



Sabores de Guadalupe

Más que un recetario: La memoria viva de María Guerrero Torres



"Hay más tiempo que vida."

- María Guerrero Torres

LA ALQUIMISTA DEL FOGÓN

En México, las cocinas son recintos sagrados donde se comparten recetas, chismes y secretos. Aquí, la prisa se transforma en calma.

LA GUARDIANA DE LAS LOMAS

Con 90 años, Doña Mari cuida, limpia y planta cactáceas, suculentas, árboles y arbustos en su jardín botánico, Guadalupe, Zimapán, Hidalgo



Cuarenta Años de Complicidad

1979: El Encuentro (CDMX)

Tres amigas migrantes y una cocinera hidalguense comienzan a tejer un sueño colectivo entre sal, limón y comida de mercado.

2011: El Porche

«Ya llegaste, ahora sí que va a llover. El reencuentro que solidifica el deseo de preservar su conocimiento.

Hoy: El Legado

La misión final para documentar y publicar Sabores de Guadalupe.

1982: Las Lomas (Hidalgo)

Viajes de fin de semana a Guadalupe. Descubrimiento de la cosmovisión otomí, las variedades de nopales y el pulque.

2013: El viaje a Europa

María descubre la nieve, los ríos, las montañas, el mar y las ciudades de sus amigas. Prepara un mole con chile rayado que seduce a chefs vascos y franceses en Le Baratin, Paris. En Paris nace formalmente la idea del libro.

Un Ecosistema Circular de Sabor

1. La Tierra (Aridez y Lluvia)

Recolección de agua y cultivo en terrazas secas.

2. La Flora (Resiliencia)

Magüeyes, suculentas y cactus que prosperan en el clima extremo.

3. La Fauna (Sinergia)

Gallinas y borregas alimentadas con los excedentes de cactáceas y órganos, generando un ciclo de cero residuos.

4. El Fogón (Alquimia)

La olla de barro al fuego donde flora y fauna se transforman en una cocina orgánica, sana y ancestral.

Cada plato de María contiene el ciclo exacto de su milpa ecológica. No hay desperdicio; todo alimenta a todo.



Botánica del árido



El Maguey (Agave)

Uso Culinario: Extraído con paciencia y respeto. Provee desde la flor (golumbos) hasta el aguamiel, base del pulque que adereza las salsas borrachas.



Nopales y Tunas

Uso Culinario: La base de la supervivencia. Se consumen frescos con chile rayado o encurtidos. Sus frutos (las tunas) aportan el dulzor vibrante del desierto.



Cactáceas y Garambuyos

Uso Culinario: Cosechados en el monte bajo las reglas de las estaciones. Aportan acidez, textura y actúan como base forrajera para los animales de la milpa.

El Viaje de los Sabores: de la Milpa a París

1. Origen: Guadalupe, Hidalgo

La cocina de humo, el metate y los ingredientes silvestres.



2. Evolución: Ciudad de México

Trabajos culinarios en la capital.
Intercambio de técnicas, como el famoso Caldo de Pescado del director Juan Ibáñez.

3. Triunfo: París (Le Baratin)

La sazón de María, maridaje de la cultura otomi con la experiencia de vida, seduce paladares de elite.

4. Retorno: Las Lomas

Regreso a la tierra para salvaguardar el recetario.



La Magia del Fogón: Dos Mundos

La genialidad de María reside en fusionar la herencia prehispánica con la sofisticación cosmopolita.

	Raíces Prehispánicas	Fusión Cosmopolita
Ingredientes	Frijol, Nopales, Chapulines, Jícama	Lomo de cerdo, Quesos fundidos, Cerveza
Técnica y Herramientas	Cocina de humo, comal de barro, molienda manual	Reducciones, caldos clarificados con hierbas europeas como eneldo y romero
Ritmo y Ejecución	Guiado por los ciclos de siembra y el sol	Ejecución bajo presión en Le Baratin, París
Resultado	Mole verde de difuntos, Enfrijoladas	Caldo de Pescado Juan Ibáñez, Lomo de cerdo con cerveza

A white plate with a blue floral pattern on the left contains sliced green squash and white cheese. On the right, a metal pot contains a red soup with meat and vegetables. The background is a wooden surface.

El Menú de Degustación

(Índice del Libro)

Antojitos del Árido

Chapulines con chile piquín
Quesadillas de huitlacoche y
flor de calabaza
Nopales rellenos con queso

Sopas y Caldos

Caldo de pescado estilo Juan
Ibáñez
Crema de chayote y espinacas
Sopa azteca tradicional

Platos Fuertes (De humo y tierra)

Mole de borrego hidalguense
Conejo enchilado al comal
Carne de puerco con
verdolagas

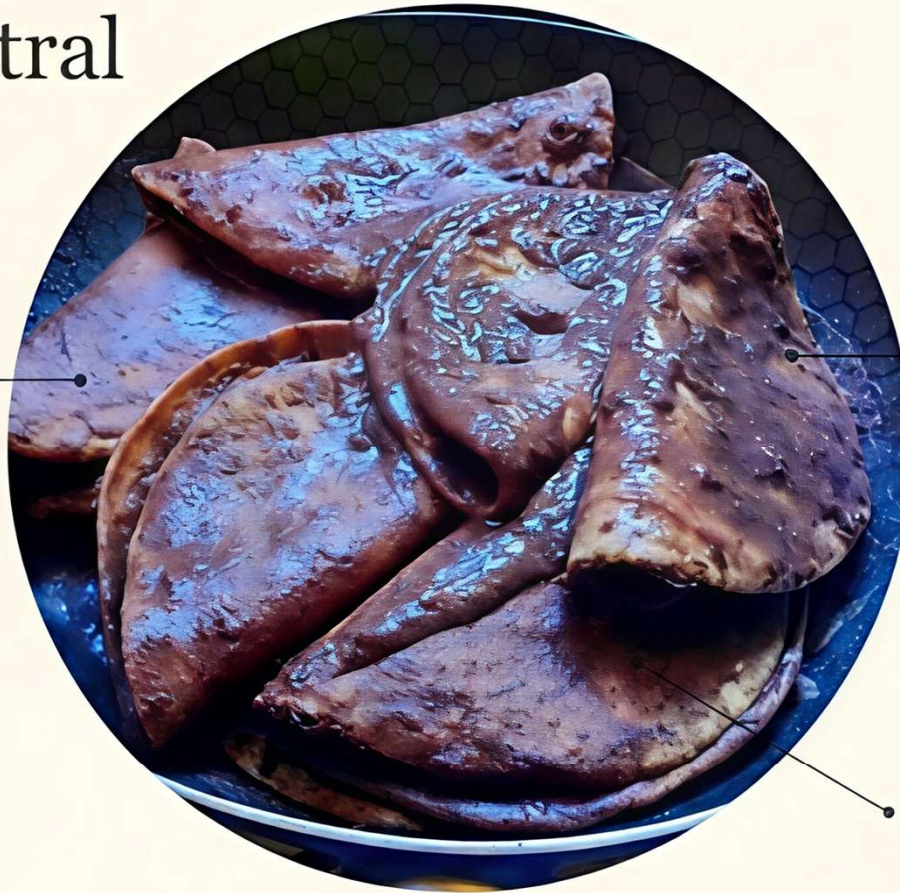
Los Básicos Sagrados

Frijoles guisados en leña
Huevos divorciados y rancheros
Salsa borracha de chile pasilla y
pulque

Anatomía de una Técnica Ancestral



La Base de Maíz.
El sustento de la cosmovisión otomí, nixtamalizado y calentado al comal.



La Molienda y el Humo.
Frijoles negros guisados lentamente en la cocina de humo de la casa, absorbiendo los perfiles de la leña local.

La Fusión de Especies.
Infusionado con epazote silvestre y chiles locales, transformando ingredientes humildes en alta gastronomía.



Un Reto Final: El Reconocimiento

El conocimiento herbolario, las historias entrelazadas a ritmo de violín y flauta, y el arte culinario de Doña Mari (de 90 años) y sus hermanas Senorina y Nacha son un tesoro vivo.

Esta sabiduría prehispánica -el uso de plantas curativas, la agricultura ecológica de resistencia y las recetas de supervivencia en el páramo- se transmite oralmente.

El objetivo: No dejar que este legado se pierda. Queremos que, al leer nuestro libro, te sientas recolectando verdolagas directamente en el campo.

Haz Realidad este Legado: Ecosistema de Financiación

Este proyecto es autofinanciado y fruto de la admiración.
Tu apoyo en PayPal nos da la energía para cruzar la meta.

Paso 1: Trabajo de Campo

(Octubre/Noviembre).
Viaje a México para finalizar las recetas in situ y documentar las propiedades medicinales de la flora.

Paso 2: Edición y Diseño

Corrección de textos, diseño del libro botánico/culinario y estructuración de las historias de vida.

Paso 3: Publicación

Impresión y distribución del recetario Sabores de Guadalupe para el mundo.

¡Escanea para donar vía PayPal y conviértete en custodio de esta historia!



A photograph of a table set for a meal in a rustic kitchen. The table is covered with a yellow and purple patterned tablecloth. On the table, there are various items including a large bouquet of orange and yellow flowers, a banner that reads "NO OLVIDAR JUANA TORRES", several pink and purple cups, and a variety of food items like bread, fruit, and vegetables. In the background, a white stove and a window with a view of the outdoors are visible.

En el fogón todo se mezcla...

Más que un recetario, este proyecto es un tributo a la resiliencia de la mujer rural mexicana, a la cocina como acto de amor, y a una amistad inquebrantable de cuatro décadas.

Gracias por sentarte a nuestra mesa.