

## Francisca García, Guardiana de la Gastronomía Indígena Mazahua en San Felipe del Progreso



En un emotivo reconocimiento a su dedicación y preservación de las prácticas culinarias indígenas, Francisca García, una mujer de 64 años de edad y origen indígena, ha recibido el certificado como guardiana de la gastronomía indígena. Su historia de vida refleja la pasión por la cocina heredada de generaciones pasadas y la continua búsqueda de preservar la riqueza culinaria de su cultura.

Desde su infancia, Francisca fue educada por su madre y abuela sobre los secretos de la cocina indígena. Aprendió a valorar los productos recogidos de los campos de cultivo, entendiendo la importancia de la conexión con la tierra y la sabiduría ancestral que se transmite a través de los alimentos. Estos conocimientos se convirtieron en el cimiento de su trayectoria culinaria.

Hoy en día, junto a su compañera Laura, Francisca administra "Sazón de María", un pequeño rincón culinario ubicado en la comunidad de Encinillas, que ofrece una variedad de platos tradicionales indígenas a los comensales locales y visitantes.

Su menú incluye exquisitos moles, pollo preparado de forma tradicional, nopales frescos, quelites y una selección de guisados, todo ello acompañado por la auténtica bebida ancestral: el pulque.

El establecimiento de la señora Laura es más que un simple restaurante, es un lugar donde se preserva la memoria culinaria de las comunidades indígenas y se comparten los sabores y tradiciones de antaño. Cada platillo es elaborado con esmero y respetando las recetas transmitidas de generación en generación, manteniendo vivos los sabores y aromas que son parte integral de la identidad cultural del municipio de San Felipe del Progreso.

La labor de Francisca no se limita solo a su cocina. Ella también se ha convertido en una promotora de la gastronomía indígena, participando en eventos y ferias culinarias para difundir el legado de su cultura. Su pasión por la cocina y su deseo de compartir los tesoros gastronómicos indígenas han dejado una huella significativa en la comunidad local y buscan que llegue a más sitios.

El reconocimiento como guardiana de la gastronomía indígena es un merecido tributo a la labor incansable de Francisca García, que junto a 33 mujeres más de esta región de la entidad, recibió esta certificación que enaltece la cocina tradicional mazahua, nahua, otomí, tlahuica y matlazincas, grupos indígenas establecidos en 43 municipios mexiquenses.

Su dedicación y perseverancia en la preservación de la cocina indígena, así como su compromiso con la transmisión de

conocimientos y sabores ancestrales, la convierten en un ejemplo inspirador para las generaciones futuras.

Con su cocina, Francisca y Laura trascienden las barreras del tiempo y el espacio, creando un puente entre el pasado y el presente, entre las tradiciones y la innovación culinaria. Su legado gastronómico no solo alimenta a los comensales, sino que también nutre el espíritu de una comunidad que valora y celebra sus raíces indígenas.

Francisca García demuestra que la cocina puede ser un poderoso vehículo para preservar la cultura y honrar la identidad de un pueblo dando valor y legado a estos espacios que son importantes para preservar los usos y costumbres que forman parte de la identidad mexicana.



