



**Cooperativa:
"Planta comunitaria para el secado de productos pesqueros
operada con energía termosolar para su integración en
comunidades rurales"**

**DE LA RED AL PLATO: LA EXPERIENCIA PESQUERA
DE LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE
LERMA, CAMPECHE Y LA COCINA DEL MAR.**



PLANTA COMUNITARIA PARA EL SECADO DE PRODUCTOS PESQUEROS OPERADA CON ENERGÍA TERMOSOLAR PARA SU INTEGRACIÓN EN COMUNIDADES RURALES.

Contenido

Introducción:.....	2
Justificación:.....	3
Objetivo General:	3
Metodología:.....	4
Resultados Esperados. –	5
Reflexión	12
Conclusión.....	27

De la red al plato: La Experiencia Pesquera de los Adultos Mayores de la Comunidad de Lerma, Campeche y la Cocina del Mar.

INTRODUCCIÓN:

Lerma, una comunidad pesquera ubicada en el estado de Campeche, México, es un lugar donde el mar y sus recursos han sido la base de la vida durante generaciones. Los Adultos Mayores de esta comunidad, depositarios de un vasto conocimiento y experiencia, han mantenido vivas tradiciones pesqueras y culinarias que son parte esencial de la identidad cultural de la región. Sin embargo, con el paso del tiempo y los cambios socioeconómicos, existe un riesgo creciente de que este valioso patrimonio se pierda.

La cocina, para los pescadores ancianos de Lerma, no es solo un acto cotidiano, sino un ritual cargado de significado que refleja la relación íntima entre el ser humano y el mar. Las recetas que los Adultos Mayores han heredado y transmitido a lo largo de generaciones son mucho más que simples instrucciones culinarias; son una expresión viva de la identidad colectiva, en las que se entrelazan sabores, conocimientos y tradiciones ancestrales. Cada plato preparado cuenta una historia que conecta a las personas con su entorno, sus ancestros, y su comunidad.

El proyecto "De la Red al Plato: La Experiencia Pesquera de los Adultos Mayores de la Comunidad de Lerma, Campeche y la Cocina del Mar" busca explorar y documentar la experiencia pesquera tradicional de los Adultos Mayores de esta comunidad, y su influencia en la cocina local. La pesca ha sido una actividad esencial en la vida de estas personas, no solo como fuente de sustento sino también como parte integral de su identidad cultural.

Revalorizar las recetas y platos tradicionales de los pescadores ancianos y ancianas de Lerma implica reconocer y poner en valor su profundo conocimiento sobre el mar y sus productos. Este proceso de revalorización no sólo resalta la importancia de estos platos dentro de la dieta local, sino que también los posiciona como patrimonio cultural intangible, merecedor de protección y difusión.

A través de este proyecto, se pretende preservar y promover el conocimiento ancestral y las prácticas culinarias asociadas.

JUSTIFICACIÓN:

Este proyecto nace de la necesidad de documentar, preservar y difundir el conocimiento y la experiencia de los Adultos Mayores en la pesca y la cocina del mar en Lerma, Campeche. Más que un simple registro, se busca revalorizar y compartir este legado con las nuevas generaciones y el público en general, resaltando la importancia de la sostenibilidad, la identidad cultural, y el respeto por el medio ambiente. La riqueza cultural que encierran estas prácticas incluye no solo técnicas de pesca y recetas tradicionales, sino también una profunda comprensión del ecosistema marino de las relaciones sociales y comunitarias que se han tejido alrededor del mar.

OBJETIVO GENERAL:

Documentar y preservar el conocimiento y las prácticas pesqueras tradicionales de los adultos mayores en Lerma, Campeche, y su aplicación en la cocina del mar.

Objetivos Específicos:

1.- Recopilar historias de vida: Entrevistar a los adultos mayores de Lerma para recoger relatos sobre su vida en la pesca y la cocina del mar y cómo estos han evolucionado a lo largo del tiempo.

2.- Documentar recetas tradicionales: Registrar las recetas culinarias tradicionales que utilizan productos del mar, prestando especial atención a las técnicas de preparación y los ingredientes autóctonos.

3.- Crear un material audiovisual: Desarrollar un documental en el que se capture la historia de vida del pescador anciano y su impacto en la riqueza cultural pesquera en Lerma, Campeche.

4.- Promover la transmisión intergeneracional: Facilitar talleres y actividades en la comunidad de Lerma Campeche, donde los Adultos Mayores puedan enseñar directamente a las nuevas generaciones la importancia de la pesca y su impacto en la cocina tradicional, promoviendo la continuidad del conocimiento.

5.- Fomentar la sostenibilidad ambiental: Documentar y promover prácticas pesqueras sostenibles utilizadas por los adultos mayores de Lerma Campeche, para integrarlas en programas de conservación del medio ambiente y en políticas locales.

6.- Crear alianzas con instituciones educativas y culturales: Colaborar con universidades, museos, y organizaciones culturales para asegurar que el conocimiento recopilado sea accesible para investigadores, estudiantes, y el público en general logrando con ello la herencia del conocimiento.

METODOLOGÍA:

El proyecto se llevó a cabo en varias fases:

1. **Investigación de campo:** Se realizaron entrevistas y grabaciones en la comunidad de Lerma, enfocándose en los Adultos Mayores. Se utilizaron técnicas de investigación etnográfica para captar no sólo los hechos, sino también el contexto cultural y emocional.
2. **Documentación y análisis:** Se transcribieron y analizaron las entrevistas, clasificando la información según temas relevantes como historias de vida y recetas.
3. **Producción audiovisual:** Se editó un documental que entrelaza las narraciones personales con imágenes de la vida diaria en Lerma, destacando tanto la belleza del lugar como la sabiduría del viejo.
4. **Promoción y Educación**
 - a. **Talleres y Eventos:** Se organizaron talleres en los que se promociona la pesca y la cocina para la comunidad y visitantes, promoviendo la transmisión intergeneracional de conocimientos.
 - b. **Material Educativo:** Se desarrollaron folletos, videos y otros materiales educativos para difundir el conocimiento recopilado.
 - c. **Exposición:** Se realizó una exposición local que muestra la riqueza de la experiencia pesquera y las recetas tradicionales.
 - d. **Desarrollar y promover.** - Se observó el proceso de recetas tradicionales que utilicen los productos pesqueros locales.

RESULTADOS ESPERADOS. –

Los siguientes resultados reflejan el análisis y documentación de las historias de vida y el conocimiento culinario de los pescadores ancianos de la comunidad de Lerma, Campeche.

A través de técnicas de investigación etnográfica se realizaron entrevistas a profundidad que permitieron explorar las narrativas personales de estos individuos y cómo su relación con la pesca ha evolucionado a lo largo del tiempo.

Como *Patrimonio Gastronómico*, las recetas elaboradas por los Adultos Mayores son un testimonio del saber tradicional que ha permitido a la comunidad de Lerma subsistir y prosperar en su entorno marítimo. Estos platillos, como el "pan de cazón", "El cazón fresco" o "El pescado en su jugo",

no solo nutren el cuerpo, sino también el alma, ya que cada uno está impregnado de la historia y las emociones de quienes los preparan. La revalorización de estas recetas busca resaltar su rol como vehículos de identidad y cohesión social ejemplo de ello es don Dzec, así lo llamamos con cariño, pero su nombre completo es José de la Rosa Dzec

Dzib. Don Dzec es un anciano de 66 años nacido, crecido y envejecido en Lerma, Campeche; nativo, hijo de padres Lermeros y pescadores; hombre que desde la edad de 10 años se fue al mar porque no había otra manera de subsistir; durante la entrevista refiere que el mar es como Dios, es benevolente, bueno y abriga a todos sus hijos a pesar de que sus hijos hacen mal uso de él; externa don Dzec que el mar le dio para crecer a sus hijos y también está



creciendo a sus nietos, incluso a dos bisnietos, le ha dado mucho y a veces poco, pero jamás lo ha dejado sin comer. Hoy don Dzec ya no puede entrar al mar a pescar como antes porque una lancha lo lastimó y su columna está lesionada pero eso no lo aleja del



mar, a veces se monta en su lancha y con anzuelo hace la buena pesca para comer pero para obtener sus buenos pesitos, va todos los días al puerto de abrigo y los pescadores más jóvenes le dan el pescado y sale a vender por toda la comunidad pero además, algo muy importante en su vida, los pescadores lo tienen denominado como el mejor cocinero del puerto de abrigo, ellos llegan con el pescado y don Dzec ya tiene preparada la leña y el fuego para enseguida hacer un rico guiso y, ahí, justo ahí, nos compartió algunas recetas, a citar:

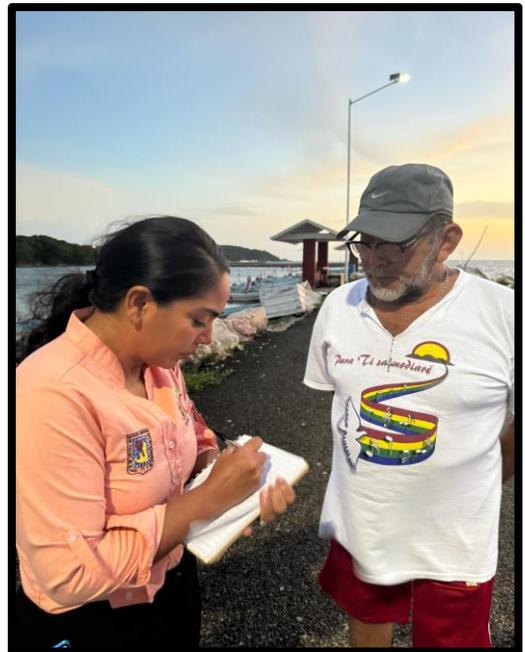
Esmedregal en su jugo. El anciano no habla de cantidades como lo hacen los chefs con un título, él

habla de pizcas, de puño o de “échale lo suficiente que tu sientas que tu paladar encuentra el sabor”, es decir ¿Cuántas piezas de esmedregal don Dzec? “pues si es solo para ti, hasta con 3 cabezas porque la cabeza da el sabor y un pescado de buen tamaño” (y hace la seña con la mano) “pero si es para tu familia, ahh pues todo depende de la cantidad de gente y de lo cantidad que cada uno coma, pero si es un pescado de buen tamaño con 4 cabezas, puedes echarle 3 a 4 naranjas agrias jugosas, un chile dulce grande, cilantro, cebolla una pieza, cilantro un manojo, tomate, pimienta quebrada, aceite verde. Preparación Se corta por pedazos el esmedregal, se enjuaga, se coloca en la

cacerola, se añade naranja agria 3 o 4, añadir poquito de sal al gusto, añadir pimienta quebrada, para que se curta, se deja asentar un rato, mientras se pica la cebolla, el tomate, chile dulce, una cabecita de ajo y se licua. Se fríe con aceite verde, después se pone a hervir el pescado, con agua que solo cubra el pescado con un poco de cilantro al hervir, una vez que todo esto está en la olla solo espera 10 minutos y listo, no dejes cocer tanto porque se pierden las propiedades”.



En ese mismo sentido citamos a don Alberto Gutiérrez Arceo de 72 años, don Alberto, Adulto Mayor altivo y un poco alejado de sus compañeros pero con los mismos ideales que sus homólogos, dice estar molesto y por eso se aleja porque por más que ha llamado a la unión para ir a la instancia que corresponda para externar su molestia por la explotación del recurso del mar, nadie lo quiere seguir por que todos dicen ser viejos y nadie les hace caso, sin embargo aun por sobre esa incertidumbre, dice amar el mar y nos comparte tres recetas a su manera, el Cazón entomatado, dice *“es una receta muy sencilla, yo la hago en la casa, me gusta cocinar porque yo mismo traigo el producto y es fresco solo necesitas tomates muy rojos, cebolla, ajo, epazote, chile habanero...el cazón fresco se lava y se sancocha, el tomate se licua - si estoy en la*



casa - pero, si estoy cocinando aquí en el puerto de abrigo, lo que hago es que lo mastrujo (mastrujar es tomar la fruta o verdura con la mano y se le estruja muy fuerte entre los dedos hasta casi molerla con la mano), pico la cebolla, el epazote y el chile y todo se fríe, una vez que esté sofrito, se le agrega el cazón y se continúa friendo unos

cinco minutos más y, se le agrega un chorrito de agua, cosa mínima, como nota es mejor freír con manteca de puerco, tiene mejor sabor y, ya, para servir, con unos frijolitos fritos o frijol cabax (frijol hervido con agua y sal)”.



La segunda receta es el *Cazón fresco*.- El *Cazón fresco* es una receta en la que coincide don Alberto y doña Blanquita (esposa de otro pescador) ambos nos compartieron que solo se necesita *Cazón fresco*, agua, tomate, cebolla, chile habanero, manteca, epazote, sal *“Se pone a sancochar el cazón con sal, ahí mismo en esa misma agua junto con el cazón que se va hirviendo se agregan unos 10 tomates; una vez que han hervido esos tomates y reventado se sacan y se*

mastrujan o se machacan con un tenedor (acto de tomar un tenedor y aplastar o

comprimir los tomates sancochados hasta que revienten y se hace una mezcla); se pone a calentar la manteca y ya que está hirviendo se agrega la cebolla picada, el ajo, el chile habanero y una vez que suelta ese olor tan rico, se agrega el tomate mastrujado y se fríe, se le agrega sal y listo; para servir, se colocan los trozos de cazón en un plato y encima se le deposita el tomate frito y con unas tortillas calientes o echas a manos te hace un gran taco acompañado de frijol frito”

La tercera receta compartida fue el Cazón refrito, y don Alberto nos dice “para el cazón refrito es casi igual al cazón entomatado con la diferencia que se hace con cazón asado el cual se sancocha (acto de cocer algo con agua hasta que suavice)



con epazote, cebolla y sal; una vez que se ha sancochado se saca del agua y se deja escurrir, se desmenuza (acto de hacer la carne en hebras muy delgadas) acto seguido se fríe el tomate, cebolla, ajo, epazote y chile habanero y cuando ya está bien frito se le agrega el cazón desmenuzado y se fríe hasta que quede seco sin echarle agua, claro, se fríe con manteca, nunca con aceite, de ahí, queda listo y se sirve acompañado de frijol frito o cabax (frijol hervido con agua y sal).

Don Trinidad Chi, Adulto Mayor Lermero de corazón y convicción quien en su niñez corría por la orilla de la playa cuando veía llegar las lanchas, un día decide dejar la escuela y subir a ellas y se convirtió en una especie de ayudante para los lancheros pues a su corta edad no podía hacer mucho y ahí aprendió muchas estrategias para sobrevivir en el mar, dentro de ellas, a cocinar pues por ser el más joven le dijeron que sería el cocinero, tenía 12 años cuando subió por primera vez al mar y se internó en el mismo, pensaba que nunca regresaría porque lo vio muy inmenso y, bueno dentro de muchas de sus hazañas nos regaló la receta del empanizado de *filete de Corvina* donde “lo único que necesitas es ajo, pimienta, limón, blanquillos (huevos) y el filete de Corvina: (cabe agregar que este mismo procedimiento lo aplica este pescador con la mojarra blanca por lo que solo se cita una vez la receta) preparas el jugo de limón, que te dé para una Corvina, le echas ajo, sal y pimienta, lo revuelves y dejas ir el filete de Corvina y hay lo dejas un rato hasta que se curta (se impregne con el preparado) casi que se vea la carne pálida, de ahí, lo pasas por la harina (empanizar) y ya tu manteca debe estar hirviendo y le dejas ir ese filete que se

dore de ambos lados, mientras tanto ya estás haciendo una ensalada de cebolla y tomate, en el mar a veces no hay otra cosa y !!!ayayay ayayay!!! Hasta los dedos te chupas!! Si



tienes frijol los acompañas con ello y su respectivo refresco, noooooo el mar es otra vida, es otra cosa, moriré en el mar, amo el mar, ahí envejecí y ahí moriré.

Don Carlos Segovia Burgos, casi la misma historia que todos, empieza siendo muy niño, deja la escuela y se conecta con el mar y la necesidad lo hace aprender de todo, dentro de ellos a cocinar y nos comparte la receta del Caldo de Pámpano en la que nos dice que no se necesita tanto adorno para el mismo, solo se necesita cebolla, tomate, chile dulce, epazote, ajo ahh y chile habanero, jamás puede faltar el chile habanero en la comida de un

pescador. Se pone a hervir el agua y se pica todo lo demás, una vez picado se pone a hervir el aceite o la manteca y se le agrega toda la verdura picada se fríe y se le echa al caldo. que hierva unos 5 minutos y se le deja ir el Pámpano, se le echa sal al gusto y que hierva 15 minutos cuando mucho y se apaga. Eso es todo, no tiene nada de ciencia. se sirve, y es una cosa, que empiezas a sudar de la vitamina que tiene, que enfermedad ni que nada, ahí se curan todos los males.

Como una *Conexión con el Territorio*: Las recetas tradicionales están profundamente ligadas al territorio y recursos naturales de la Comunidad de Lerma, Campeche dado que la pesca tiene que ser un acto que se realice según los ciclos naturales del mar y con métodos respetuosos del medio ambiente lo cual se refleja en platillos que destacan la frescura y calidad de los ingredientes locales. Revalorizar estas prácticas culinarias implica también un reconocimiento de la importancia de la sostenibilidad y el respeto por la naturaleza, conceptos que los ancianos de Lerma han practicado de manera intuitiva y que hoy son esenciales para la conservación del medio ambiente sin embargo para los pescadores jóvenes quienes sobre explotan los ciclos vitales de todo tipo de pescado o marisco no es un acto de respeto y amor por todo aquello que les da de comer y económicamente sostiene a sus familias; Ejemplo de ello es la etapa del año en que los pulpos hembras están “cargadas”, es la época de veda, los pescadores inconscientes se van en la lancha y arrastran con el pulpo y en esa carga se traen hembras con miles de huevecillos, las cuales en muchas ocasiones, al escoger el producto, las tiran a la basura

porque no tiene la misma calidad en sabor y, el cliente no lo va comprar y luego entonces



ahí, en una sola hembra se van miles de huevecillos que luego se pudieron convertir en hermosos pulpos para su venta. Triste panorama, expresan muchos de nuestros pescadores y, ahí, una esposa de pescador, doña Lupita (*María Guadalupe Mijangos Xaman*) nos relata que un pulpo de buen tamaño procedente de una veda respetada es el idóneo para un Pulpo Bizcochado ¿y cómo es eso doña Lupita? a ver cuéntenos: *“Es muy fácil solo pones a cocer un pulpo de buen tamaño; les voy a contar el secreto para que el*

pulpo en suavice muy rápido, cuando ya esté bien cocido, le dejar ir unas piedras que previamente pusiste en la braza y que estén al rojo vivo, le clavas un tenedor en cualquier parte de cuerpo del pulpo y le poner un puño de sal sobre la tapa que cubre la olla, eso lo va suavizar; después de eso le vas echar sal al gusto y listo, ahora vas a cortar el pulpo en tamaño adecuado; preparas el huevo, en un traste hechas dos o tres huevos dependiendo de la cantidad de pulpo y si el pulpo está hermoso y bonito, ese huevo lo bates hasta que se vea todo revuelto, le puedes echar ajo en polvo y pimienta, sal, y si tienes hierbabuena también se lo hechas y todo lo revuelves y ahí remojas el pulpo y luego lo pasas en el pan molido, para eso ya tienes el aceite hirviendo y dejas ir las piezas de pulpo y lo vas volteando hasta que quede dorado pero no quemado mmmmmmmm sabroso - expresión de doña Lupita - lo acompañas con una buena ensalada, un frijol cabax.....un refresco bien helado con mucho hielo o si lo prefiere - sonrisa maliciosa de doña Lupita - una buena chelaaa”.



Sin embargo, continúa doña Lupita, *“hoy es difícil encontrar un pulpo grande y hermoso, bonito como aquellos que yo veía en mi niñez cuando iba a la orilla de la playa a ver que llegaran los pescadores, entre ellos, mi padre. La cocina aquí en Lerma es única porque está saliendo del mar el pescado y viene hacia nuestras casas, nosotros no tenemos que ir al mercado a comprar pescado helado*

o congelado, mucha gente viene de todas partes buscando nuestra comida y por eso es lamentable ver como los pescadores jóvenes están acabando con lo que nos da de comer y con lo que los hemos crecido a ellos mismos, los viejos estamos en contra de todo eso”

Uno de sus nietos adolescente se acerca y pregunta “¿Qué es abuela? ¿porque te entrevistan?.. ella responde *nada hijo, les estoy platicando sobre lo que nosotros guisamos con el pescado y el marisco de aquí de Lerma”*suspira doña Lupita y se lo queda viendo y expresa...”*Él es un mañoso, ya no quiere comer nada que sea marisco o pescado prefieren las hamburguesas, las pizzas, las carnes rojas, toda esa comida chatarra que un día les puede producir un cáncer, eso hace que la gente de hoy este muy gorda, hay está, hoy hice cazón frito y ahí se quedó no lo quisieron comer, hasta en empanadas se los hice y me lo dejaron en la cazuela prefirieron pedir comida en los mandaditos”* su nieto responde “*Ay abuela es que eso comemos desde que nacimos”*.....se voltea doña Lupita hacia nosotros los investigadores y expresa...”*pero gracias a que con ello han crecido, son niños que no tienen problemas pulmonares y son sanos, casi no les da tos, sin embargo ese es el pensar de muchos jóvenes de hoy, prefieren lo moderno, lo que hay en otros mundos ¿cuál otro mundo? Si su mundo de ellos es este, se van a ir pero aquí tienen que regresar porque el mar los llamará - sonrío tiernamente viendo a su nieto adolescente - pero también les puedo compartir la receta de la sierra frita, el caldo de pescado de tres o más pescados, el pan de cazón, cazón fresco, cazón frito, empanadas de cazón, balá en su jugo, balá desmenuzado, caldo de esmedregal, pescado frito, chac-chi frito o asado, camarón en todos sus guisos”**así el sentir de doña Lupita.*

REFLEXIÓN

El impacto social de la revalorización y preservación de las tradiciones culinarias de los pescadores de Lerma, Campeche, trasciende el ámbito local y ofrece un poderoso mensaje al resto del mundo en varios niveles:



En cuanto a cocina como patrimonio gastronómico y conexión con el mar, los resultados de esta investigación etnográfica en la comunidad de Lerma, Campeche, demuestran que las recetas de pescado no son únicamente fórmulas gastronómicas, sino relatos de vida, patrimonio cultural y testimonio del respeto hacia la naturaleza. A través de sus narrativas, los Adultos Mayores como don Dzec, don Alberto, don Trinidad, don Carlos y doña Lupita, comparten no solo su saber culinario, sino también

su devoción por el mar, fuente de vida y sustento para la comunidad. Cada plato representa más que una combinación de ingredientes. Al preparar esmedregal en su jugo, cazón entomatado o pulpo bizcochado, los Adultos Mayores no solo alimentan a sus familias, sino que transmiten el amor y respeto por los ciclos naturales del mar. Estas recetas tradicionales, impregnadas de memorias y emociones, actúan como vehículos de identidad, fortaleciendo los lazos entre las generaciones pasadas y presentes.

Si hablamos de un saber tradicional en riesgo, en las voces de los entrevistados, también se revela una preocupación por la Sostenibilidad del Entorno Marítimo. El deterioro de los recursos, en parte causado por la explotación excesiva de pescadores más jóvenes, amenaza tanto la subsistencia de la comunidad como el legado culinario. Las recetas, como el “Cazón fresco, seco” o el “Pulpo Bizcochado”, son ejemplos de cómo el aprovechamiento



responsable de los recursos naturales del mar —respetando los ciclos y evitando el desperdicio— contribuye a una dieta equilibrada y variada. Estos platillos no sólo son nutritivos sino también sustentables, ya que los pescadores locales han aprendido a trabajar en armonía con los ciclos naturales del mar, capturando solo lo que necesitan y lo que está disponible en la temporada adecuada.



Las prácticas de pesca respetuosas de los ciclos naturales que estos ancianos han practicado durante su vida reflejan

un profundo conocimiento y respeto por la naturaleza. No obstante, esta ética ambiental parece desvanecerse entre las nuevas generaciones, como expresa con pesar doña Lupita.

La Transmisión y Resistencia Cultural de estos ancianos se materializa en su compromiso con la cocina tradicional, que no solo alimenta sino que también cura y fortalece. Al ver cómo sus nietos prefieren alimentos procesados y “modernos”; los Adultos Mayores sienten una preocupación por la pérdida de identidad y la desconexión con el territorio. Sin embargo, la persistencia de su saber culinario y sus historias representa una forma de resistencia contra la homogeneización cultural, un llamado para que los jóvenes regresen a sus raíces y continúen este legado.

El trabajo por preservar el Patrimonio Cultural y la Diversidad Gastronómica se evidencia en el presente trabajo a partir de que cada Adulto Mayor aceptó colaborar para documentar y valorizar estas recetas; en ese sentido, la comunidad de Lerma se convierte en un ejemplo global de resistencia cultural frente a la homogeneización gastronómica. En un mundo donde las cocinas tradicionales están en riesgo de desaparecer debido a la influencia de la



comida rápida y la industrialización alimentaria, este legado representa una reivindicación de la importancia de la diversidad cultural. Las recetas, los métodos de preparación y los ingredientes locales no solo alimentan a quienes las preparan, sino que también transmiten historias y valores únicos que contribuyen a la riqueza cultural de la humanidad.



La forma en que estos pescadores entienden y respetan el ciclo de vida marino y practican una pesca sostenible es un mensaje inspirador para el mundo sobre la importancia de respetar los recursos naturales demostrando una Conexión Profunda con la Naturaleza y Sostenibilidad Ambiental. Frente a problemas globales de sobreexplotación pesquera y degradación ambiental, la comunidad de Lerma demuestra que es posible construir una relación armónica con la naturaleza. Sus prácticas pueden inspirar modelos de pesca sostenible y manejo de

recursos naturales, promoviendo un desarrollo que no comprometa el futuro.

La transmisión de conocimiento de los Adultos Mayores a los jóvenes en Lerma es un recordatorio del poder de la cultura y la memoria compartida como base de la identidad y cohesión social demostrando la Resiliencia Comunitaria y Fortalecimiento de Identidades Locales. Esta resiliencia puede ser una lección para sociedades en todo el mundo que enfrentan la pérdida de sus tradiciones. La revalorización de estas prácticas culinarias fortalece el sentido de pertenencia y podría inspirar a otras comunidades a proteger y celebrar su propio patrimonio, desarrollando proyectos similares que contribuyan a la identidad y el bienestar social.

Las recetas tradicionales de Lerma, basadas en la pesca local y el uso de ingredientes frescos y naturales, reflejan un enfoque de alimentación nutritiva y “de



la tierra”. Estos platillos no solo son una fuente rica en nutrientes, sino que también ofrecen un modelo que podría influir en tendencias de alimentación sostenible y saludable a nivel global inspirando una Alimentación Saludable y Sustentable no solo para Adultos



Mayores sino para toda la familia. Es decir, en un mundo donde la sobreexplotación de los recursos y el consumo de alimentos procesados predominan, las prácticas tradicionales de pesca y cocina de los pescadores de Lerma ofrecen una alternativa que promueve la salud y el respeto por el medio ambiente. Este modelo alimentario, que prioriza el consumo de productos frescos, locales y de temporada, se alinea con principios de sostenibilidad global, como la reducción de la huella de carbono a través de la compra local y la disminución del desperdicio de alimentos. La forma en que los pescadores de Lerma

cocinan y se alimentan, utilizando técnicas simples y naturales, también subraya un enfoque anti-consumista, promoviendo una vida más consciente y menos dependiente de la producción industrial de alimentos.

A nivel global, este enfoque puede inspirar a otras comunidades a redescubrir y valorar sus tradiciones culinarias, enseñando a las nuevas generaciones la importancia de los recursos naturales, el respeto por el medio ambiente y el cuidado de la salud a través de una alimentación rica en ingredientes frescos y locales. En un contexto de creciente preocupación por la salud y el cambio climático, las recetas tradicionales de Lerma ofrecen no solo un modelo culinario, sino un mensaje poderoso sobre la interconexión entre las personas, la cultura y la naturaleza.

5.- Revitalización del Orgullo Comunitario y la Conexión Intergeneracional

El testimonio de los adultos mayores sobre el vínculo profundo que tienen con el mar y su cultura culinaria también tiene un fuerte componente de conexión intergeneracional. La transmisión de estos conocimientos y valores a los más jóvenes, como los nietos de doña Lupita, representa una oportunidad para fortalecer el tejido social de la comunidad y fomentar el orgullo por sus raíces. En un mundo donde los jóvenes a menudo están más conectados con la tecnología y las influencias extranjeras que con sus tradiciones locales, esta reconexión con las prácticas ancestrales puede ofrecerles una fuente de identidad sólida y significativa.

6.- Rescate de la Diversidad Cultural Global

Finalmente, el legado que se puede compartir con el mundo es una reflexión sobre la diversidad cultural y la importancia de mantener vivas las tradiciones en tiempos de homogeneización. Al documentar y poner en valor el conocimiento culinario de los pescadores de Lerma, se contribuye a la preservación de una forma de vida que es única, pero que tiene paralelismos con otras comunidades pesqueras a nivel global. Este proceso de revalorización permite que se amplíe el entendimiento y la apreciación por las diversas formas de vida que existen en el mundo, especialmente aquellas que están en riesgo de desaparecer por el avance del modelo económico global.

A continuación, se presentan algunas de las recetas proporcionadas por los adultos mayores participantes en este estudio. Estas recetas han sido interpretadas y redactadas por un equipo de especialistas en la gastronomía campechana. Es importante destacar que los participantes expresaron sus recetas y tradiciones culinarias desde una perspectiva natural y local, utilizando términos y modismos propios, tales como: "puñado", "manejo", "blanquillo", "mastrujar" o "sancochar", entre otros. Con el fin de facilitar la comprensión de todo lector, nuestros especialistas han adaptado estas expresiones a un lenguaje más universal y accesible.



SIERRA FRITA GUISADA.		AUTORA DE RECETA
Nombre de la cocinera: María de Guadalupe Mijangos Xamán	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación: Sofrito, absorción y fritura	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Sierra .		500 g (4 pzas)
Sal.		5 g
Limón.		80 mL
Cebolla.		120 g
Tomate.		80 g
Chile dulce o pimiento morrón verde.		80 g
Arroz.		100 g
Recado de pescado.		10 g
Condimento.		5 g
Ajo.		1 diente.
Caldo de pescado o agua.		250 mL
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. El pescado se alinea 2. Hacerle cortes en forma de rayas transversales 3. Salpimentar y marinar con el jugo de limón, aproximadamente media hora 4. Freír en abundante aceite. <p>Al día siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en filetes o plumas la cebolla, el chile dulce y el tomate, el ajo se pica finamente. 2. En un poco de aceite o manteca de cerdo, sofreír el ajo, la cebolla, tomate, chile morrón y arroz, 3. Una vez que el arroz se ha acitronado, se le incorpora el recado y el condimento para acentuar aromas, sabores y el color. 4. Añadir el líquido y rectificar la sazón. 5. Cuando el arroz está a punto de reventar, se añade la sierra frita, se tapa y se termina la cocción. 		
DATOS RELEVANTES DE LA RECETA		
<p>Datos relevantes de la receta:</p> <p>La cocina tradicional es considerada inteligente y sustentable, ya que trata de no desperdiciar nada. Esta receta, cumple con el supuesto antes descrito, ya que, originalmente, encontramos dos recetas en una, un día, se prepara la sierra frita, se consume y lo que sobre se reserva para ser guisado al otro día con arroz, tal cual se describe en este texto.</p> <p>En Campeche, es común leer en recetarios y escuchar de las cocineras tradicionales, que la preparación lleva recados, para esta receta en especial, el recado está elaborado con comino, laurel y orégano molido, predominando el aroma y el sabor del comino.</p> <p>Así mismo, la palabra condimento, en esta receta, se refiere al agregado de cúrcuma en polvo, en la región se le conoce como sasafrás, haciendo referencia al azafrán, claro ejemplo, de las reminiscencias culinarias españolas en el estado.</p>		

PESCADO EMPANIZADO		AUTORA DE RECETA
Nombre de la cocinera: María de Guadalupe Mijangos Xamán	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación: Marinado, empanizado, fritura	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Pescado. (Tipos de pescado para el empanizado: Filete de mojarra (mar) Filete de corvina más caro Filete de bosch más accesible Filete de armado)		500 g o 4 pzas de filete
Ajo.		5 g
Pimienta		5 g
Limón.		60 mL
Sal.		5 g
Pan molido.		250 g
Harina.		60 g
Huevo.		2 pzas
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Los filetes de pescado se salpimentan, se marinan con el jugo de limón y el ajo finamente picado. aproximadamente 30 minutos. 2. Los filetes de pescado se pasan primero por harina. 3. Posteriormente se pasan por huevo ligeramente batido y también salpimentado. 4. Entonces se empaniza el filete. 5. Freír en abundante aceite. 		

BALÁ FRITO		AUTORA DE RECETA
Nombre de la cocinera: María de Guadalupe Mijangos Xamán	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación: Marinado, empanizado, fritura	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Balá.		600 g
Sal.		Al gusto
Apazote o epazote.		10 g
Chile dulce o pimiento morrón verde		120 g
Cebolla blanca.		120 g
Tomate.		120 g
Ajo.		5 g
Aceite o manteca.		Al gusto
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. El balá se hierva con la sal y epazote 2. Se lava bien se le quita el piel y se exprime muy bien 3. Picar la cebolla, el tomate, el chile dulce y el ajo. 4. Sofreír los vegetales en manteca de cerdo y añadir un poco de epazote. Reservar. 5. Se colocan las piezas cocidas en el plato 6. Se le añade el sofrito de tomate. 		
DATOS RELEVANTES DE LA RECETA		
<p>En Campeche, el platillo más atractivo para el turista es el pan de cazón, es un platillo delicioso a base de tortillas hechas a mano, rellenas de frijol y su carne es tiburón joven, se acompaña de salsa de tomate frito, aguacate de la localidad y chile habanero asado, dicho platillo ya es considerado de alto costo y en muchas ocasiones el balá sustituye al cazón, quedando un platillo realmente delicioso.</p>		

ESMEDREGAL EN SU JUGO		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: José de la Rosa Dzec Dzib.	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Esmedregal		800 g
Naranja agria		125 mL
Cebolla		120 g
Tomate		120 g
Chile dulce o pimiento morrón verde		120 g
Ajo		5 g
Cilantro		40 g
Sal		6 g
Pimienta quebrada		3 g
Aceite verde o de oliva.		50 mL
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el pescado en piezas y enjuagarlo. 2. Se coloca en la cacerola, se añade el jugo de naranja agria sal y pimienta recién quebrada. 3. Marinar por 30 minutos. 4. Licuar la cebolla, el tomate, chile dulce, una cabecita de ajo. 5. Sofreír lo licuado en un poco de aceite verde. 6. Añadir el pescado con el jugo del marinado. 7. Incorporar agua hasta cubrir. 8. Rectificar la sazón y añadir el perejil picado. 		
DATOS RELEVANTES DE LA RECETA		
En el estado de Campeche, hacemos referencia al aceite de oliva como aceite verde, en específico a un aceite de oliva virgen que sirve para freír o calentarse a altas temperaturas.		

CAZÓN ENTOMATADO		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: Alberto Gutiérrez Arceo	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Cazón fresco		800 g
Tomates		250 g
Cebolla		200 g
Chile habanero		1 pza
Apazote		10 g
Manteca de cerdo		80 g
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. El cazón se hierva con la cebolla, el tomate, el epazote y un poco de sal. 2. Licuar los vegetales y sofreír los vegetales en manteca de cerdo y añadir un poco de epazote. Reservar. 3. Se colocan las piezas cocidas de cazón y el chile habanero asado o sin asar, solo para dar sabor y olor. 4. Rectificar sazón. 		

CAZÓN FRESCO		AUTORA DE RECETA
Nombre de la cocinera: Blanca Alicia Cahuich Sánchez	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Cazón.		800g
Agua.		1 L
Tomate.		250g
Chile habanero		1 pza
sal		10g
Manteca de cerdo		80g
Cebolla.		50g
Apazote.		100g
aguacate		1 pza
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se hierva el cazón 2. Se tira el agua y se pone en agua limpia para lavar con cuidado evitando quitar la piel del cazón. 3. Se fríe el tomate, el chile con manteca de cerdo 4. Sin licuadora el tomate lo machacan con un tenedor. 5. Se pone a calentar la manteca con sal. 6. Se pica la cebolla y el epazote, y se vierten en el comal con manteca 7. Se añaden dos chiles habaneros 8. Se sofríe por 5 minutos estos ingredientes 9. Y después se añade el tomate machado 10. Se añade sal al gusto. 		

EMPANIZADO DE FILETE DE CORVINA		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: Trinidad Chi Pol	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Filete de corvina.		200g
Ajo.		10 g
Pimienta.		5 g
Limón.		1pza
Polvo de pan.		100g
Huevos		1 pza
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se extrae el filete de corvina 2. se curte el filete con : ajo, pimienta, limón y sal 3. Se deja 1 hora curtiend 4. El filete ya curtido se mezcla con huevo batido y polvo de pan. 		

MOJARRA BLANCA		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: Raymundo Lara Pech.	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Filete de mojarra blanca.		200g
Ajo.		20 g
Pimienta.		5 g
Limón.		1 pza
Polvo de pan.		100g
Huevo.		1 pza
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se saca el filete de mojarra blanca. 2. Cuando se empaniza, se agrega ajo, pimienta, limón. 3. Se deja 1 hora curtiendo 4. Se marina con polvo de pan, y huevo. 		

PÁMPANO EN CALDO		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: Carlos Segovia Burgos.	Origen: San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Pámpano.		1 pza de 1 kg
Cebolla.		180 g
Tomate.		180 g
Agua.		150 mL
Sal		20 g
Orégano grueso seco.		10 g
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. El pescado se limpia y se corta en postas. Reservar. 2. Licuar la cebolla y el tomate. 3. Sofreír un poco de aceite o manteca de cerdo. 4. Añadir el agua 5. Hasta que ya esté hirviendo el agua se agrega el pescado y el orégano. 6. Rectificar la sal y dejar hervir un poco más. 		

PESCADO ASADO AL ACHIOTE		AUTOR DE RECETA
Nombre del cocinero: Baltazar Sánchez Balán	Origen: Lerma, San Francisco de Campeche, Campeche	
Tipo de comida: cotidiana	Tipo de preparación: plato fuerte.	
Técnicas de cocción y preparación:	Rendimiento: 4 personas	
INGREDIENTES.		CANTIDAD
Pescado (cualquiera)		1 pza entera de 1 kg
Achiote en pasta		25 g.
Naranja agria		150 mL
Pimienta molida		10 g
Sal		10 g
PROCEDIMIENTOS.		
<ol style="list-style-type: none"> 1. El pescado que haya elegido se abre a la mitad 2. Se marina con el jugo de naranja agria y sal. 3. Al poner al fuego, al carbón, la parte de la escama va por abajo. 4. Cuando se empiece a poner dorado se voltea 5. La pimienta se agrega al final del asado. 		

CONCLUSIÓN



"De la Red al Plato: La Experiencia Pesquera de los Adultos Mayores de la Comunidad de Lerma, Campeche y la Cocina del Mar" no solo ha buscado preservar un legado cultural invaluable, sino también fortalecer la identidad de la comunidad de Lerma y su conexión con el mar. Este proyecto es una oportunidad para reconocer y honrar la sabiduría de los adultos mayores, asegurando que su conocimiento y experiencia

continúen siendo una parte vital del presente y futuro de la región.

Las recetas de estos adultos mayores se han convertido en un patrimonio gastronómico invaluable. Documentarlas y darles valor es una forma de honrar el conocimiento ancestral de la comunidad de Lerma, al tiempo que se fomenta un



sentido de pertenencia y responsabilidad en las nuevas generaciones. Este trabajo no solo rescata recetas, sino también una filosofía de vida que considera al mar como un "dador de vida" y a la cocina como un acto de amor y respeto hacia la propia cultura. En tiempos donde las identidades culturales están en riesgo, los pescadores de Lerma nos enseñan que el verdadero valor de una comunidad se encuentra en la preservación de sus tradiciones, su tierra y su historia compartida.