más

bien maguey pichomel, pero básicamente su nombre científico es *Agave Marmorata*. Pero también hay, no sé, espadines muy ricos o cuishes muy buenos, depende de la región.

Uno de mis favoritos es uno de San Luis Potosí, que es un *Salmiana Crassispina*. A mí me encanta el comiteco, por ejemplo, de aquí de Comitán, Chiapas, porque es muy, es especial, tiene un conjunto de aromas y sabores, la verdad, muy, muy interesante. Entonces, pues no te podría decir cuál es mi favorito, creo que me gusta mucho el tepextate de Oaxaca y el cenizo de Durango. Creo que serían los que se me vienen a la mente hoy.

¿Qué competencias profesionales consideras que un licenciado en Gastronomía tuviera que cuidar y explotar para su carrera?

Ok, esa es una pregunta complicada. Creo que hablando a nivel competencias, ellos deben cuidar como mucho el tema de actualización, pero tampoco dejarse llevar por las nuevas tendencias, porque lo que sucede mucho es como ¡Ah!, es que en Manhattan la tendencia es esta, o en Japón es esta. O sea, sí está bien, pero a veces por querer ver tanto fuera de la caja, dejas fuera tus orígenes.

Entonces yo diría que es revalorizar, uno de los elementos es revalorizar la cultura, innovar con lo que se tiene en la región. Eso es muy, muy importante y estamos en una fase en la que la globalización a través de los medios digitales nos ayuda a potenciar esa riqueza que tenemos dentro de nuestras comunidades.

Entonces, creo que siempre es bueno salir y ver las nuevas tendencias, pero sin perder lo que tenemos dentro de nuestras comunidades y utilizar la innovación definitivamente.



Harinas alternativas: las otras harinas

Abel Sierra Calvo

Actualmente se desempeña en la función de director de operaciones de panadería en Russ & Daughters, empresa fundada en 1914, que cuenta con cuatro tiendas en la ciudad de Nueva York. Anteriormente trabajó como formulador Bakery en Indeva Industries y como panadero embajador de USA Pulses Flours y USA Sunflower Seeds, de la mano de Mercalimentos Consultores. Ha sido presidente de Club Richemont Mexico y coach del equipo mexicano de panadería en la Copa del Mundo en París 2024, en la Copa IBA en Munich 2023 y en Bread in the City en Rimini Italia 2023. Cuenta con certificaciones en panadería profesional por US Wheat Associates y la Escuela Richemont Internacional (Lucerna, Suiza). Panadero español, asesor técnico y formador en panadería europea, colaborador de revistas dedicadas a la panificación e impulsor en el uso de harinas alternativas.

¿Cómo surge ese interés por la panadería?

Sí, mira, yo nací en Barcelona. Hace unos años me vine a vivir a México, por temas familiares y personales, ya que mi esposa es mexicana. Decidí volcar mi actividad hacia la panadería. Yo nací y crecí en un restaurante. Mis padres, cuando yo aún no había nacido, fundaron un restaurante en Barcelona, y yo nací y crecí ahí, entre cazuelas, platos, vajillas... mis primeros recuerdos de la infancia son en un restaurante. No obstante, cuando era niño o adolescente, ser chef o cocinero no tenía la imagen y el prestigio social que tiene hoy en día. En esa época, decidí no traba-

jar en el restaurante ni en nada relacionado con la panadería. Estudié Comunicación y Marketing. Me empecé a aficionar por la panadería como hobby. Lo que pasó es que comencé a formarme, a capacitarme y a trabajar en alguna panadería en mis ratos libres, por tener un segundo trabajo. Llegó un momento en que la panadería ocupaba la mayor parte de mi tiempo, y también llegó un momento en que la panadería generaba más ingresos que mi trabajo inicial. Entonces, es un caso curioso, como muchas veces pasa, que una afición se convierte en una ocupación profesional.

¿Cuáles son sus tipos favoritos de pan para hornear?

Mira, yo siempre trataba de vincular lo que es el pan con la salud y el bienestar. Entiendo que el pan es algo que vamos a comer toda la vida. Tiene una característica o virtud: es el único alimento que comeremos todos los días y no nos cansaremos. Si nos dieran cada día un bistec de res, camarones o langosta, tarde o temprano nos cansaríamos. Sin embargo, el pan es uno de los pocos alimentos que nunca nos cansaremos de comer. Siempre se nos antojará. Todos los días he intentado vincular la panadería con la salud, porque es una manera que tenemos los panaderos de agregar valor a lo que hacemos y darle prestigio a nuestro producto. Durante mucho tiempo, el pan fue considerado solo un alimento básico, algo para calmar el hambre. No se le pedían muchas más cosas. Yo entiendo que hoy en día podemos darle mucho más valor al pan. El pan puede ser un vehículo de salud, bienestar, e incluir en nuestra dieta muchos más nutrientes.

Y de ahí surge este uso de harinas alternativas. Hoy en día, como sabéis, el pan está muy satanizado. Se le culpa de todos los males. Pero muchas veces no es el pan, sino lo que comemos con él. Es decir, no es el pan el culpable, sino la cantidad de alimentos procesados que consumimos junto con el pan. Está demostrado que nadie engorda por comer pan; es por lo que comemos junto a él y por el estilo de vida que llevamos. El pan ha sido culpable de muchas cosas que no le corresponden. Creo que nuestro trabajo es mostrar que el pan tiene que ser un vehículo de salud. En la alianza Leguminosas por la Salud, se busca fomentar el

consumo de leguminosas en Latinoamérica. ¿De qué alimentos estamos hablando y cómo se combina esta propuesta de harinas alternativas en la panadería?

La alianza Leguminosas por la Salud busca precisamente que conozcamos todos los beneficios nutricionales de las leguminosas y sus beneficios para el planeta. Desafortunadamente, han sido parte de nuestra dieta durante mucho tiempo, pero ahora las hemos dejado de consumir. Por ejemplo, en México, en los años ochenta, una persona consumía, en promedio, dieciocho kilos de frijoles al año. Actualmente, esa cifra ha bajado a ocho kilos. Hay muchas razones para ello, entre ellas este estilo de vida acelerado que tenemos. También están estigmatizadas y hay mucha desinformación sobre las leguminosas, que son estas semillas que crecen en vaina, como los frijoles, las lentejas, los garbanzos y los chícharos. Lo que buscamos es que la gente conozca estos beneficios y que se incorporen las leguminosas, como las harinas de leguminosas, en más productos procesados, para fortificarlos nutricionalmente. Y, en cuanto a esta tendencia, después de la pandemia, la gente se ha enfocado más en cuidar su salud, y esta propuesta de usar las leguminosas, aprovechándolas como harina, es una excelente opción.

Sí, al final tenemos que escuchar a los médicos, a los nutricionistas y a los científicos. Todos nos están recomendando que incluyamos alimentos que nos proporcionen proteína y fibra en nuestra dieta. Las harinas de leguminosas son muy interesantes, porque contienen más del doble de proteína que el trigo, y muchas veces tienen hasta cuatro veces más fibra vegetal. Es un ingrediente fantástico para mejorar el perfil nutricional de nuestros panes. ¿Por qué hacerlo a través del pan? Porque el pan es un producto consumido en todo el mundo. Si logramos que los panaderos usaran, aunque fuera un pequeño porcentaje de harina de leguminosa para fortificar sus harinas, lograríamos que todo el mundo comiera pan con un aporte extra de proteína y fibra.

¿Cómo definirían el punto de encuentro entre la panadería europea, de donde es originario el chef, y la de México?

Sí, en México, lo que más consumimos es pan dulce. De hecho, cuando hablamos de pan aquí, pensamos en una dona, una concha o un cuerno. Mientras que, en Europa, cuando hablamos de pan, pensamos en un bolillo, una baguette, o un pan de corteza dura. En España, por ejemplo, el pan que más se consume es salado. En México, la gran diferencia es que se utiliza mucho azúcar en la panadería. Un pan dulce mexicano, como una concha o un cuerno, lleva el doble de azúcar que un pan dulce en Europa. No critico la panadería mexicana, porque entiendo que es cultural, pero para mí, se destaca por el uso excesivo de azúcar. Aunque veo que los panaderos mexicanos poco a poco están intentando reducir la cantidad de azúcar. No es saludable consumir tanto azúcar. Lo que une a la panadería europea, la mexicana y la de cualquier otro país es la fermentación. Lo que distingue a un buen panadero es el dominio de la fermentación, ya que trabajamos con masas fermentadas, que son una materia viva.

En cuanto a las tendencias en la panadería a nivel mundial, y considerando el pan de masa madre, ¿cuál es su opinión sobre las nuevas tendencias en la panadería?

Creo que hay dos tendencias. Una es el producto en sí. Hoy en día se busca hacer panes con menos sal y azúcar, y se utilizan reemplazantes de huevo o reductores de grasas para cumplir con los requerimientos nutricionales. Además, en los últimos años se ha desarrollado una tendencia de snacks de panadería. La gente no tiene tiempo para comer y necesita algo rápido, algo que pueda consumir mientras está en el auto o frente a la computadora. Estos snacks no sustituyen una comida, pero son una opción. Por otro lado, creo que los panaderos de hoy no solo deben saber de panadería. Deben tener nociones de nutrición, marketing, redes sociales... Hoy en día el panadero tiene que ser una persona curiosa que aproveche los recursos disponibles para valorizar su pan y llevarlo a más lugares, donde pueda venderlo mejor. La formación y

educación son esenciales en cualquier profesión, y más en la panadería. Hoy en día, tenemos muchos profesionales dispuestos a compartir su conocimiento, y debemos aprovechar toda la información a nuestro beneficio.

¿Cuáles serían los retos en el uso y consumo de leguminosas en este mundo tan volátil y acelerado?

Creo que el reto es buscar nuevas oportunidades de consumo y hacerlas más atractivas para las nuevas generaciones. En otros países, como Estados Unidos, el desarrollo de productos con leguminosas ha crecido mucho. Nuestro reto ahora es hacerle llegar a los jóvenes que las leguminosas son nutritivas y que hay muchas maneras de consumirlas. Necesitamos hacer una red de aliados que incluyan a chefs, nutricionistas, doctores, y la industria, para promoverlas y usar estrategias de marketing que informen sobre sus beneficios. Es algo que también necesitamos trabajar mucho.

Sobre los estándares de calidad, ahora con el etiquetado, las tablas nutrimentales, ¿dónde estarían esos estándares de calidad?

Hoy en día, lo más importante es la seguridad alimentaria. Para cualquier empresa, grande, mediana o pequeña, lo fundamental es estar seguro de que lo que están haciendo no va a enfermar a nadie ni causar ningún problema. Si una gran empresa tiene un problema de intoxicación, sus acciones caen drásticamente y pierden millones de dólares. Así que, la seguridad alimentaria es esencial. Las pequeñas y medianas empresas también deben seguir buenas prácticas y contar con personal capacitado en calidad para asegurar estos estándares.

La seguridad alimentaria es lo primero. Y es importante que los consumidores también estén bien informados sobre lo que consumen. El etiquetado adecuado y la educación nutricional son clave para tomar decisiones informadas.



Turismo gastronómico

Mariel López Villatoro

Egresada de la primera generación de Gastronomía de la UNICACH, es ferviente apasionada de los usos, costumbres y tradiciones de los pueblos originarios, por lo que se desempeña como embajadora del arte, la cultura y la gastronomía de México, especialmente de Oaxaca.

Actualmente es subsecretaria de Operación Turística de la Secretaría de Turismo del Estado de Oaxaca en donde trabaja en la difusión de productos turísticos, gobernanza y políticas en materia de patrimonio.

Desde la época de los ochentas del siglo pasado, el turismo gastronómico ha ganado auge entre aquellos viajeros que gustan de buscar experiencias enfocadas en conocer la vida diaria de los usos y costumbres alimentarias, de los lugares que visitan. El turismo gastronómico permite disfrutar en espacio y tiempo la cultura de una zona geográfica específica y cuando en la búsqueda de estas experiencias, encontramos el vivir el patrimonio cultural de los destinos elegidos de primera mano, la vivencia siempre es deliciosa y gratificante.

¿Cómo empezaste en el ámbito del servicio público dedicado a la difusión del patrimonio?

Ya hace aproximadamente un año y medio me sumé al equipo de trabajo del actual gobernador del estado de Oaxaca, el ingeniero Salomón Jara Cruz, y al llegar al servicio público tuve la oportunidad de unirme al equipo de Secretaría de Turismo, en donde nos hemos dado la tarea

de resaltar a la gastronomía estatal en la promoción turística a nivel nacional e internacional.

¿Cómo describirías el impacto que tiene tu trabajo en la sociedad en general?

Creo que es un impacto muy importante, ya que buscamos fomentar y potencializar a las comunidades originarias que han sido olvidadas por muchos años, destacarlas de una manera adecuada y poder darles el valor que se merecen.

¿Cuáles han sido los retos de posicionar a la gastronomía oaxaqueña en el mercado turístico nacional y global?

Creo que más que un reto, lo que nos ha tocado fortalecer es esta promoción, y poder llevar a cualquier parte no solamente del país si no del mundo la Gastronomía Oaxaqueña, ya que por sí sola creo que es una gastronomía bastante posicionada como un destino Turístico Gastronómico a nivel mundial.

¿Qué otros eventos destacan a nivel nacional internacional, como la Guelaguetza, en el que se conjuga toda esta parte de la gastronomía con la sociedad y los turistas que llegan de diferentes partes del mundo?

La Guelaguetza es la máxima fiesta de los oaxaqueños, en donde se puede disfrutar de la diversidad gastronómica, la diversidad cultural que tiene nuestro estado, pero aparte de esta máxima fiesta también tenemos la temporada del mole de caderas, en donde la gastronomía también es algo que estamos buscando fortalecer. El año pasado se impulsó un proyecto que fue para retomar esta parte del mole de caderas, había un tema de que Puebla estaba peleando esta parte al igual que los moles, estamos reforzando y tratando de rescatar toda la gastronomía, igual el Día de Muertos es muy representativo del estado de Oaxaca, también Semana Santa tiene muchas festividades religiosas pero tam-

bién donde se busca fortalecer a toda esta gastronomía que no se ha olvidado a lo contrario se ha ido reforzando día con día.

¿Cuál ha sido tu logro más significativo como servidora pública?

Más que un logro, ha sido como un reto, el enfrentarme a un espectáculo tan majestuoso y tan grande como es La Guelaguetza, dentro de la subsecretaría que estoy a cargo se lleva la coordinación, soy la coordinadora y al tener la responsabilidad de la coordinación general de las fiestas de Guelaguetza, entonces si es el reto *más* grande es el poder encontrar un equilibrio.

En años anteriores en la Guelaguetza siempre se habían seleccionado a las delegaciones por regiones, tenemos ocho, y en este nuevo gobierno tratamos de incluir a más de ellas, como la afrodescendiente, para visibilizar la cultura y al pueblo afromexicano. También trabajamos con un programa que se llama *Guelaguetza regionales*. La Guelaguetza en sí ya es un espectáculo a nivel mundial, pero no podemos dejar fuera a los que realmente la comenzaron, y en este año 2024 que es la edición número noventa y dos de esta festividad denominada La Guelaguetza. Lo que buscamos es que si hay muchas personas de los quinientos setenta municipios que tiene el estado, no pueden ir a Oaxaca capital, o subir al Cerro de Fortín a disfrutar de esta Guelaguetza, pues nosotros llevamos La Guelaguetza a sus regiones y la acercamos a ellos para no perder esta parte cultural tan representativa.

Desde tu experiencia ¿Cuáles son las competencias básicas que se necesitan desarrollar para la formación profesional del licenciado en Gastronomía?

Todo lo que te enseña o te forma en esta institución es de mucho valor para nosotros los egresados, yo tuve la oportunidad de egresar en la primera generación y creo si estuvimos un poco carentes de algunas cosas, sin embargo, en estas nuevas generaciones creo que ya han logrado fortalecer todo lo que necesita un licenciado en Gastronomía, no nada más enfocando a la cocina en sí, que es parte de la esencia de estudiar

esta carrera, pero también te da la apertura para poder desarrollarte en cualquier otro ámbito profesional, no solamente estar atrás de una cocina, si no administrar un negocio o también puedes estar del lado del servicio público.

El tema del idioma es otra competencia importante, poder fortalecer esta parte te da más oportunidades a nivel profesional. También aprender sobre la actitud de servicio, no solo del servicio en el restaurante, sino también de esa retribución social que es importante para un mejor manejo de las relaciones públicas.

Referencias documentales

- Argüello Acosta, F.X. y Gutiérrez López, E. (2024). *Entrevista para conocer a la Mixología, ingredientes favoritos, carrera profesional, panorama nacional de la Mixología, Coctelería en Chiapas*. Realizada en mayo, 2024.
- Bongo, V. (2024). *Entrevista para conocer la cocina congoleña, labor filantrópica, creatividad en la cocina y mezcla de ingredientes*. Realizada en mayo, 2024.
- Casanova Méndez, A. L. (2024). *Entrevista “Cuchillo, cámara y acción”; su contenido digital, cocina norestense, consejos para redes sociales, la creatividad dentro del trabajo profesional*. Realizada en mayo, 2024.
- Casillas Hernández, C.; Sáenz, D.; Serrano, S. (2024). *Entrevista acerca de la cocina de Barro, la experiencia, procesos creativos y las influencias culinarias, consejos de un chef con estrella Michelin, proyecto gastronómico sostenible y las competencias profesionales*. Realizada en mayo, 2024.
- Hernández Carbajal, G.R. (2024). *Entrevista acerca del mezcal, desafíos y competencias de un Licenciado en Gastronomía en medios digitales*. Realizada en mayo, 2024.
- López Villatoro, M. (2024). *Entrevista acerca del turismo gastronómico, la difusión del patrimonio y la gastronomía oaxaqueña, la Guelaguetza, las competencias en la formación profesional de la Licenciatura en Gastronomía*. Realizada en mayo, 2024.
- Macias, J. (2024). *Entrevista sobre los bombones de vaciado, el chocolate mexicano y su impacto a nivel mundial y como patrimonio cultural*. Realizada en mayo, 2024.

- Peralta de Legarreta, A. (2024). *Entrevista para conocer el patrimonio y experiencias turísticas; hechos alimentarios, la gastronomía mexicana y su difusión dentro del patrimonio alimentario, la cultura gastronómica*. Realizada en mayo, 2024.
- Romo, M. (2024). *Entrevista sobre “Cocinando mi identidad”; conociendo redes sociales y competencias profesionales*. Realizada en mayo, 2024.
- Ruiz Villalobos, C. (2024). *Entrevista acerca del auge del mezcal, el proceso de elaboración del mezcal y el tequila, la proyección internacional del mezcal, los tipos de agave, las competencias profesionales*. Realizada en mayo, 2024.
- Segundo, O. (2024). *Entrevista para conocer sobre técnicas y recetas tradicionales de su tierra, milpa mazahua, cocina ancestral y su preservación*. Realizada en mayo, 2024.
- Sierra Calvo, A. (2024). *Entrevistas sobre las harinas alternativas, los tipos de pan, el consumo de leguminosas en Latinoamérica, la panadería europea y a nivel mundial, los estándares de calidad*. Realizada en mayo, 2024.
- Wuth, H. (2024). *Entrevista sobre los conocimientos y métodos científicos-culinarios, la experimentación y la tecnología en los procesos culinarios*. Realizada en mayo, 2024.

Autores colaboradores

Abel Sierra Calvo
Alberto Peralta de Legarreta
Ana Lourdes Casanova Méndez
Carlos Casillas Hernández
Cynthia Ruiz Villalobos
Diego Sáenz Llorente
Ezer Gutiérrez López
Francisco Xavier Argüello Acosta
Gerardo Rafael Hernández Carbajal
Heinz Wuth
Óscar Segundo
Juan Antonio Macías Mesén
Mariel López Villatoro
Mauricio Romo Gargallo
Sarah Serrano Pino
Victor Bongo

Rectoría

Arq[ilga. Juana de Dios López Jiménez
RECTORA

LIC. ENRIQUE PÉREZ LÓPEZ
SECRETARIO ACADÉMICO

Mtro. Roberto Hernández Soto
DIRECTOR DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Dra. Leonides Elena Flores Guillén
DIRECTORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

**Colección
Montebello**



UNICACH

*Expresiones de la gastronomía: apuntes sobre la culinaria,
la investigación y los saberes del hecho alimentario*

Se terminó de editar en el mes de febrero de 2026. El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández, la corrección de estilo de Luciano Villarreal Rodas y la supervisión del proceso editorial estuvo a cargo de Noé Martín Zenteno Ocampo en el Departamento de Procesos Editoriales de la UNICACH, durante el rectorado de la arqueóloga Juana de Dios López Jiménez.

Este libro recopila las reflexiones y experiencias de distinguidos exponentes del área gastronómica a nivel nacional e internacional en el marco del 7o Congreso Internacional Gastronómico Expresión Culinaria 2024 en torno al tema “Piensa global-actúa local” organizado por la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad Autónoma de Chiapas.

Se argumenta desde el carácter cualitativo con entrevistas a profundidad que hacen hincapié a proyectos gastronómicos innovadores, tendencias contemporáneas, experiencias de vida, logros profesionales, prácticas sustentables y aspectos que son considerados como inspiración culinaria. Además, se retoma el hecho alimentario como fenómeno cultural, creativo y por supuesto social. Así también, se aborda el tema de la investigación en la práctica gastronómica actual.

El documento constituye una valiosa fuente de conocimiento para chefs, estudiantes y profesionales interesados en el sector culinario; con el objeto de ofrecer otras miradas, desafíos y oportunidades en el contexto globalizado.

