



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA CHAPINGO
DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGÍA RURAL
MAESTRÍA EN CIENCIAS EN SOCIOLOGÍA RURAL

**TRADICIÓN CULINARIA EN LA DIETA DIARIA Y CEREMONIAL DE
LA COMUNIDAD DE SANTA CATARINA ESTETLA, OAXACA**

TESIS

QUE COMO REQUISITO PARCIAL
PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAESTRA EN CIENCIAS EN SOCIOLOGÍA RURAL

PRESENTA

SABINA VICTORIA GARCÍA ZUÑIGA

BAJO LA DIRECCIÓN DE LA
M.C. ELVIRA MAZCORRO VELARDE



APROBADA



Chapingo, Estado de México, Noviembre de 2021

TRADICIÓN CULINARIA EN LA DIETA DIARIA Y CEREMONIAL DE LA COMUNIDAD DE SANTA CATARINA ESTETLA, OAXACA

Tesis realizada por **Sabina Victoria García Zúñiga** bajo la supervisión del Comité Asesor indicado, aprobada por el mismo y aceptada como requisito parcial para obtener el grado de:

MAESTRA EN CIENCIAS EN SOCIOLOGÍA RURAL

DIRECTORA: _____



M.C. Elvira Mazcorro Velarde



ASESOR: _____

Dr. Álvaro Reyes Toxqui



ASESOR: _____

Dr. Luis Gerardo Esparza Hernández

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	iii
LISTA DE IMÁGENES.....	v
AGRADECIMIENTOS	vi
DATOS BIOGRÁFICOS	vii
RESUMEN GENERAL	viii
GENERAL ABSTRACT	ix
CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN GENERAL.....	1
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del problema.....	4
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivo	9
1.4.1 Objetivos específicos	9
1.5 Supuesto Hipotético	9
1.6 Metodología	9
1.7 Sobre el capitulado de la tesis	13
CAPÍTULO 2. REVISIÓN DE LITERATURA	15
2.1 La cocina tradicional y la cultura alimentaria.....	17
2.2 Sobre el pensamiento de la comunalidad	19
CAPITULO 3. EL LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN	26
3.1 Contexto histórico de la comunidad	26
3.2 Características generales de la localidad.....	29
3.3 Usos del suelo y de la vegetación	32
3.3.1 Tenencia de la tierra y actividades productivas	34
3.4 Actividades productivas en el municipio de Santa María Peñoles	34
3.5 Otras características de la comunidad	36
3.6 Literatura citada	41
CAPÍTULO 4. TRADICIÓN CULINARIA EN LA DIETA DIARIA Y CEREMONIAL EN LA COMUNIDAD MIXTECA DE SANTA CATARINA ESTETLA, OAXACA (Artículo Científico).....	46
Resumen.....	46
Abstract.....	47

4.1 Introducción.....	48
4.3 Materiales y métodos	53
4.4 Resultados y discusión	56
4.4.1 Estructura y utensilios de la cocina.....	60
4.4.2 Productos de la milpa y de recolección vinculados a las comidas tradicionales.....	61
4.4.3 Alimentos tradicionales utilizados en rituales y ceremonias	66
4.4.4 La alimentación en las celebraciones de la comunidad	68
4.4.5 Prácticas alimentarias que dejaron de realizarse.....	70
4.5 Conclusiones	71
Literatura citada	74
REFLEXIONES FINALES	76

LISTA DE IMÁGENES

Ilustración 1. Localización de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca en el municipio de Santa María Peñoles, Oaxaca.....	29
Ilustración 2. Uso del suelo en el municipio de Santa María Peñoles.	33
Ilustración 3. Actividades productivas por sector en el municipio de Santa María Peñoles.	35

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma Chapingo por haberme permitido la oportunidad de forjarme profesionalmente en ella y por haberme brindado tantas oportunidades.

Al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), por apoyo económico brindado para el financiamiento de mis estudios de maestría.

Agradezco especialmente a mi directora de tesis, la M.C. Elvira Mazcorro Velarde por brindarme su apoyo en la realización cada una de sus fases, por su paciencia y comprensión durante todo el proceso de investigación, por enseñarme a ser disciplinada y por motivarme a participar en actividades que han contribuido a mi formación profesional.

A mis asesores de tesis, el Dr. Álvaro Reyes Toxqui y el Dr. Luis Gerardo Esparza Hernández, por su paciente orientación y sus útiles consejos y sugerencias durante el desarrollo de este trabajo de investigación.

A la Dra. Noelia Ávila Delgado por los aportes y comentarios que realizó al proyecto de investigación. Un agradecimiento especial al Dr. Guadalupe Gabriel Durán Ferman por compartirme sus conocimientos sobre Comunalidad y por sus valiosos comentarios a mi proyecto de investigación.

A cada uno de mis profesores en el Departamento de Sociología Rural y de la Universidad Autónoma Chapingo, quienes con sus enseñanzas han contribuido a mi formación profesional. Así mismo le agradezco a mis compañeros de la maestría y a mis amigos cercanos por su apoyo moral brindado en este trayecto.

A mi familia y en particular a mis padres y hermanos, por su apoyo incondicional, por esa motivación brindada cada vez que veían decaer mi ánimo y en especial por sus inmensos sacrificios para que yo pudiera recibir una educación universitaria. Bien decía mi padre que la mejor herencia que pueden dejarme es la educación. Su apoyo fue fundamental para alcanzar esta meta. Infinitas gracias.

También agradezco enormemente a las mujeres y hombres de la comunidad de Santa Catarina Estetla, que colaboraron en el desarrollo de la investigación, brindándome su valioso conocimiento, su tiempo y por haberme permitido tener acceso a sus cocinas donde me compartieron inolvidables anécdotas y experiencias culinarias.

DATOS BIOGRÁFICOS

Datos Personales

Nombre: Sabina Victoria García Zúñiga

Fecha de Nacimiento: 27 de diciembre de 1996

Lugar de Nacimiento: Oaxaca de Juárez, Oaxaca

Curp: GAZS961227MOCRXB08

Cédula profesional de licenciatura: 11921421



Desarrollo académico

Bachillerato

Cursó los estudios de nivel media superior en el Colegio de Bachilleres del Estado de Oaxaca (COBAO) plantel 39, Nazareno, con el componente de Formación para el Trabajo en Administración.

Licenciatura

De 2015 a 2019 cursó sus estudios de nivel Licenciatura graduándose como Ingeniera Agrónoma Especialista en Sociología Rural en el departamento de Sociología Rural de la Universidad Autónoma Chapingo.

Maestría

A partir de agosto de 2019, inició sus estudios de maestría en el departamento de Sociología Rural de la Universidad Autónoma Chapingo.

RESUMEN GENERAL

Tradición culinaria en la dieta diaria y ceremonial de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca.

La presente investigación se orientó a analizar las prácticas alimentarias tradicionales presentes en las dietas diarias y ceremoniales en la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca. Además, interesó conocer si se preservaba su vínculo con la agricultura y recolección de especies animales y vegetales en la elaboración de sus alimentos. Para el análisis de la gastronomía tradicional y su valoración como parte de la vida diaria por los integrantes de la comunidad, se utilizó el enfoque de la comunalidad propuesto y desarrollado por Floriberto Díaz, Martínez Luna y Juan José Rendón principalmente. La información de campo se obtuvo con la aplicación de entrevistas semiestructuradas a 17 amas de casa, recorridos en las parcelas, los traspacios y a la montaña para conocer los espacios de donde se obtenían los ingredientes. Fue importante colaborar con las amas de casa entrevistadas en la preparación de algunos platillos tradicionales, con el fin de elaborar un recetario. Se encontró que aun cuando están presentes los alimentos industrializados, tanto en la dieta diaria como ceremonial, los habitantes de la comunidad seguían consumiendo sus alimentos tradicionales, basados en lo obtenido en la milpa, el traspacio y la recolección de especies silvestres, lo cual refleja que siguen manteniendo estrecho vínculo con su entorno productivo y con su cultura. Preservar este conocimiento ancestral de las comunidades indígenas es indispensable para contrarrestar el progresivo aumento del consumo de alimentos industrializados que se han vinculado a efectos nocivos en la salud. Además de que las personas de la comunidad tratan de conservarlos no solo por ser más saludables y económicos, sino también porque es una tradición culinaria que les permite producir y reproducir su cultura.

Palabras clave: alimentación tradicional, comida ritual, comunalidad, cultura alimentaria, Santa Catarina Estetla, Oaxaca.

GENERAL ABSTRACT

The present research aimed to analyze the traditional food practices in their daily and ceremonial diets. In addition, to find out whether their link with agriculture and the gathering of animal and vegetable species was preserved in the preparation of their food was another point of interest. For the analysis of traditional gastronomy and its valuation as part of daily life by members of the community, the communality approach proposed and developed by Floriberto Díaz, Martínez Luna and Juan José Rendón was mainly used. The field information was obtained through semi-structured interviews with 17 housewives, visits to the plots, backyards and mountains to find out where the ingredients were obtained. It was important to collaborate with the interviewed housewives in the preparation of some traditional dishes, to write a cookbook. It was found that even when industrialized foods are present, both in the daily and ceremonial diet, the inhabitants of the community continue consuming their traditional foods based on what they obtain from the cornfield, the backyard and the collection of wild species, In this way, they keep the link with their productive environment and their culture. Preserving this ancestral knowledge of indigenous communities is essential to counteract the progressive increase in the consumption of industrialized foods that have been linked to harmful effects on health. Even more that people of this community try to preserve them not only because they are healthier and cheaper, but also because it is a culinary tradition that allows them to produce and reproduce their culture.

Keywords: traditional food, food culture, communality, Santa Catarina Estetla, Oaxaca

CAPITULO 1. INTRODUCCIÓN GENERAL

Las comunidades indígenas han forjado su propio conocimiento en estrecha relación con el medio ambiente que habitan. Debido a los cambios económicos y sociales que han impactado a las formas de vida tradicional, gran parte de este saber se ha transformado, incluso perdido o está en peligro de desaparecer. El proceso de globalización mundial en el que se insertó nuestro país desde la década de los ochenta del siglo pasado, favoreció la aparición de condiciones que modificaron los escenarios alimentarios locales, incluidos tanto los productos que se obtienen, como su transformación y consumo.

En respuesta a ello, como lo señalaron Cruz, Olvera, Rodríguez, Tapia y De León, (s/f) se han manifestado acciones de los habitantes de las comunidades rurales de nuestro país, para defender y preservar aspectos esenciales de su cultura, ante el riesgo de pérdida que viene implícito en el acceso, a lo que ellos llamaron, “el prometido desarrollo”.

Siguiendo esta idea, otros estudiosos del tema (Mintz, 2003; Contreras, 2005; Gracia, 2007 y Hernández, 2017), han considerado que la alimentación no solo es un acto biológico, sino también una forma de reproducción de la cultura de una comunidad, por lo que ha cobrado relevancia su estudio, en tanto que la consideraron como uno de los elementos fundamentales que la identifican.

Los avances en el conocimiento, análisis y documentación de los alimentos tradicionales presentes en la dieta diaria, así como en las fiestas y celebraciones, han contribuido la preservación de este valioso conocimiento, que las comunidades rurales de nuestro país han desarrollado a lo largo de su historia.

El trabajo de investigación que se realizó en la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, tuvo este propósito, en el cual la pregunta central de investigación fue: ¿Qué comidas que se consumen en la comunidad son identificadas por los mismos habitantes como parte de su cocina tradicional y por

ello valoradas como parte de su cultura? Y para abordarla se utilizaron las siguientes fuentes de información: revisión bibliográfica y documental disponible, entrevista a actores clave como fueron algunas personas con reconocimiento de la comunidad sobre este tema, amas de casa, además de recorridos de campo por la comunidad, milpa y montaña y visita a los traspatios.

Para los objetivos específicos se revisaron las propuestas de autores como Leyva y Pérez (2015), así como los ministerios de Desarrollo Social y de Cultura de Argentina (2015) y la FAO (2011), entre otros, los cuales, desde diferentes puntos de vista, analizaron los efectos de la globalización en la forma de alimentación de las comunidades rurales. Además, se puso especial énfasis en la revisión de los trabajos sobre comunalidad escritos por Floriberto Díaz (2011), Jaime Martínez Luna (2010) y Juan José Rendón (2003) que sirvieron de base para analizar el punto de vista de los habitantes de la comunidad, en cuanto a la presencia de los alimentos tradicionales en su dieta diaria y ceremonial y la relevancia que les otorgan como elemento esencial de su cultura.

Cabe mencionar que, para llevar a cabo el trabajo de campo en medio de la situación de pandemia, fue necesario realizar algunos ajustes en la forma que se había planeado hacer. En primer lugar, se tuvieron que restringir las entrevistas a un menor número menor de personas, buscando garantizar estrictas condiciones de seguridad sanitaria y a cambio de esto, se aprovechó para realizar las entrevistas con un mayor nivel de profundidad, tratando de recoger con mayor detalle aspectos como la organización familiar, alimentación cotidiana, visitas a traspatios, milpas y el monte donde ellas obtenían sus insumos para prepararla, las ocasiones en las que preparaban alimentos ceremoniales y cuáles eran sus significados, sus percepciones detalladas sobre los cambios en la alimentación y a qué se debían, formas de transmisión de este conocimiento, propuestas para evitar su pérdida, entre otras. Cuando las entrevistadas lo permitieron, de manera adicional se buscó preparar junto con ellas sus recetas tradicionales, participando en el proceso de elaboración, desde la recolección de insumos, observando el tipo de utensilios para su elaboración y las formas de consumo, lo cual permitió una

mayor cercanía y confianza. La información recabada permitió conocer aspectos importantes de la gastronomía tradicional de la comunidad, cuyo análisis aquí se presenta, y se incluye un recetario con fotografías que muestran algunos ingredientes, los procesos de elaboración y el platillo final.

1.1 Antecedentes

En México se ha abordado el tema alimentario desde distintos enfoques. De acuerdo a lo señalado por Ortiz, Vásquez y Montes (2005) en primer lugar se encontraron los estudios que abordaron la alimentación como un asunto de estado, por lo que se centraron en el análisis de las políticas que se implementaron para asegurar el aprovisionamiento de alimentos, a partir de fomentar la producción y diseñar estrategias de abasto. En segundo lugar, destacaron los estudios sobre los cambios en el patrón de consumo de la población a partir de la década de los cuarenta del siglo pasado, con el proceso de urbanización e industrialización del país. En estos se estudió el impacto que tuvo el incremento de los ingresos económicos de la población en el cambio del consumo de los alimentos, y en las décadas siguientes, en el contexto de un mercado alimentario cada vez más globalizado. Otra vertiente son los estudios antropológicos que han favorecido al conocimiento de costumbres y prácticas culturales que han regido la alimentación mexicana, así como de las características de la dieta de ciertos grupos sociales, en particular de los indígenas y, por último, se encontraron los estudios nutricionales.

Para los fines de la presente investigación era fundamental contar con un concepto que definiera lo que era la alimentación, por lo que se retomó a Hernández (2017), quien propuso que:

La alimentación, no sólo representa procesos simbólicos o de experiencia de vida, sino también conocimiento y aprovechamiento de la naturaleza, como aspecto material de resolución de necesidades, sin dejar de lado los procesos vivenciales, históricos, identitarios, culturales, ideológicos y las

innovaciones, así como la influencia del cambiante escenario económico. (p.17).

Medici (2015) desarrolló un concepto que enfatizaba en su carácter simbólico, definiendo los alimentos tradicionales como “aquellos que están fuertemente vinculados con un territorio, con una profundidad histórica y una constelación de saberes, significados, valores y prácticas asociados, que forman parte de la identidad de una persona o grupo” (p.20). A lo que Guerrero et. al., (2009), citado por Ferrales, (2018) señaló que estos alimentos tradicionales “forman parte de la cocina tradicional dentro del grupo social o cultural de cual proceden” (p.43).

En la búsqueda de estudios previos sobre alimentación tradicional en la comunidad de estudio, solamente se encontró un trabajo de investigación que tocaba parcialmente el tema de alimentos tradicionales, ya que se restringía al conocimiento del uso y manejo del género Cucurbita en las localidades de San Antonio Huitepec y Santa Catarina Estetla. Este estudio de corte etnobotánico fue llevado a cabo por Velasco y Juárez (2009) quienes, a partir de la aplicación de encuestas, tenían como objetivo describir el conocimiento, uso y manejo de las calabazas del género Cucurbita en estas dos comunidades. Dentro de su uso comestible en la dieta de los habitantes entrevistados, ellos encontraron que se aprovecharon las flores, las guías, las semillas y el fruto de la calabaza, con los que se elaboraban platillos como caldos, empanadas y el dulce de calabaza.

Aun cuando se trata de una investigación de uno solo de los productos que forman parte de la cocina tradicional, es un buen ejemplo de la racionalidad con la que se usan los productos que los pobladores obtienen de sus tierras. Los resultados de este trabajo se utilizaron para complementar lo que se encontró en el trabajo de campo realizado en Santa Catarina Estetla.

1.2 Planteamiento del problema

La transformación del patrón de consumo alimentario en el caso de las comunidades rurales, ha tenido repercusiones importantes en lo que se refiere a la

sustitución de comidas tradicionales basadas en lo que se produce y recolecta localmente, por productos industrializados que han mostrado ser nocivos para la salud y calidad de vida de los consumidores, además de poner en riesgo de pérdida un conocimiento ancestral en la forma de alimentación de estas comunidades al dejar de elaborar sus recetas.

La comunidad mixteca de Santa Catarina Estetla, está ubicada en el municipio de Santa María Peñoles, perteneciente a la región de Valles Centrales del estado de Oaxaca.

Como ya se mencionó, el interés por este tema de investigación surgió en un estudio realizado durante 2018 y 2019, cuando en una visita a Estetla se encontró que algunos habitantes estaban preocupados por lo que consideraron la rápida transformación y hasta la pérdida de algunos rasgos culturales representativos de su comunidad, como eran la música, la lengua, la vestimenta, la alimentación y el sistema de cargos, los cuales percibían estaban siendo radicalmente modificados e incluso algunos quedando en desuso.

Se consideró que iniciar con el análisis del tema alimentario era relevante porque representaba uno de los elementos fundamentales de la vida comunitaria. Se observó que la comida tenía múltiples relaciones que van desde el consumo familiar diario, hasta la relación simbólica con la naturaleza, así como la práctica conocida como *guesta* en torno al aporte colectivo de alimentos en la realización de velorios, celebraciones familiares como bodas y bautizos y la comida que se brinda cuando se acude a los tequios comunitarios, entre otros. Ante el posible riesgo de pérdida de este elemento cultural, se consideró importante analizar, a partir de la propia perspectiva de los habitantes locales, el grado de deterioro de este conocimiento, en un trabajo que permitiera preservar lo que aún se conservaba dada su importancia simbólica como expresión de su forma de vida, por el conocimiento desarrollado para su mejor consumo, por sus cualidades alimenticias y por lo fácil y económico que les resultaba acceder a gran parte de sus ingredientes.

En lo que se refiere específicamente a los cambios recientes en el patrón de alimentación, llamó la atención la preocupación de los habitantes por lo que percibían como una pérdida de algunas comidas tradicionales que ya no eran consumidas, en parte debido a que consideraban existía una desvalorización de la alimentación tradicional por parte de las nuevas generaciones. Esta preocupación hizo que la investigación también se orientara a la búsqueda de recetas de estos alimentos con el fin de rescatar, preservar y difundir este conocimiento, en especial entre las nuevas generaciones.

Como se señaló en el apartado anterior, este fenómeno de sustitución de alimentos tradicionales por los industrializados se ha presentado a nivel mundial tanto en zonas rurales como urbanas y ha sido relacionado con la avalancha de alimentos industrializados de fácil acceso y consumo que están presentes hasta en los rincones más alejados, impactando la cultura alimentaria de las comunidades.

Y Estetla no fue la excepción, dada la expansión de las empresas trasnacionales que se han beneficiado de la modernización de las vías de comunicación, los procesos de migración de las personas y los modernos sistemas publicitarios que promovieron el consumo de estos alimentos. Por ello interesó conocer como los habitantes de la comunidad percibían este fenómeno y en especial, cómo los estaba impactando en la preservación y práctica de estos conocimientos en su vida diaria y en la realización de sus rituales, y en general, en su comunalidad¹.

Cabe mencionar que independientemente del significado que ha tenido la gastronomía tradicional dentro del esquema comunal, existen puntos de vista de autores como las de Bertrán y Flores (2019) quienes desde una visión externa a las comunidades señalaron que a pesar de la valoración negativa que se tiene de los alimentos industrializados, estos “son considerados como males necesarios, pues se observa que forman parte de la canasta básica de las unidades

¹ De acuerdo a Martínez Luna (2010) “la comunalidad es la ideología que actualmente portamos los pueblos indios del sur de México, representa “el pensamiento y la acción de la vida comunitaria”, (...) que nos ha permitido enfrentar y resolver infinidad de retos y problemas a lo largo de la historia”” (p. 78)

domésticas. Cada vez están más presentes debido al ritmo de vida, ya que son prácticos y de fácil acceso” (p.169).

Sin embargo, estudios como los de Gracia (2007) y Bertrán (2010) entre otros, han documentado el impacto de este patrón de alimentación en la población tanto rural como urbana, al asociarlo con problemas de obesidad, sobrepeso, enfermedades coronarias y diabetes. Aunque habría que señalar que su impacto ha sido mayor porque este tipo de afecciones han mostrado ser de mayor riesgo en el contexto actual de pandemia por Covid-19, dado que quienes se contagian con estas condiciones de salud, han corrido mayor peligro de muerte.

El problema de investigación giró en torno a analizar la situación actual de los alimentos tradicionales en la comunidad, bajo la premisa de lo importante de la preservación del conocimiento y uso de la biodiversidad que han desarrollado las propias comunidades, lo que les ha permitido conformar una dieta saludable, accesible y barata, que sigue formando parte de su cultura.

1.3 Justificación

La importancia del estudio de la alimentación tradicional en la comunidad de Santa Catarina Estetla tuvo como base la preocupación de los pobladores por la rapidez con la que ellos consideraban estaban perdiendo gran parte de su conocimiento culinario. Asimismo, se consideró importante recuperar este conocimiento ya que en la revisión de literatura no se encontró información disponible sobre las prácticas alimentarias tradicionales de la comunidad.

Es por ello que conocer en qué grado aún se encontraban presentes, permitiría dimensionar la valoración que la comunidad otorgaba a sus alimentos tradicionales como parte de su cultura y como una mejor forma de alimentación, al considerarse más saludable que los productos industrializados.

En este sentido, Mintz (2003), señaló que la alimentación ha jugado un papel muy importante en la cultura de las comunidades y que han tenido la característica de

que les han otorgado un simbolismo que solo los humanos pueden otorgarles. Y lo expresó así:

Los alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen: las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir alimentos, varían culturalmente y tienen sus propias historias. Y nunca son comidas simples; su consumo siempre está condicionado por el significado. Estos significados son simbólicos y también tienen sus historias. Estas son algunas de las formas en que los humanos volvemos muchísimo más complicadas esta actividad animal, presuntamente simple (p. 28).

La mayoría de las veces el conocimiento en torno a los alimentos locales que se ha desarrollado en las comunidades y que dan lugar a las tradiciones culinarias, se han transmitido de manera oral y mediante la práctica cotidiana de padres a hijos a través de los años.

En casi toda la literatura referida se señaló que la tendencia al consumo de alimentos procesados que han sido parte de un patrón de consumo relacionado con la modernidad y la globalización económica, si bien han ofrecido una mayor disponibilidad y acceso los a alimentos de manera más rápida, también se consideró que han inducido el desplazamiento o disminución de prácticas consideradas saludables que han sido desarrolladas con los años, como el aprendizaje culinario ancestral de los pueblos. De tal forma que era importante abordar su análisis, dada su importancia nutricional y cultural, generando un acervo de información que pudiera servir como base para su preservación y futuros estudios.

Uno de los objetivos principales de la presente investigación fue el de ayudar a preservar el conocimiento ancestral en la elaboración y consumo de alimentos que han caracterizado a la comunidad indígena estudiada, dado que la alimentación tradicional es una expresión que se manifiesta en el territorio, el trabajo, las fiestas y la cosmovisión, elementos fundamentales de la comunalidad. Y de acuerdo a

este pensamiento, era necesario valorar como lo local ha seguido presente a pesar de los cambios o adecuaciones que las prácticas alimentarias han sufrido.

1.4 Objetivo

Identificar, documentar y analizar las prácticas alimentarias tradicionales que aún persisten en la dieta diaria y ceremonial de los habitantes de Santa Catarina Estetla, Oaxaca., desde la perspectiva de la comunalidad.

1.4.1 Objetivos específicos

- a) Analizar la situación actual de los factores sociales, económicos, culturales y naturales que caracterizan a la comunidad, que están relacionados con el tema alimentario.
- b) Identificar las prácticas alimentarias tradicionales que aún se preservan en la comunidad y analizarlas bajo la perspectiva de la comunalidad.
- c) A partir de las prácticas alimentarias tradicionales y ceremoniales encontradas, elaborar un recetario, con el fin de rescatar, preservar y difundir este conocimiento en especial entre las nuevas generaciones.
- d) Identificar platillos tradicionales que ya no se preparan, determinando las posibles causas de la pérdida de estas prácticas alimentarias.

1.5 Supuesto Hipotético

La alimentación tradicional sigue vigente en la vida diaria y ceremonial de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, como una expresión de resistencia ante la cada vez mayor presencia en sus dietas de alimentos industrializados ajenos a su cultura.

1.6 Metodología

En este apartado se muestran los pasos para la realización de la investigación, así como los problemas que se presentaron y cómo fueron resueltos, además de una descripción de las técnicas utilizadas.

En primer lugar, hay que mencionar que se trata de una investigación cualitativa, lo que significa, de acuerdo a Galeano (2012) que:

No constituye solamente una manera de aproximación a las realidades sociales para indagar sobre ellas, pues sus propósitos se inscriben también en un esfuerzo de naturaleza metodológica y teórica, producto de un cambio paradigmático de amplia significación que resultó de una polémica muy productiva sobre los soportes en los cuales se ha sostenido hasta entonces la investigación empírica; “giro en la mirada”(…) situar la mirada en el sujeto de la acción, en sus contextos particulares, sus diferencias y las distintas maneras de vivir y pensar sobre los grandes y los pequeños acontecimientos y situaciones por las que han cruzado sus historias personales (p. 11).

Para Rodríguez, et. al. (1996), a través de los estudios cualitativos se le permite al investigador:

Estudiar la realidad en su contexto natural, tal como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas (p. 72).

El presente estudio permitió comprender desde la perspectiva de las propias mujeres amas de casa y en general, de los habitantes de la comunidad, lo que ha ocurrido en torno a su alimentación tradicional, la cocina como espacio y la transmisión del conocimiento culinario, teniendo en cuenta su propio contexto sociocultural.

El alcance de la investigación fue descriptivo–explicativo. En el entendido de que con los estudios descriptivos se busca “especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Dankle, 1989 citado en Hernández, Fernández y Baptista, 2006: 104) y la finalidad de los estudios explicativos “se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué

condiciones se manifiesta, o porque se relacionan dos o más variables” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006: 108).

También se utilizó el método etnográfico que Rosana Guber (2001) definió como:

Un método abierto de investigación en un terreno donde caben las encuestas, las técnicas no directivas –fundamentalmente, la observación participante y las entrevistas no dirigidas– y la residencia prolongada con los sujetos de estudio, es el conjunto de actividades que se suele designar como “trabajo de campo”, y cuyo resultado se emplea como evidencia para la descripción. Los fundamentos y características de esta flexibilidad o “apertura” radican, precisamente en que son los actores y no el investigador, los privilegiados para expresar en palabras y en prácticas el sentido de su vida, su cotidianeidad, sus hechos extraordinarios y su devenir (p.7).

Fue etnográfico porque se buscó interactuar con las personas entrevistadas desde la participación en la preparación de un platillo, el recorrido por el traspatio o el acompañamiento en las parcelas y los recorridos al cerro para la recolección de hongos comestibles y plantas, y de esta manera identificar los insumos utilizados, además llevar a cabo una entrevista no dirigida durante el trayecto; asimismo fue posible tener la oportunidad de realizar charlas en las cocinas indagando sobre las recetas y el significado que les atribuían.

El trabajo de investigación contempló dos fases. En la primera se realizó el trabajo de gabinete con una revisión bibliográfica a profundidad sobre el tema a investigar. Se encontraron algunos documentos sobre la historia de la comunidad de Santa Catarina Estetla, además de haber tenido la oportunidad de conocer estudios etnográficos que se han realizado en otros lugares del país y fuera de él, sobre las prácticas alimentarias tradicionales en el contexto actual. También se analizaron los conceptos básicos que se consideraron clave para esta investigación.

En la segunda fase se acudió a la realización del trabajo de campo partiendo de identificar a los actores sociales relacionados con el tema de investigación, y en específico se pensó en las cocineras tradicionales como las personas que

continuaban practicando estas recetas y eran reconocidas por las personas de la comunidad como depositarias de este conocimiento, así también se consideró a las amas de casa de la localidad que seguían elaborando estas recetas tradicionales. Sin embargo, debido a la pandemia del COVID-19 y en la medida que se fue posponiendo la fecha del confinamiento de la población, se tuvo que reducir el número de personas entrevistadas, por lo que se recurrió al muestreo intencional (de modalidad opinático) lo que significa, de acuerdo a Ruiz (2012) que “el investigador selecciona los informantes que han de componer la muestra siguiendo un criterio estratégico personal” (p.64), por lo que se acudió a las personas que fueran sanitariamente más seguras, y sobretodo que accedieran a participar en esta investigación.

Durante el periodo de la investigación no fue posible entrevistar a las dos únicas cocineras tradicionales que fueron referidas por los informantes clave, debido a que durante varios meses presentaron problemas de salud graves. Por ello se recurrió a otras personas mayores de 60 años, hombres y mujeres, que conocieran y recordaran alimentos tradicionales presentes a lo largo de su vida, así como los significados simbólicos que éstos pudieron tener y las tradiciones de la comunidad. Un segundo grupo de personas fueron las amas de casa quienes accedieron a ser entrevistadas.

Una de las problemáticas que complicaron el desarrollo de esta actividad fue el desconocimiento de la lengua, debido a que las personas mayores de 50 años solo hablaban la lengua mixteca, por lo que fue necesario recurrir a un traductor, quien también apoyó con la traducción al castellano de los nombres en mixteco de algunos platillos referidos, por lo que fue valiosa su colaboración.

En resumen, las técnicas de recolección de información utilizadas durante el proceso de investigación fueron las herramientas cualitativas, como fue la revisión bibliográfica, la entrevista semiestructurada a integrantes de la comunidad y a las amas de casa, la investigación participante en actividades cotidianas, la recuperación de historias de vida, así como la elaboración de un registro fotográfico y un recetario.

Dentro de la información recabada en las entrevistas se procuró obtener datos sobre las características generales de la familia, los cambios que han ocurrido en la alimentación familiar y los factores que han influido en estos cambios, la tradición culinaria que siguen practicando, las principales modificaciones que han realizado y las recetas que ya no se elaboran en la casa ni en la comunidad, platillos festivos, la forma de obtención de los ingredientes para los platillos tradicionales y cómo y cuándo las mujeres habían iniciado sus labores en la cocina. Cabe mencionar que dentro de nuestra guía de entrevistas no estaba planteado el tema de la cosmovisión de la comunidad y su relación con ciertos platillos tradicionales que se fueron encontrando, lo cual fue uno de los hallazgos importantes que surgieron durante el trascurso de la investigación.

En la medida de lo posible se participó en la elaboración de los platillos tradicionales que algunas amas de casa accedieron generosamente a preparar en el momento de la entrevista.

1.7 Sobre el capitulo de la tesis

Los resultados de investigación se presentan en cuatro capítulos, cuyo contenido es el siguiente:

El primer capítulo corresponde a la *Introducción general*, en donde se describen las partes más importantes del proyecto de investigación, como son el planteamiento del problema, los antecedentes, la justificación de la investigación, los objetivos, la hipótesis, los aspectos metodológicos y la metodología de la investigación.

En el segundo capítulo, la *Revisión de literatura*, se presenta un análisis de los trabajos de investigación que han abordado el tema de estudio, además se contemplan los conceptos básicos de la investigación que permiten comprender la tradición culinaria. También incluye el enfoque metodológico del pensamiento de la comunalidad, desarrollado por Floriberto Díaz, Jaime Martínez Luna y José Luis Rendón, siendo esta la base para analizar los alimentos tradicionales en la cultura de la comunidad.

En el tercer capítulo, *El lugar de investigación*, se presentan los aspectos generales más importantes de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, encontrados en la información disponible, donde se abordan sus características biofísicas, sociales y económicas relacionadas con el tema alimentario.

En el capítulo cuatro, se presenta el *artículo científico: Tradición culinaria en la dieta diaria y ceremonial en la comunidad mixteca de Santa Catarina Estetla, Oaxaca*, con los resultados obtenidos en la investigación de campo, en donde se destacan las características básicas de la comida tradicional tanto diaria como ceremonial, como muestra de su vigencia como elemento cultural, y de manera importante en el marco del pensamiento de la comunalidad, por lo que se analiza la comida como tecnología y trabajo cotidiano, y se destaca el papel de la mujer en todo el proceso alimentario.

Por último, en el capítulo quinto, *Reflexiones finales*, se retoman las principales cuestiones que dieron lugar a la realización de la investigación y se destacan los aportes de la misma a la comprensión de la situación en la que se encuentran los alimentos tradicionales, frente a los procesos de cambio en el patrón de consumo y cuya presencia es parte integral de la comunalidad en el lugar estudiado.

CAPÍTULO 2. REVISIÓN DE LITERATURA

En este capítulo se presenta una revisión de literatura sobre la alimentación tradicional, en donde se plantean los aportes recientes más relevantes de autores que han trabajado este tema, en especial lo relacionado con las prácticas y tradiciones culturales alimentarias. También se muestran los principales conceptos que forman la estructura conceptual poniendo el énfasis en el concepto de comunalidad, cuya propuesta metodológica basada en los autores Floriberto Díaz (2001), Jaime Martínez Luna (2010) y Juan José Rendón (2003) sirvió como base para realizar este análisis.

En la búsqueda de información de trabajos de investigación preliminares sobre la problemática estudiada, se encontraron estudios que hacían referencia a las transformaciones en el consumo de alimentos de manera global, es decir, sin distinguir las áreas rurales de las urbanas y donde la mayoría de los estudios enfatizó en el impacto negativo sobre las prácticas alimentarias tradicionales y en la calidad de la alimentación.

Así autores como Leyva y Pérez (2015), plantearon de forma radical que “los efectos de la globalización en la transformación de la cultura alimentaria, ha propiciado pérdida de las raíces culinarias prehispánicas propias de México” (p. 867), por lo que el objetivo del trabajo de estos autores era discutir y dar a conocer cómo este fenómeno “ha conducido a la pérdida de las costumbres gastronómicas y de qué manera este cambio repercute en la salud y la calidad de vida de las personas... [y destacaron la necesidad de rescatar la identidad alimentaria” (p.867). Ellos llegaron a la conclusión de que los cambios en la alimentación estaban sujetos a factores como: los nuevos estilos de vida y hábitos alimentarios, la migración, los precios de los alimentos, las políticas públicas para regular la introducción de nuevos alimentos en el mercado y la demanda de comida chatarra, teniendo como consecuencia la pérdida de identidad en su cultura alimentaria, con lo que favorecieron el aumento de enfermedades que repercutieron en problemas de salud (p.880).

En la línea de análisis de la revalorización de los alimentos tradicionales, fue un trabajo auspiciado por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en conjunto con la empresa VOX LATINA, quienes realizaron un estudio en 16 comunidades de la región de Totonicapán en Guatemala, entre agosto y septiembre del 2011, con el objetivo de “identificar las prácticas y tradiciones culturales alimentarias que puedan contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de las familias de comunidades indígenas” (p.3). Dentro de sus resultados más relevantes encontraron que la dieta tradicional seguía basada en la milpa y los alimentos de recolección, aun cuando algunos de estos ya estaban extintos, como fue el caso de mamíferos o bien, tenían mayores dificultades para conseguirlos, como ciertos hongos y hierbas. Detectaron cambios en la preparación de algunas recetas y encontraron que algunas se habían enriquecido con la integración de diversos vegetales que habían añadido a las recetas básicas. En estos cambios influyó el mayor acceso a una variedad de alimentos por las mejoras en las vías de comunicación de las comunidades (p.68).

Como patrimonio biocultural en el caso mexicano, se revisó el estudio de Santos, Aldasoro, Rojas y Morales (2019) quienes analizaron la alimentación “basada en la recolección de especies comestibles, dentro de la dieta de los pobladores popolocas de Todos Santos Almolonga, Puebla” (p. 38). Dentro de sus resultados encontraron que en esta comunidad el consumo de alimentos de recolección tuvo mayor presencia entre la población con bajos ingresos económico, cuyo consumo fue fomentado desde su infancia, donde el papel de la mujer fue el elemento clave para su preservación y reproducción de las mismas. Estas prácticas llevaron a los habitantes a “identificarse como grupo cultural a partir del cual fortalecieron el intercambio, la transmisión y la generación de vínculos de reciprocidad y los lazos identitarios como comunidad” (p.38).

Otro estudio que fue considerado fue el de Velázquez (2011), quien analizó la alimentación de grupos nahuas de la Sierra Norte de Puebla, en una lógica que pretendía alejarse de la economía de mercado para encontrar que existía un nexo entre la comida y la reproducción cultural del grupo. Partió de lo que los nahuas consideraban la “buena comida” y en sus resultados presentó el contexto social en

el que la comida se producía, preparaba y consumía para poner en evidencia la relación tan estrecha entre el ambiente natural y el social con los significados culturales asociados, destacando la gran importancia de la gastronomía tradicional en la transmisión y reproducción de su cultura.

En resumen, desde diferentes perspectivas y contextos, los autores comentados hicieron énfasis en la importancia de la gastronomía como un elemento cultural, lo que también fue el objetivo de la presente investigación. Adicionalmente se consideró relevante tomar en cuenta otro elemento de análisis para el presente estudio, que tomara en cuenta la opinión de las personas entrevistadas con respecto a cómo ellos valoraban sus alimentos tradicionales dentro de su cultura. Esta posibilidad fue encontrada en el “pensamiento de la comunalidad”, mismo que fue abordado después del siguiente subcapítulo.

2.1 La cocina tradicional y la cultura alimentaria

Como quedó establecido, las cocinas se han encontrado definidas por el contexto de la zona de la que se hable, y por los conocimientos sobre la preparación de los alimentos cotidianos dentro de los cuales se encuentran aquellos que se han heredado de generación en generación, lo que ha permitido que cada comunidad mantenga su propia cultura alimentaria. La definición de cocina tradicional adecuada a los propósitos de la presente investigación, se encontró en Meléndez y Cañez (2009) quienes la consideraron como “el espacio en donde se concretan saberes y prácticas alimentarias y culinarias como un legado de identidad cultural, comprende las costumbres, los rituales y las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación” (p.186).

Es así que la cocina ha fungido como un espacio donde no solo se elaboran los alimentos, sino que también han estado presentes las significaciones que se les pueden otorgar a éstos, tanto si se trató de comidas habituales como las preparadas para ciertos ritos y ceremonias. Además, en este espacio ha sido donde se ha concretizado la diferenciación más clara de los roles de género

asignados por la comunidad, siendo las mujeres las responsables de tan importante labor en la reproducción de su cultura.

Estos autores afirmaron que “la cocina constituye uno de los ámbitos fundamentales en donde se objetiviza la cultura alimentaria en nuestra vida diaria” (p.187), lo que, desde el punto de vista de Contreras y Gracia (2005), ha constituido el “conjunto de representaciones, de creencias, de conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada” (pp. 27-28).

En este sentido, la cultura alimentaria ha estado presente desde la producción agrícola, en los trabajos de recolección de insumos, en la elaboración de los alimentos, en los hábitos alimenticios de los habitantes, el consumo de los mismos, en los ritos y ceremonias en los que han estado presentes, e incluso si se han visto modificados por la incorporación de nuevos insumos a los platillos típicos ancestrales, pero que siguen conservando su significado cultural.

Aunado a lo anterior, García (2019) sostuvo que la cultura alimentaria ha sido expresada “por medio de ritos y prácticas desarrolladas en la preparación y consumo de alimentos, esta se encuentra ligada a un territorio, al sitio donde nacen las personas que poseen los saberes, al entorno en el que crecen, a un tiempo y lugar determinado” (p.18). Es así que la cultura alimentaria no se ha manifestado solamente en las dietas diarias, sino también en las festividades y celebraciones rituales que envuelven a una comunidad, en donde ha intervenido la familia o un grupo de habitantes.

Por otra parte, es necesario tener presente que tanto la alimentación como la cocina han sido susceptibles a cambios acorde al contexto vivido. En este sentido Meléndez y Sandoval (2008:11) señalaron que, “las nuevas tendencias van dirigidas hacia la recomposición global y local de los sistemas alimentarios, la incorporación de nuevos productos y la homogenización de la dieta; lo cual repercute en la producción, preferencia y consumo de alimentos”. Derivado de lo anterior, los cambios en la alimentación se fueron dando conforme la sociedad va

avanzando, lo que ha impactado en las practicas alimentarias tradicionales y de lo que se come.

Al respecto, Blanco (2015) planteó que el impacto es más notorio en las nuevas generaciones:

...las nuevas generaciones no reconocen a los alimentos tradicionales como tales, para ellos las nuevas tendencias son las que mandan; incluso puede haber un desprestigio por el alimento tradicional al relacionarlo con algo viejo, sin uso y sustituido por las nuevas tendencias o modas como son la comida rápida o la comida callejera. (p.114)

Con respecto al significado de comida, fue retomado De Gariné (2016) quien señaló que “la alimentación en las sociedades humanas regularmente tiene lugar en horas fijas del día en el contexto de un grupo. Algunas son constantes y fuertemente codificadas, al cual denomina comidas”. De las comidas estudiadas por el autor, fueron retomadas dos por ser las relacionadas con el estudio llevado a cabo: las cotidianas y las festivas.

Para este autor, las comidas cotidianas u ordinarias “Normalmente se hacen tres veces al día, corresponde al tipo de comida cocinada en casa, preparada por los miembros femeninos, maduros y responsables del grupo familiar, y se preparan a partir de productos alimenticios comunes”. Y en cuanto a las comidas festivas, serían las que “implican una cocina más elaborada y algunas veces involucran personal especializado. [Incluyen] a grupos de varios tamaños, que van desde el grupo familiar -o individuos específicos del mismo- hasta grupos tan grandes como comunidades enteras” (p.61).

2.2 Sobre el pensamiento de la comunalidad

Ahora bien, para abordar el concepto de comunalidad se partió de la propuesta que hicieron sus dos principales precursores, quienes, desde los años ochenta acuñaron el concepto de comunalidad para tratar de explicar el modo de vida de las comunidades de las que provenían, ellos fueron: Floriberto Díaz de la sierra mixe (Santa María Tlahuitoltepec) y Jaime Martínez de la Sierra Juárez, de familia

zapoteca (Guelatao). Así también fueron considerados para este análisis, las aportaciones que posteriormente hicieron Benjamín Maldonado y Juan José Rendón, quienes siguieron desarrollando el planteamiento de los dos primeros autores. (Durán, 2020:115-116)

Todos ellos han contribuido, a partir de su propia experiencia, al desarrollo de una metodología con una perspectiva comunitaria a partir de la cual han enfatizado y recalcado la importancia de los elementos centrales relacionados con su modo de vida y producción campesina, con el propósito de fortalecer su propio conocimiento como una defensa frente al proceso de exclusión social que han sufrido dentro del modelo económico neoliberal.

De acuerdo a Maldonado (2010:89) la propuesta de la comunalidad surgió en la década de los ochenta, al calor del trabajo organizativo que daría como resultado la formación de las primeras organizaciones propiamente etnopolíticas por zapotecos y mixes en la Sierra Norte de Oaxaca.

Se reconoció que el primero en proponer este concepto fue Floriberto Díaz (2004), quien estableció que para poder abordar la comunalidad era necesario definir primero qué era una comunidad, con el fin de evitar confusiones.

Para Díaz, una comunidad debía contar con un espacio territorial, una historia común, una variante lingüística propia, una organización que define lo político, cultural, social, civil, económico y religioso, así como un sistema comunitario de procuración y administración y justicia. Siendo todos estos elementos las bases para la reproducción de la vida comunal.

Desde la postura del mismo autor, en la comunidad se establecen dos tipos de relaciones, “primero entre la gente y el espacio, y, en segundo término, entre las personas” (p. 367). Por lo que se derivaría que la comunalidad “es el elemento que define la inmanencia de la comunidad”. Mientras que para Martínez (2010) la comunalidad era la “conducta que explica nuestro ser indígena” (p. 60).

Es así que la comunalidad ha sido una forma en la que los habitantes de una comunidad han vivido su día a día en su contexto local, conservando sus

elementos de identidad, sus costumbres, tradiciones, etc., anteponiéndolas a las influencias externas.

Para Díaz (2004) los elementos que componen a la comunalidad son “el territorio comunal, la asamblea, el servicio gratuito, el trabajo colectivo y los ritos y ceremonias”. Por su parte Martínez (2010) coincide con Díaz al mantener los mismos elementos, pero añadiendo “la participación en las fiestas comunitarias” (p.368).

A partir de lo que estos autores señalaron respecto a la comunalidad, como la forma en la que se vive o se expresa la comunidad, que ha incluido las prácticas que realizan y que constituyen el modo de vida, ya sea individual o colectiva, de sus habitantes, todo lo cual ha tenido su origen dentro de la propia comunidad. En palabras de Maldonado (2003) “la comunalidad es la lógica con la que funciona la estructura social y la forma en que se define y articula la vida social de un pueblo”. (p.6)

Por otro lado, Rendón (2003, citado por Durán, 2019) a partir de los aportes que realizaron Díaz y Martínez Luna sobre la comunalidad, desarrolló y clasificó en tres series los elementos que expresaban la vida comunal. Estos fueron: los elementos fundamentales, los auxiliares de la vida comunal y los auxiliares complementarios de la vida familiar y comunal. (pp.122 y 124).

Con base en Rendón (2003:39-47) los componentes que consideraba fundamentales dado que reflejaban claramente la vida comunal eran: 1) el territorio; 2) el trabajo comunal; 3) el poder político comunal; 4) la fiesta comunal y 5) la asamblea comunal.

Por lo que los elementos auxiliares serían “los que ayudan a ejercer, reproducir y desarrollar la vida comunal, están relacionados entre sí y con todos los demás aspectos de la cultura”: a) El derecho indígena, b) La educación indígena tradicional, c) La lengua tradicional y d) La cosmovisión.

Y los elementos complementarios de la vida individual y familiar son “los que complementan la función de los mencionados anteriormente y ayudan a sostener la vida individual y familiar dentro de la comunidad”: En esta encontramos a) las

tecnologías, b) la división del trabajo, c) el intercambio igualitario y recíproco de productos y servicios, d) el parentesco, e) las actividades ceremoniales, f) las expresiones artísticas e intelectuales y g) los juegos y entretenimientos.

Aun cuando en su artículo Durán (2020) consideró que la comunalidad se trataba de una teoría en formación que se ha desarrollado paulatinamente, y que una de sus principales limitantes ha sido la particularidad con la que se expresa la comunalidad en cada una de las comunidades. Sin embargo, no deja de ser relevante su utilización como herramienta de análisis, no obstante, se trate de una expresión cultural comunitaria, mientras estén en proceso de desarrollo sus bases teóricas.

Para la presente investigación, considerar los principios de la comunalidad fue fundamental para abordar el análisis del elemento alimentario, dado que permitió conocer hasta qué punto los habitantes de Estetla consideraban que habían logrado reproducir su propia cultura desde la perspectiva de sus propios alimentos tradicionales cotidianos y ceremoniales.

De acuerdo a esta misma perspectiva y retomando a los autores anteriormente mencionados, enseguida se desglosan los conceptos de territorio, tecnologías, división del trabajo y fiestas, que fueron seleccionados por ser los que directamente atañen a la problemática de estudio.

Territorio

El concepto de territorio es fundamental para entender el contexto biofísico y cultural en el que se desarrolla el tema alimentario de la comunidad. Desde el punto de vista de Rendón (2003) el territorio:

... no solo es el espacio donde se asienta y vive la comunidad; comprende, desde el punto de vista físico, los suelos, bosques, costas, aguas y todos los recursos naturales que son aprovechados, conservados, defendidos y desarrollados por aquélla en forma comunal, ya sea de manera directa o indirecta, así como las construcciones, las zonas arqueológicas y los sitios ceremoniales y sagrados y aquellos que puedan ser aprovechados para el turismo (p. 25).

También para Martínez Luna (2010) el elemento central de la comunalidad fue el territorio, y lo concibió así:

El territorio comunal ha sido para los pueblos indígenas no únicamente un patrimonio para su sobrevivencia, sino la fuente misma de su realización cotidiana. La tierra para la comunidad no significa una mercancía, es la expresión profunda de su visión del mundo. La tierra no es una cosa sino la madre misma de la comunidad. El territorio es sagrado y además el espacio para la reproducción de la diferencia (p. 61).

A partir de lo anterior, Díaz (2004) consideró que “los seres humanos entramos en relación con la Tierra de dos formas: a través del trabajo en cuanto territorio, y a través de los ritos y ceremonias familiares y comunitarias, en tanto madre” (p. 368).

Tecnologías

Lo anterior se relacionó con el aspecto de tecnología, ya que, de acuerdo a Rendón (2003) contemplaba los saberes y conocimientos indígenas. En esta categoría el autor incluyó las siguientes actividades donde por cierto están los alimentos:

- a) La milpa, centro básico de la tradición cultural mesoamericana, consiste en el cultivo asociado de maíz, frijol y calabaza y el aprovechamiento de los quelites y otras hierbas; se complementa con el cultivo de chiles, tomates, flores, hortalizas y frutales.
- b) Cría de animales, pesca, caza y recolección. En la época actual estas actividades productivas se sustituyen con la participación en algunos tipos de relaciones y procesos de tipo capitalista, como es el trabajo asalariado.
- c) La preparación de alimentos.
- d) Las artesanías.
- e) Las tecnologías de la medicina tradicional (hueseros, sobadores, chupadores, parteras, etc.), (p. 30).

División del trabajo

En cuanto a la división del trabajo comunitario, elemento de gran relevancia para entender las relaciones de las personas con las actividades que realizan y de las personas entre sí, Rendón (2003) hizo la observación de que:

En el modo de vida que practicaban los pueblos indios se daba una incipiente separación entre la producción agrícola y la artesanal, así como entre el trabajo masculino y femenino. En algunas regiones ocupadas por pueblos indígenas han existido sectores de la población que, en lugar de desarrollar las actividades agrícolas señaladas anteriormente, se han dedicado a la producción artesanal. En algunos casos esta división del trabajo coincide con la división de género existente dentro de cada comunidad. Asimismo, es notable que, en el seno de las familias, los hombres y las mujeres tengan actividades y responsabilidades diferentes, sin que esto corresponda con un complemento de tareas, ya que las que desarrollan las mujeres son mayores que las de los hombres (p. 30).

Al respecto y relacionado con la preparación de los alimentos en las comunidades rurales de nuestro país, Unigarro (2010) señaló que ha estado tradicionalmente en manos de las mujeres, y lo describió de la siguiente forma:

Históricamente las mujeres han asumido las prácticas culinarias en el hogar, cuestión que las sitúa como agentes claves del desarrollo de las cocinas tradicionales. No sólo se encargaron de la conservación de insumos, recetas, convirtiéndose en guardianas de los sabores, sino que sus valiosos saberes y conocimientos los siguen heredando de generación en generación, de madres a hijas, principalmente. Se transmiten desde edades tempranas, a través del acto de ver cocinar, cuestiones que permiten un aprendizaje en el hacer (p. 201).

Fiestas

Con respecto a las fiestas comunitarias, en particular las patronales y religiosas, de acuerdo a Maldonado (2010), se han considerado comunales por dos motivos: uno es porque “se organizan siempre en un contexto de comunalidad, es decir de ayuda mutua y reciprocidad, y otro es que, aunque se trate de fiestas familiares como bodas o bautizos, las puertas de la casa están abiertas a recibir a todo el que quiera asistir y no son selectivas. En el modo de vida comunal las fiestas juegan un papel trascendental porque también son los momentos en que se vive la expresión de la identidad en varios aspectos culturales, todos ellos reunidos, como son la música, danza, vestido, gastronomía, lengua y comunalidad” (p. 73).

Y contribuyendo a destacar su importancia dentro de la vida comunitaria, Rendón (2003), las describió de la siguiente manera:

Constituyen oportunidades para adquirir y refrendar la identidad comunitaria y comunal, a través de la música, las danzas y un disfrute colectivo de excedentes, en un ambiente de alegría y recreación. Esta múltiple celebración se organiza, financia, realiza y disfruta en forma comunal (p.27).

Finalmente, también resulta importante recordar dos aspectos relevantes para el estudio de los alimentos tradicionales que fueron expresados por Rendón (2013), quien señaló que “la naturaleza se aprovecha para lograr la producción que se requiere en el sustento comunitario” (p.23). Y agregó que en la cosmovisión indígena el aprovechamiento de la naturaleza se ha basado en el respeto a la misma, al considerar que:

...la tierra, el agua, el sol, el viento y todos los animales y plantas, así como el hombre, son parte de la naturaleza y los últimos viven de ella. Por eso es el sentimiento filial indio ante la primera; por eso, cuando se va a derribar un árbol se le pide perdón y se le comunica para qué lo van a usar; cuando se va a sembrar la milpa se ponen ofrendas a la tierra y luego se propicia o se llama a la lluvia para que ayude a crecer a la milpa (p.24).

CAPITULO 3. EL LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN

Al definir el lugar en donde se realizaría la investigación se tomó en cuenta un trabajo de investigación previo realizado en Estetla, en el que los habitantes se mostraron interesados en lo que estaba pasando con sus tradiciones, entre ellas les preocupaban los cambios que observaban en la alimentación de las personas.

Como parte de la metodología de la comunalidad era necesario considerar el espacio territorial ya que permitiría conocer de donde provienen los ingredientes utilizados en la preparación de las comidas, que es una de las principales relaciones que se establecen entre la los recursos naturales y las personas de la comunidad, así como de la relación humano-naturaleza que en dicho espacio se da para la obtención de los mismos.

Enseguida se presenta un recuento de las características biofísicas relacionadas con el tema alimentario del lugar de investigación, sin embargo, hay que señalar que no toda la información se encontró disponible a nivel de la comunidad (o agencia municipal como se le conoce) por lo que se tuvo que acudir a la que se consiguió a nivel municipal, tratando de complementar en la medida de lo posible, las características observadas en los recorridos realizados en la comunidad.

3.1 Contexto histórico de la comunidad

Se encontraron registros de la historia de la comunidad en dos fuentes principales. La más reciente fue la descrita en el plan municipal (2009) sobre el origen histórico de la cabecera municipal Santa María Peñoles, y se hacía mención de la comunidad de Estetla de la siguiente manera:

Los primeros pobladores de este pueblo vinieron de *Ñuu Tnuu* (Tilantongo) y, en el año 1000 aproximadamente, fundaron el pueblo en el cerro denominado *Yucu Inia* “cerro de perro pequeño”. A su llegada, los mexicas llamaron al pueblo en lengua náhuatl, Itzcuintepec y después le pusieron el sobrenombre “Peñoles”. El pueblo se cambió de su primer lugar por el impulso de los conquistadores y bajaron del cerro para ubicarse en la loma llamada *Itnu Ndoyete* “loma dorada” (p.52).

En el mismo documento se hacía referencia a la historia del municipio, según la versión que recogieron de sus habitantes, quedando de la siguiente manera:

La comunidad de Santa María Peñoles en el año 1100 se llamó “*ñuu inia*” y estuvo ubicado en el cerro “*yucu inia*” luego en 1500 se cambió de lugar donde está ubicado actualmente, que se llama “mogote bello de elote” en mixteco “*itnundoyete*”, después en 1528 se cambió de nombre y se llamaba itzcuintepec, durante el tiempo hispánico y en 1561 se cambió de nombre por los españoles cuando estuvieron explotando los recursos minerales y quedo como nombre actual Peñoles. Del 1561 al 1800 estuvieron dos virreyes que se llamaban Carlos V y Antonio de Mendoza, durante la conquista fue una crisis difícil para los Mixtecos ya que contaban con un tabernáculo y lo perdieron por la conquista de los españoles. También en estas fechas hubo pérdidas humanas y quedaron muy pocos habitantes razón por la cual el pueblo tardó en recuperarse y progresar, porque el gobierno no tomaba a la comunidad como étnico (p. 52-53).

De acuerdo al mismo documento, la comunidad de Santa Catarina Estetla en lengua mixteca se conoce como “*Ñuu Tiiña*”, *Ñuu* de pueblo y *tiiña* sangre; pueblo de sangre. Estetla es un nombre náhuatl cuya etimología es; *eztli* (es) sangre, *tetl* (te) piedra y *tla* (tla) lugar abundante; lugar donde abunda la piedra ensangrentada” (p.53).

Otro autor, García (2010), escribió que Santa Catarina Estetla es una comunidad de origen precolombino con una antigüedad de más de 7000 años a.C, que fue invadida en los años 1560 de nuestra era, cuando se consideraba la capital de un señorío. Ostenta la categoría de Agencia Municipal desde el año de 1938 cuando fue incorporada al municipio de Santa María Peñoles. Para este autor el nombre en la lengua mixteca es *ñuu itniña* o “pueblo del lugar de la piedra de sangre” (Párr. 1).

Otra fuente antigua publicada por López de Zarate, Treviño y García (1956), hacía mención de las características que en 1579 tenía la región conocida como Peñoles, que incluían los pueblos de “ITZQUINTEPEC, EZTETLA,

QUAXOLOTIPAC, HUICTEPEC, TOTOMACHAPA, JILOTEPEC, los cuales están como aquí van puestos uno en pos de otro y corre norte sur” (p.8), en un informe escrito por el “Obispado de Antequera Valle de Guaxaca”, donde se destacaron las siguientes características de la comunidad de Estetla, en el original escrito en español antiguo:

Los pueblos llamados Peñoles que, siempre an andado e andan encorporados en un corregimiento son seis cabeceras, llamanse en lengua mexicana. Eztetla dista del Valle de Guajaca nueve leguas (p.9). Eztetla es un pueblo misteco y suena en español tanto como si dixeremos tierra de color de sangre (p.12). Antiguamente vivía innumerable jente porque dicen los naturales antiguos aver ocho, nueve y diez mil personas en cada pueblo y al presente son tan pocos que en todos los seis pueblos de estos peñoles según parece por sus cuentas ay hasta cuatrocientos y ochenta tributarios (p.16). Eztetla está en un atierra mut fría donde la pestilencia del año setenta y siete fue mayor y murió mucha jente (p.17).

Este texto hizo referencia a la antigüedad de la comunidad de Estetla, además de conocer datos importantes que hacían referencia del número de habitantes que al parecer tenía esta región en la época precolombina y que no ha logrado recuperar. En Estetla su población sigue siendo relativamente pequeña, ya que en la actualidad cuenta con menos de 1200 habitantes. Y en el siguiente párrafo se dio cuenta de las riquezas mineras que en el pasado fueron explotadas en la región a partir del trabajo esclavo de sus habitantes:

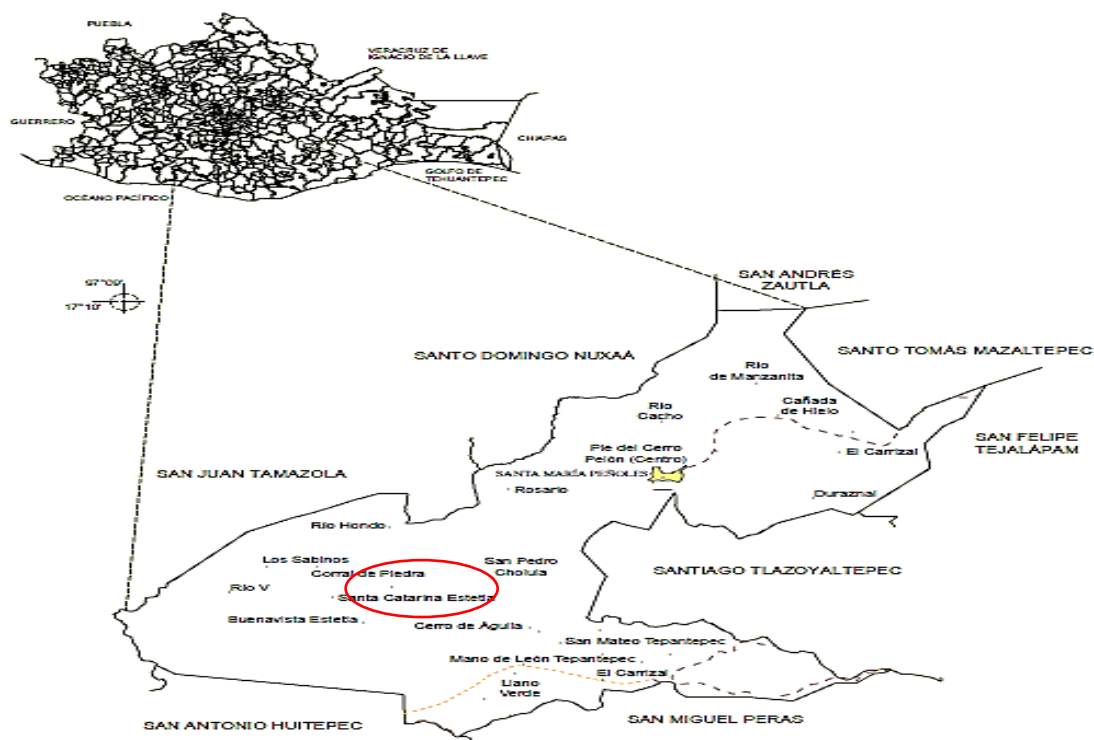
En estos peñoles hay señales de oro porque ay muchas catas y pozos del tiempo antiguo donde dicen los naturales sacavan oro y que al principio de su conversión como esclavos andavan en estas minas y algunos españoles los sacaban, al presente es cosa olvidada porque no ay indio que lo lave y para pagar su tributo es le fácil aver el dinero de otras granjerías que ellos tienen (p. 23).

Cabe mencionar que la actividad minera dejó de practicarse en la región, aunque de acuerdo a las personas entrevistadas, existen vestigios de estas minas.

3.2 Características generales de la localidad

La agencia municipal de Santa Catarina Estetla pertenece a la etnia mixteca y forma parte del municipio de Santa María Peñoles, ubicado en la región de los Valles Centrales del estado de Oaxaca. De acuerdo con el censo de 2020 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el municipio contaba con 8,967 habitantes, de los cuales 1,035 eran de la agencia municipal de Estetla.

Ilustración 1. Localización de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca en el municipio de Santa María Peñoles, Oaxaca



Fuente: Plan municipal de desarrollo, 2015.

De acuerdo al Plan Municipal de Desarrollo (2015), el municipio de Santa María Peñoles, al cual pertenece la comunidad de Santa Catarina Estetla, colinda al

norte con los municipios de San Juan Tamazola, Santo Domingo Nuxaá, San Andrés Zautla y Santo Tomás Mazaltepec; al este con los municipios de Santo Tomás Mazaltepec, San Felipe Tejalápam y Santiago Tlazoyaltepec; al sur con los municipios de San Miguel Peras y San Antonio Huitepec; al oeste con el municipio de San Juan Tamazola.

La descripción de las características naturales de la zona en lo que se refiere a los recursos y las condiciones físicos climáticos, a las que se han ido adaptando los habitantes de las comunidades para realizar sus actividades productivas y de vida cotidiana, fueron los siguientes:

El relieve del municipio se caracteriza por ser montañoso y con lomeríos, con una altitud de 2,000 msnm de la cabecera municipal, por lo que de acuerdo al mismo Plan de Desarrollo Municipal para el año 2015:

El tipo de actividades que los habitantes de la zona puedan practicar estén relacionadas principalmente con la agricultura de autoconsumo, los cultivos se realizan en las laderas de los cerros, la cría de animales de traspatio, venta o engorda. El municipio pertenece a la región hidrológica de la Costa Chica-Río Verde, teniendo como cuenca el Río Atoyac (p.19).

En el caso particular de la comunidad de estudio, las corrientes que abastecían de agua provinieron de los ríos: Hormiga, Rosario, Manzanita y Contreras que recorrían Santa Catarina Estetla y del cual se surtía la población para realizar sus actividades productivas.

Otras características físicas del lugar reportadas en el mismo Plan, que influían en las actividades que realizaban los habitantes del municipio, eran las siguientes:

El municipio reporta un rango de temperatura de 14 a 22° C, la temperatura empieza a descender a partir del mes de octubre hasta mediados de marzo, siendo los meses más fríos diciembre y enero con temperaturas que llegan a -3 °C. Y una precipitación anual de 700 – 1 200 mm. La temporada de lluvias comienza a partir del mes de junio en forma intermitente regularizándose conforme avanza el temporal hasta octubre; estas lluvias

suelen ir acompañadas de vientos y neblinas. Durante los meses de noviembre a mayo se presenta un periodo de sequía (p. 22).

El mismo documento señalaba que la vegetación que se podía encontrar en la parte serrana correspondería a los bosques de coníferas, incluyendo especies maderables como: pino, ocote, cuerno de toro, guayacán y palo santo. Lo anterior tenía que ver con una de las actividades económicas que tradicionalmente se realizaban en la región como era la explotación forestal, la cual comprendía la elaboración de carbón, la venta de leña y obtención de madera. Sin embargo, a pesar de que existía una normatividad para evitar la explotación descontrolada de los montes de la comunidad, se seguía haciendo caso omiso de este acuerdo y algunas personas de la comunidad continuaban con esta actividad, lo cual ponía en riesgo la conservación de este recurso.

Y con respecto a la fauna silvestre común que se encuentra en las áreas forestales del municipio, que, dicho sea de paso, algunas de ellas siguen capturándose para preparar algunos alimentos apreciados por los pobladores como se describirá más adelante, se reportan los siguientes:

[Entre las aves están:] El gavilucho, lechuza, paloma, zanate arrendajo azul; de los cuadrúpedos predadores: gato montés, comadreja, cola pinta, coyote, tigrillo, zorro-perro, tlacuache; entre los cuadrúpedos herbívoros se encuentra el tejón, mapache, conejo, liebre, venado y ardilla; entre los frugívoros o insectívoros se encuentra el armadillo, tuza, puercoespín y zorrillo; reptiles como las lagartijas, tilcoa, culebra negra también llamada chicotera y algunas venenosas como nauyaca “cuatro narices”, coralillo, se agregan a estos, sapos y ranas como batracios y sabandijas; y entre los insectos que sería largo enumerarlos y sólo se citan los más comunes como tarántulas y el alacrán, los perjudiciales y molestos como el jején, comején, tábano, garrapatas, mayocuil, mosco, zancudo, rodador, conchuda, pinolillo, arañas, chinches e inofensivos como la mariposa, libélula, cigarra, avispa, abeja, abejorro y pipiol (p.21).

Hay que señalar que algunos de ellos, en especial los que eran comestibles, se encontraban sobreexplotados y ya era difícil localizarlos en las cercanías de la comunidad. Tal era el caso del venado, cuya carne al ser muy apreciada y consumida por los pobladores, propició el exceso de caza de esta especie y la ha puesto en peligro de extinción.

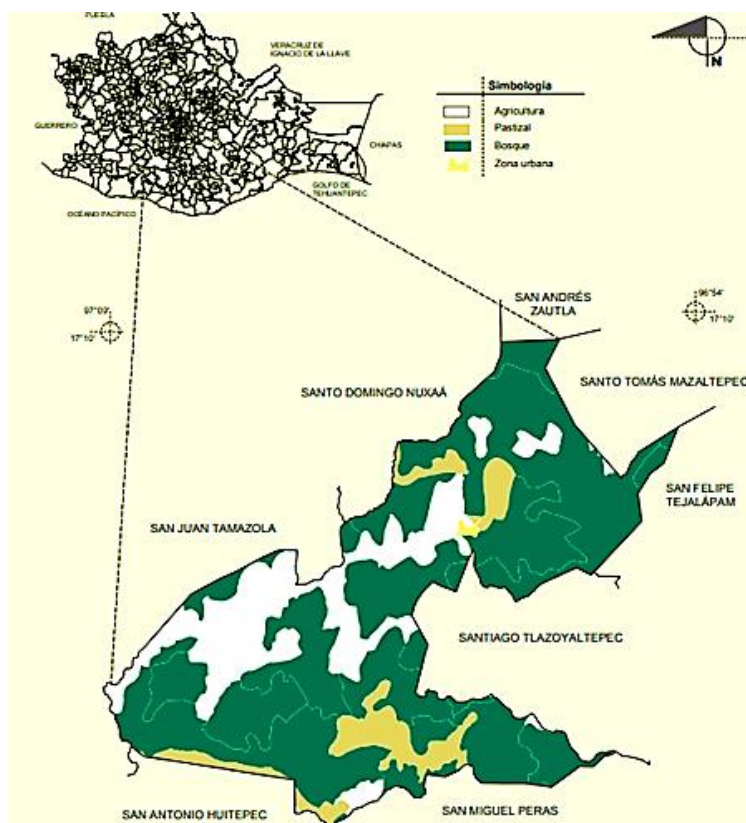
3.3 Usos del suelo y de la vegetación

Este es uno de los elementos que conforman el territorio que tiene una gran importancia con respecto a las actividades productivas y en especial con la presencia de insumos que forman parte de la gastronomía del lugar. El tipo de suelo que se identificó en la comunidad es de tipo Cambisol cálcico, qué, el plan de desarrollo municipal 2009, señala “es el más adecuado para la agricultura en la zona, predominantemente para el cultivo de maíz y frijol, seguido de otros cultivos como chícharo, haba y garbanzo, cultivos que son producidos en pequeña proporción” (p.21). Considerando al territorio como espacio de trabajo, el uso del suelo es principalmente para actividades agrícolas donde predominan los cultivos de autoconsumo como el maíz y el frijol. Aunque también se cultivan en menor medida chícharo, haba y garbanzo, cultivos que son producidos para su consumo y en ocasiones para la venta local (Plan municipal, 2015:83). Caso diferente es el del tomate y miltomate (a cielo abierto o en pequeños invernaderos) que están tomando importancia como cultivos comerciales, de interés para algunos habitantes en la comunidad porque les deja un mayor rendimiento económico, lo que ha provocado que poco a poco se intensifique su producción.

Los productores de la comunidad utilizan fertilizante para obtener mejores rendimientos del cultivo del maíz. Durante los recorridos de campo se observó que los campesinos utilizaban el fertilizante conocido como triple 17, urea y sulfato, insumos que en general eran adquiridos con el apoyo económico proporcionado por el programa gubernamental Procampo, hoy llamado Proagro productivo.

De acuerdo al Plan de Desarrollo Municipal de 2009, del total de superficie del municipio que suma 181 Km², las actividades relacionadas a la agricultura ocupaban el 19.77 % de la superficie total, mientras que 71.85 % era ocupado por el bosque, con una vegetación de pino-encino del cual se obtenían, como ya se dijo, productos para la venta como es la madera y leña para los hogares, también era importante este espacio por la recolección de especies vegetales y animales comestibles, entre ellos los hongos. Se destinaba 8.38 % para el pastizal inducido para alimentar al ganado, cuyo destino de estas especies era la venta o el consumo en alguna celebración o evento familiar. El restante 9.29 % era para el asentamiento de la zona urbana (p.23).

Ilustración 2. Uso del suelo en el municipio de Santa María Peñoles.



Fuente: Plan municipal de desarrollo, 2015.

3.3.1 Tenencia de la tierra y actividades productivas

El territorio del municipio de Santa María Peñoles está regido bajo el régimen de bienes comunales, y aun cuando la propiedad se atribuye al conjunto de personas que conforman la comunidad, internamente existe un parcelamiento de las tierras agrícolas y forestales y de la superficie de uso común. En estas últimas laboraban colectivamente todos los comuneros para obtener ingresos, con los cuales sufragar los gastos de la comunidad. Fue el caso de la venta de la cosecha de maíz, que es el único cultivo que se produce en estas parcelas de uso común. El acceso al usufructo de este recurso lo ha definido el colectivo comunitario y era administrado por el comisariado de bienes comunales. Para poder acceder al uso y disfrute de las tierras agrícolas, cada comunero debe cumplir con algunos requisitos como: participar en la asamblea de comuneros, prestar sus servicios en el sistema de cargos, eventualmente aportar servicios de tequio y, principalmente, estar viviendo en la comunidad.

La forma en la que se regulaban tanto el orden como el desarrollo de las actividades realizadas en el territorio, era a través de las asambleas realizadas en la cabecera municipal cada dos meses, en tanto que en la localidad de Santa Catarina Estetla se realizaban con una frecuencia indeterminada, convocándolas solamente cuando lo consideran necesario (Plan Municipal de desarrollo, 2015).

3.4 Actividades productivas en el municipio de Santa María Peñoles

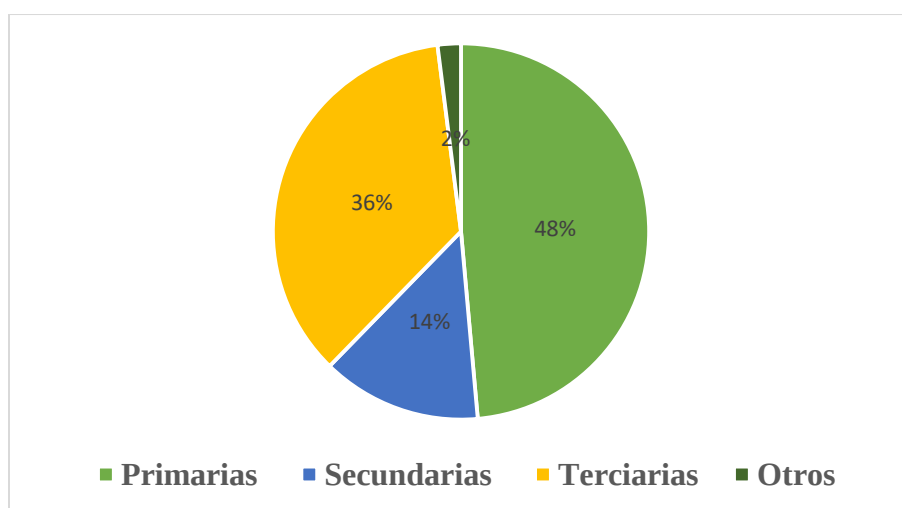
De acuerdo al Plan municipal de 2015, las actividades productivas del municipio eran principalmente primarias con el 48.60 %, mientras las secundarias y terciarias representaban 13.74 % y 35.71 % respectivamente y el porcentaje restante, menos de 2%, al rubro de otras (p. 63).

Dentro de las primarias, destacaba la producción agrícola como actividad principal, donde destacaban los productos de la milpa, es decir maíz, frijol y calabaza (milpa). Se realizaban algunas actividades ganaderas, pero su importancia es menor que las agrícolas, ya que consistían en la cría de algunos animales como

son: los bovinos, ovinos, caprinos, porcinos, animales de carga y aves de corral, la mayoría para autoconsumo.

En tanto que la producción forestal, como ya se mencionó era importante la extracción de leña y la producción de carbón, además de polines y tablas, que eran utilizados en los pequeños obrajes de elaboración de muebles, que constituían una fuente de ingresos para los habitantes del municipio.

Ilustración 3. Actividades productivas por sector en el municipio de Santa María Peñoles.



Fuente: Elaboración propia con base en los datos del Plan Municipal de Desarrollo (2015)

En lo que respecta a la localidad de Estetla, las actividades productivas observadas fueron la producción de maíz, frijol, miltomate a cielo abierto y jitomate bajo invernadero; además de que existían pequeños hatos ganaderos compuestos por bovinos, ovinos, porcinos y aves principalmente, todo para el autoconsumo. En cuanto al aprovechamiento forestal de la localidad, se reducía a la extracción de leña que era utilizada como combustible para cocinar sus alimentos.

El plan de desarrollo municipal (2015) señalaba que las principales actividades terciarias existentes a nivel del municipio eran el comercio y servicios. Y dentro de estos últimos se reportó que consistían en servicios como albañilería, electricidad y técnicos, principalmente (p.65).

La producción artesanal estaba presente tanto en el municipio como en la localidad y consistía en lo que algunos pobladores elaboran principalmente para su autoconsumo, como eran cobijas de lana, bolsas de lana, el bordado de servilletas, bolsas de estambre y comales de barro, principalmente. Cabe mencionar que también elaboraban lo que conocen como cobija de cintura, artículo que formaba parte de la indumentaria tradicional, siendo ahora una actividad realizada muy eventualmente por una o dos personas de Estetla.

De acuerdo al Plan municipal de desarrollo (2015:68) Santa María Peñoles no era una zona turística, aunque sí cuenta con atractivos tanto naturales, gastronómicos, rituales y algunos coloniales que pudieran ser aprovechados para este fin. Entre ellos se encontraban el paisaje del bosque de coníferas, los platillos típicos, las fiestas patronales, la celebración del día de muertos y la antigua iglesia católica que data del año 1520. Algunos habitantes contaron que existen piezas o esfinges enterradas en diferentes localidades y que se presumen fueron diseñados por los primeros pobladores mixtecos que llegaron a asentarse en la zona, así como grabados sobre rocas, a quienes les atribuyen sus respectivas historias mágicas y forman parte de su cosmovisión.

3.5 Otras características de la comunidad

La siguiente información se refiere a aspectos que se encontraron en la revisión de literatura y se consideraron relevantes por estar relacionados con el tema alimentario. Estos fueron: fuentes de abasto rural, migración, infraestructura rural y fiestas y tradiciones.

Fuentes de abasto rural. Los habitantes de la localidad de Estetla obtenían los insumos para elaborar sus alimentos principalmente de la milpa, del traspatio, de las tiendas locales y de lo que ellos traían de la capital. En la milpa producían principalmente maíz y frijol y en menor medida algunos otros productos como la calabaza, los cuales eran destinados casi en su totalidad al autoconsumo y constituían la base de la gastronomía local.

De las diversas tiendas particulares de la comunidad se aprovisionaban de algunos productos básicos cuando éstos no podían ser comprados en la capital, donde eran más baratos. Principalmente eran: arroz frijol, huevo, azúcar y leche, entre otros. Otra forma de abastecimiento de diversos productos han sido los tianguis y el comercio ambulante. También, como en otras comunidades del país, existía una tienda DICONSA, donde podían abastecerse de algunos productos básicos.

Migración. Este es un fenómeno que se ha presentado en toda la zona, y que está reportado en el Plan municipal de desarrollo (2015) donde se mencionó que se debía a la falta de empleo con una adecuada remuneración. Eran pobladores, principalmente jóvenes y hombres adultos, quienes salieron de la comunidad de manera temporal, para emplearse como albañiles en las ciudades o poblaciones cercanas; y también como jornaleros para trabajar en la cosecha de hortalizas y frutas en los estados de: Baja California, Sonora y Tijuana, principalmente; aunque algunos migraron hacia los Estados Unidos.

Índice de Marginación e Índice de Desarrollo Humano. De acuerdo a datos de CONEVAL (2020) la población de Santa María Peñoles en 2020 poseía un muy alto grado de rezago social, ocupando el lugar 88 a nivel nacional de 2469 municipios, con un índice de rezago social (IRS) del 2.251134, el IRS contempla información de 5 dimensiones (rezago educativo; acceso a los servicios de salud; calidad y espacios en la vivienda; servicios básicos en la vivienda y activos en el hogar), siendo la alcaldía Benito Juárez en la Ciudad de México la que presentaba el IRS más bajo con -1.550 (CONEVAL, 2020). De acuerdo a CONAPO, este municipio poseía un alto grado de marginación² con un índice de 48.55.

² “El índice de marginación es una medida resumen que permite diferenciar los estados y municipios del país según el impacto global de las carencias que padece la población como resultado de la falta de acceso a la educación, la residencia en viviendas inadecuadas, la percepción de ingresos monetarios insuficientes y las relacionadas con las residencias en las localidades pequeñas.” (CONAPO; 2020: 1) los indicadores fueron calculados en un intervalo [0,100], donde cero representa la inexistencia de déficits y 100 significa que la totalidad de los habitantes en esa unidad de análisis sufre la privación a que refiere esa forma de exclusión. (CONAPO, 2015, p. 348)

Otro dato fue proporcionado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) (2019), organismo que calculó un índice de desarrollo humano promedio a nivel nacional de 0.767 y para el municipio de Santa María Peñoles correspondió 0.535, y aun cuando el cálculo es diferente a CONEVAL, lo relevante es que los dos organismos coincidieron en que el municipio presentaba un grado de desarrollo humano bajo, lo cual, en términos de necesidades de la comunidad, para PNUD significaba que requería de apoyos en aspectos como empleo, alimentación, salud, educación y servicios públicos en general.

De acuerdo al informe de Pobreza y Evaluación 2020 del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), en el año 2015 el municipio de Santa María Peñoles contaba con una población de 8,861 individuos, de los cuales el 98.7 % se encontraban en condición de pobreza, de los cuales 2,699 habitantes (30.5%) presentaban pobreza moderada y la mayoría, 6,043 (68.2%) estaban en pobreza extrema. También se reportó que la incidencia de la falta de acceso a la alimentación fue de 27.7 %, es decir, que en el municipio existían 2,459 personas, con problemas de desnutrición y de salud. Durante 2016 y hasta 2018 que terminó el programa, el municipio estuvo considerado en el programa Cruzada Nacional Contra el Hambre cuyo propósito era atender el rezago social del municipio y la situación de la pobreza de las personas de la comunidad.

Infraestructura Social. Uno de los aspectos que interesó considerar en este rubro de infraestructura social fue la educación en el municipio. El plan de desarrollo municipal (2015) menciona que “hasta el año 2010, el municipio contaba con 17 escuelas preescolares, 16 primarias y siete secundarias. Además, el municipio contaba con 2 bachilleratos”. (p. 35). La localidad de Estetla contaba con servicios básicos educativos, como eran una escuela telesecundaria, 4 instituciones primarias y 2 centros para preescolares, localizados todos ellos, en la parte central de Estetla y sus diferentes rancherías. Así por ejemplo la ranchería de Buena Vista cuenta con un centro educativo a nivel preescolar y primaria pertenecientes al Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE). También como infraestructura social básica de la localidad, contaba con servicios médicos

básicos a través de una unidad médica rural del Seguro Popular, el cual cuenta con una doctora de medicina general y una enfermera, así como de 3 casas de salud pero que actualmente se encuentran sin médico.

Gobernabilidad. Con información del plan municipal de desarrollo (2015), en el municipio “aún se conservan los usos y costumbres en el nombramiento de las autoridades municipales, se realizan respetando los acuerdos tomados en la asamblea general que es la máxima autoridad del pueblo, esta representa el orden político y democrático del municipio” (p.39).

Fiestas y tradiciones en la cultura de Estetla. Dentro de las costumbres comunitarias, la mayoría han estado ligadas a las expresiones religiosas precolombinas y su mezcla con cristianismo impuesto, lo que dio como resultado un conjunto de celebraciones que en la actualidad forman parte de la identidad de la comunidad, como se pudo identificar en el siguiente párrafo escrito por el Sr. Ismael García López (2010), acerca de este elemento cultural de la comunidad de Santa Catarina Estetla:

La festividad patronal se realiza el 25 de noviembre en honor a Santa Catarina, otras festividades son la celebración del día de muertos del 1 y 2 de noviembre en donde se realizan monumentos florales y se ofrece una rica y variada alimentación y bebidas que son la expresión gastronómica de la comunidad. Otro elemento que caracteriza a la comunidad es el tequio, que se traduce en una forma de aportación de mano de obra no retribuida que se viene practicando desde la época prehispánica y que sirve para ejecutar obras o actividades de uso común, las cuales se consensan en asamblea comunitaria. La *guez*a, al igual que el tequio, es otra de nuestras costumbres que consiste en la ayuda mutua y recíproca, se practica para apoyar eventos sociales entre familiares, autoridades o comisiones de dos comunidades, cuya participación consiste en proporcionar alimentos, bebidas, dinero, tequio con música con la participación de las bandas de viento. La música para la comunidad es un arte, la banda filarmónica de la comunidad lleva más de setenta años tocando corridos y chilenas, uno de

los más emblemáticos de la comunidad es el *sampalilú* o baile de compadres (s.p).

Fue importante incluir en particular este aspecto de la cultura, por todo lo que puede estar relacionado con la cocina tradicional vinculada a sus rituales y festejos y en especial con la cosmovisión comunitaria presente en ellos, cuya riqueza se expresó en el trabajo de campo realizado en la comunidad, como se verá más adelante.

3.6 Literatura citada

- Bertrán, M., y Flores, N. (2019). Alimentación, confianza y cultura política en México. En Rubio, B. y Pasquier, A. (Comp). Inseguridad alimentaria y políticas de alivio a la pobreza. Una visión multidisciplinaria. 161-182. México: Ed. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Blanco, E. (2015). Conformación del paisaje alimentario urbano. Campo gastronómico y culinario en la ciudad de Hermosillo, Sonora. Tesis de Maestría en Desarrollo Regional, Coordinación de Desarrollo Regional, CIAD AC.
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). Medición de la pobreza, Oaxaca, 2010-2015. Ciudad de México. En: https://www.coneval.org.mx/Medicion/Documents/Pobreza_municipal/Presentacion_resultados_pobreza_municipal_2015.pdf#search=Medici%C3%B3n%20de%20la%20pobreza%2C%20Oaxaca%2C%202010%2D2015%2E
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). Índice de marginación por entidad federativa, 2020. En: <https://www.gob.mx/conapo/documentos/indice-de-marginacion-por-entidad-federativa-y-municipio-2020>
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). Índice de rezago social 2020 a nivel nacional, estatal, municipal y localidad. En: https://www.coneval.org.mx/Medicion/IRS/Paginas/Indice_Rezago_Social_2020.aspx
- Consejo Nacional de Población. (2016). Índice de marginación por entidad federativa y municipio 2015. En: <https://www.gob.mx/conapo/documentos/indice-de-marginacion-por-entidad-federativa-y-municipio-2015>
- Consejo Nacional de Población. (2020). Índice de marginación por entidad federativa y municipio 2020. Nota técnico-metodológica. En:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/634902/Nota_tecnica_marginalidad_2020.pdf

Contreras, J., Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ed. Ariel.

Cruz, N., Olvera, M., Rodríguez, E., Tapia, M.A., y De León, I. (s.f.). Cultura, una vista hacia el pasado y su reflejo en la sociedad actual. En: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n9/e3.html>

De Gariné, I. (2016). Antropología de la alimentación. México: Universidad de Guadalajara.

Díaz, F. (2004). Comunidad y comunalidad. En Diálogos en la acción. En: <http://rusredire.lautre.net/wp-content/uploads/Comunidad.-y-Comunalidad.pdf>

Durán, G. (2019). La comunalidad, el origen de la semilla. Artículos y Ensayos de Sociología Rural, núm. 28, julio-diciembre. (pp. 115-126). Universidad Autónoma Chapingo/Departamento de Sociología Rural. ISSN: 2007-3836.

Ferrales, C. (2018). Comercialización de alimentos tradicionales de Sonora: el caso de la región transfronteriza Sonora-Arizona. Tesis de Maestría en Integración Económica. Universidad de Sonora.

Galeano, M (2012). Estrategias de investigación social cualitativa. Colombia: Ed. La Carreta.

García, I. (2010). Diagnóstico cultural de la comunidad de Santa Catarina Estetla. Mimeo.

García, O. (2019). Cocinas tradicionales en declive: riesgo para el patrimonio cultural y la seguridad alimentaria en Guayatá. Revista de Antropología y Sociología: VIRAJES, 21(2), 15-38. DOI: 10.17151/rasv.2019.21.2.2

Gracia, M. (2007) "Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario". Revista Salud Pública de México. Volumen 49, número 3. Mayo-junio 2007, pp. 236-241.

- Guber, R. (2001). La etnografía, método, campo y reflexividad. Enciclopedia Latinoamérica de Sociocultura y Comunicación. Bogotá: Ed. Norma.
- Hernández, L. (2017). De cultura alimentaria, cocina tradicional y gastronomía mexicana: algunas reflexiones. Diario De Campo, (4), 15–27. En: <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/diariodecampo/article/view/13335>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. cuarta edición. México: Ed. MC Graw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Población y Vivienda 2020. Principales resultados por municipio. <https://www.inegi.org.mx/app/indicadores/?ag=20426>
- Leyva, D.A., y Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. En Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 6 (4), págs. 867-881. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5004883>
- López de Zárate, J., Treviño, D., García, J. (1956). Relación de los Pueblos de Peñoles. Biblioteca de Historiadores Mexicanos. México.
- Maldonado, B. (2003). La comunalidad como una perspectiva antropológica india. En Juan José Rendón, La comunalidad. Modo de vida en los pueblos indios. Tomo I, México: Ed. CONACULTA.
- Maldonado, B. (2010). Comunidad, comunalidad y colonialismo en Oaxaca, México. Tesis doctoral (Doctorado en la Escuela Nacional de Antropología e Historia). México.
- Martínez, J. (2010). Eso que llaman comunalidad. Oaxaca, México: CAMPO/ Culturas Populares, CONACULTA/Secretaría de Cultura, Gobierno de Oaxaca/ Fundación Alfredo Harp Helú Oaxaca A.C.
- Medici, D. (2015). Nuestros alimentos tradicionales. Seguridad alimentaria, identidad y diversidad cultural en Argentina. Argentina. Ministerio de

desarrollo social de la nación. En: <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-20151.pdf>

Meléndez, J. M y Sandoval, S. (2008). Introducción. En Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales, (pp. 11-18). México, D. F.: Editorial Plaza y Valdés.

Meléndez, J., y Cañez, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Estudios sociales (Hermosillo, Son.), 17(spe), 181-204. En http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008

Ministerio de Cultura y Desarrollo Social. (2015). Nuestros alimentos tradicionales, seguridad alimentaria, identidad y diversidad cultural en Argentina. Archivo PDF. En: <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/10/Libro-NAT-20151.pdf>

Mintz, S. W. (2003) Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México, D. F. Ediciones de la Reina Roja, S.A. de C.V.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2012). Culturas y prácticas alimentarias en el Totonicapán. Guatemala. En: <http://www.fao.org/3/ar647s/ar647s.pdf>

Ortiz, A. S., Vázquez, V., y Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional, 13(25),8-34. En: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41702501>

Plan Municipal de Desarrollo, (2009). Archivo PDF.

Plan Municipal de Desarrollo, (2013). Archivo PDF.

Plan Municipal de Desarrollo, (2015). Archivo PDF.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2019). Informe de desarrollo municipal, 2010-2015. Transformando México desde lo local. En:

<https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/library/poverty/informe-de-desarrollo-humano-municipal-2010-2015--transformando-.html>

Rendón, J. (2003). La comunalidad. Modo de vida en los pueblos indios. Tomo I. México: CONACULTA.

Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Granada (España): Ed. Aljibe.

Ruiz, J.I. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. Universidad de Deusto, Bilbao.

Santos, A., Aldasoro, E.M., Rojas, C., y Morales, H. (2019). Especies Alimenticias de Recolección y Cultura Culinaria: Patrimonio Biocultural de la comunidad popoloca Todos Santos Almolonga, Puebla, México. En http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200707052019000200014

Unigarro, C. (2010). Patrimonio cultural alimentario. Ministerio de cultura del Ecuador. En: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

Velasco, K., y Juárez, J. (2009). Etnobotánica del genero Cucúrbita en dos localidades mixtecas de Oaxaca. México. Etnobiología. 7 (1). (63-86). En: <https://revistaetnobiologia.mx/index.php/etno/article/view/254>

Velásquez, Y. (2011). Comida y significado entre los nahuas de la Sierra Norte de Puebla. En Good, C. y Corona de la Peña, L. (Coord.), Comida, cultura y modernidad en México. Perspectivas Antropológicas. México: ENAH.

CAPÍTULO 4. TRADICIÓN CULINARIA EN LA DIETA DIARIA Y CEREMONIAL EN LA COMUNIDAD MIXTECA DE SANTA CATARINA ESTETLA, OAXACA (Artículo Científico)

Resumen

El objetivo del trabajo fue analizar las prácticas alimentarias tradicionales que aún persisten en las dietas diarias y ceremoniales como una forma de expresión de la comunalidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, así como los factores que han llevado a la desvalorización de estas prácticas y se propone la elaboración de un recetario para dejar constancia de los mismos. Se trata de un estudio de tipo cualitativo con un enfoque etnográfico en el que participaron 17 amas de casa. La información se obtuvo de una entrevista estructurada que incluyó información sobre la dieta habitual, actividades productivas, prácticas alimentarias ligadas a ceremonias o celebraciones, factores que han incidido en el cambio alimentario y del origen de sus alimentos. Así mismo se participó en la elaboración de platillos locales para incorporarlas a un recetario. Los resultados mostraron que, a pesar de una gran disponibilidad de alimentos industrializados, los habitantes aún conservaban una cultura alimentaria basada en la alimentación tradicional, estos alimentos provenían del traspatio, de los terrenos agrícolas y de la recolección. Algunas personas siguen realizando comidas ceremoniales, ligadas a ritos realizados en el territorio para mostrar respeto y coexistir en armonía con la Madre Tierra. Se encontró además que estos lazos que vinculan la alimentación con diversas celebraciones y la práctica de la *guez* al contribuir con ingredientes para preparar alimentos en las fiestas o velorios, refuerzan el tejido social de la comunidad, aunque era notorio que las personas que aun poseen este conocimiento eran personas adultas y de la tercera edad. Se concluyó que persisten los alimentos tradicionales en la comida diaria y ceremonial de los habitantes de Santa Catarina Estetla, Oax. Lo que ha reforzado su sentido de comunalidad.

Palabras Clave: alimentos tradicionales, comida ritual, comunalidad, cultura alimentaria

Culinary tradition in the daily and ceremonial diet of the community of Santa Catarina Estetla, Oaxaca

Abstract

This study aimed to analyse the traditional food practices that persist in the daily and ceremonial diets as a form of expression of the community of Santa Catarina Estetla, Oaxaca, as well as the factors that have led to the devaluation of these practices, and to propose the creation of a recipe book to record them. This is a qualitative study with an ethnographic approach in which 17 housewives participated. The information was obtained from a semi-structured interview that included information on the habitual diet, productive activities, food practices linked to ceremonies or celebrations, factors that have influenced dietary change and the origin of their food. They also participated in the elaboration of local dishes to incorporate them into a recipe book. The results showed that, despite the wide availability of industrialized foods, the inhabitants still conserved a food culture based on traditional food, which came from the backyard, from agricultural land and from gathering. Some people continue to make ceremonial meals, linked to rites performed in the territory to show respect and coexist in harmony with Mother Earth. It was also found that these ties that link food with various celebrations and the practice of Gueza by contributing ingredients to prepare food at parties or wakes, strengthen the social fabric of the community, although it was noted that the people who still have this knowledge are adults and senior citizens. It was concluded that traditional foods persist in the daily and ceremonial food of the inhabitants of Santa Catarina Estetla, Oax. This has reinforced their sense of communality.

Keywords: traditional food, ritual food, communality, food culture

Master thesis in Rural Sociology, Universidad Autónoma Chapingo
Author: Sabina Victoria García Zúñiga
Thesis director: M.C. Elvira Mazcorro Velarde

4.1 Introducción

En el contexto actual de globalización, tanto en México como a nivel mundial, se han visto modificaciones en diversos aspectos de la vida cotidiana de las comunidades rurales, siendo uno de ellos el patrón de consumo alimentario, que ha tenido como principal característica la progresiva sustitución de las dietas tradicionales por productos industrializados que no siempre son saludables, además de la modificación de las recetas de la cocina típica que ha estado vinculada a la utilización de productos originarios de la comunidad, algunos de los cuales han sido sustituidos por productos industrializados de fácil acceso.

Los efectos dañinos de los alimentos industrializados ya habían sido señalados por Dewey (1981, citado por Pérez, 2011) quien mencionó que “la sustitución en la dieta de los alimentos tradicionales por alimentos industrializados, poco nutritivos y caros, ha ocasionado el deterioro de la alimentación y con ello el estado de nutrición de las familias rurales”. (p.139)

Esta fue una preocupación que manifestaron algunos de los habitantes de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, quienes comentaron que existía una pérdida de hábitos y costumbres que los identificaban como comunidad, entre ellos recetas de comidas que desde el punto de vista de los habitantes eran consideradas saludables y tradicionales y que poco a poco dejaron de ser elaboradas y consumidas, en particular por las nuevas generaciones. Esta situación la consideraron como una desvalorización de su alimentación tradicional que conllevaba un alejamiento de su sentido de comunidad. También mostraron preocupación por el riesgo de pérdida de las recetas que aún conservaban, mismas que podían quedar en el olvido, desapareciendo rápidamente platillos que tradicionalmente habían estado vinculados con la comida diaria y la ritualidad comunitaria, a la vez que siguieran ganando terreno los alimentos industrializados, como ha pasado en décadas recientes.

Frente a este proceso de desplazamiento de alimentos tradicionales, en los últimos años surgió una tendencia a nivel internacional, por revalorarlos al considerar que eran sanos y adecuados al entorno rural de las poblaciones que los han desarrollado, dada su congruencia respecto a las condiciones ecológicas, económicas y productivas de las regiones donde se originan. Así fue reconocido por Qu Dongy, Director General de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), quien en 2019 señaló que las dietas saludables tradicionales e indígenas “encierran la sabiduría de nuestros antepasados y la esencia cultural de generaciones enteras”, reconociendo que

No obstante, los numerosos beneficios de estas dietas, a menudo se les descuida debido a los cambios en los hábitos alimentarios y patrones de consumo provocados por factores como el crecimiento demográfico, la globalización, la urbanización, las presiones económicas y el rápido ritmo de vida. En este contexto, Qu exhortó a sumar fuerzas para que las dietas tradicionales recuperen su importancia mediante iniciativas que despierten el interés de los jóvenes en el redescubrimiento de las comidas sanas hechas

en casa y desalienten el consumo de la comida rápida. (Noticias ONU, 2019: s/n)

Entre otras vertientes de investigación sobre el tema alimentario destacaron el realizado por Meléndez y Cañez (2009), quienes sugirieron que cuando se estudia la alimentación de las personas, se deben considerar primero los elementos tangibles que están comprendidos dentro de las prácticas culinarias, es decir, “la acción práctica como la adquisición, las técnicas y procedimientos de elaboración, condimentación, conservación, presentación y consumo de los alimentos”. (p. 19)

Adicionalmente se tomó en cuenta como un elemento significativo, lo señalado por los mismos autores en el sentido de que era importante entender al alimento más allá de su preparación, en particular si se consideraba que éste juega un papel importante en la cultura local, ya que representaba los gustos, costumbres, tradiciones, la cohesión social, así como la preservación de la memoria histórica colectiva de los miembros de la comunidad.

Por otro lado, Contreras (2005) ahondó en el carácter dinámico de la alimentación tradicional, tal como pasaba con toda expresión cultural. En sus palabras:

Los comportamientos y las tradiciones alimentarias no son algo estático e inmutable y que la historia de la alimentación humana presenta la paradoja de durables conservadurismos y de profundas transformaciones, estas pueden darse por cambios en los modos de vida, movimientos demográficos, transformaciones de las condiciones sociales y económicas, innovaciones tecnológicas de muy variado signo y alcance... todo contribuye, con el transcurrir del tiempo, y sigue contribuyendo todavía, a modificar la gama de los alimentos, los modos de prepararlos y las maneras de consumirlos, así como las razones por lo que se hace lo uno o lo otro. (p.347)

En este punto, autores como Leyva y Pérez (2015) fueron más radicales en sus opiniones sobre los nuevos patrones de alimentación, al señalar que la transformación en la alimentación, vista por ellos como una pérdida de lo tradicional, había traído como consecuencia cambios en la cultura y en la vida familiar misma. Los efectos de la pérdida de la cultura alimentaria tradicional, mencionaron, también afectaron el estilo de vida de los habitantes de México, no solo en la alimentación, sino también en el patrón de cultivos de las localidades rurales:

Actualmente existe una pérdida de cultura alimentaria y una baja educación sobre una alimentación nutritiva y más natural, lo que ha resultado en la proliferación y consumo de comidas poco nutritivas. El desdeño de las raíces y cultura alimentaria ha hecho que se releguen cultivos nativos tradicionales y parcialmente la base alimentaria basada en el maíz y sus derivados, por harinas de trigo, refrescos y productos industrializados que usan otros ingredientes, adicionado sabores artificiales y azúcares como ingrediente esencial del producto. En la actualidad se está disipando la identidad cultural alimentaria de los pueblos y aún de bebidas tradicionales ya que aún en comunidades remotas, el mercado global ha ido ganado terreno. Si se realizara un inventario en los pequeños comercios, la tercera

parte de los productos alimenticios están representados por productos chatarra y solo un tercio corresponde a verduras, frutas y hierbas frescas. Es decir, que el mercado global ha venido a desplazar los productos locales y con ello, los hábitos alimenticios en muchas comunidades rurales han cambiado originándose un desequilibrio entre lo que se ingiere y las calorías que se consumen” (p.869).

Esta idea también fue discutida por Nájera y Álvarez (2010), y al respecto señalaron en que “las transformaciones alimentarias incluyen simultáneamente procesos de desaparición/sustitución, pero también de adición de elementos que afectan al sistema alimentario, a sus prácticas y valores” (p.174).

En sentido opuesto, Miriam Beltrán (2006) consideró que seguían vigentes estas prácticas alimentarias y que las maneras de obtener y preparar los alimentos conformaban el patrimonio intangible de la comunidad, que, a través de la memoria histórica de sus habitantes, seguía persistiendo y formaba parte de su cultura. Además, subrayó, con respecto a su carácter cultural, la alimentación es “una forma de identificación cultural, puesto que expresa la pertenencia a un grupo social; comúnmente, las personas la perciben como una forma de identificarse con otros”. (p.222)

Desde el punto de vista de Montecino (2006, citado en Brena 2015) “el sentimiento de pertenencia se obtiene a partir de gramáticas culinarias mediante las que operan los aprendizajes, las aprehensiones, la interiorización y la transmisión de los valores”. (p. 5).

Por lo tanto, fue importante considerar, de acuerdo a este autor, que había sido en la cocina en donde los alimentos se elaboraban, donde tenían lugar los cambios y mejoras de las prácticas alimentarias tradicionales y se daba la transmisión del conocimiento culinario, expresando así el sentido dinámico de la cultura alimentaria tal como lo señaló Contreras (2005).

Un concepto de cocina tradicional visto como un espacio físico donde tenían lugar expresiones culturales, lo propusieron Meléndez y Cañez, (2009) al considerarlo como:

El espacio en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de nuestra herencia e identidad cultural, comprende los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación. (p.186)

En suma, los autores mencionados coincidieron en la importancia de estudiar la alimentación tradicional como un elemento que merecía ser protegido o recuperado. Este fue uno de los principales objetivos de la presente investigación, es decir, dejar constancia de la tradición culinaria actual, así como recuperar las recetas que ya no se practicaban en la comunidad, pero que seguían presentes en la memoria de las personas. Así también se consideró relevante estudiar el vínculo de esta gastronomía con los cultivos y el traspato, además de la recolección de especies locales, vegetales y animales, que se han empleado como insumos en su elaboración. Se partió de que estos alimentos contaban con

el reconocimiento de la comunidad de su importancia nutricional y cultural, por lo que era necesario conocerlos y documentarlos para su preservación y difusión, que pudieran servir de base para la realización de futuros estudios.

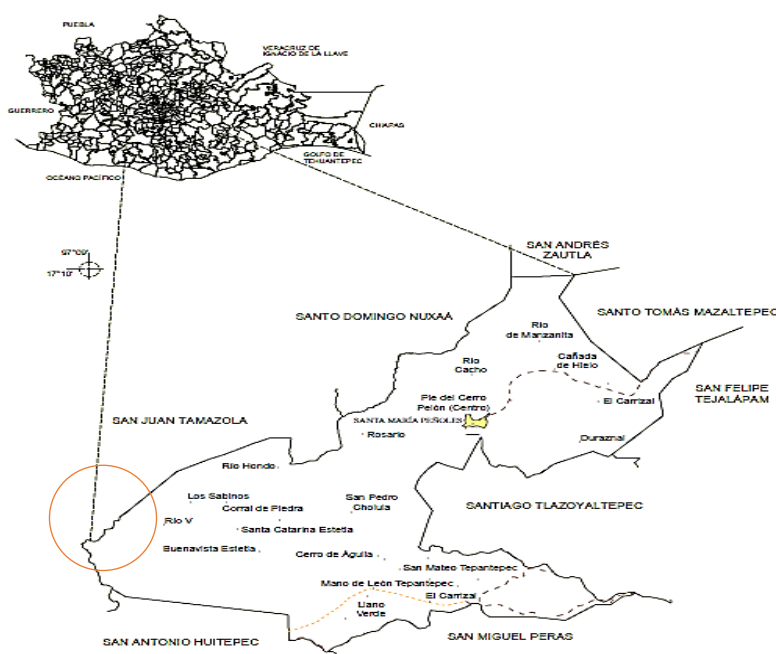
Otra vertiente del análisis de la gastronomía tradicional, fue conocer la valoración que le otorgaban las personas entrevistadas, como parte constitutiva de la comunalidad de Estetla, tal como lo planteó la corriente de pensamiento que la percibió como uno de los elementos que ayuda a la producción y reproducción de cultura. Se retomaron como base analítica la propuesta desarrollada por Floriberto Díaz, Jaime Martínez, José Rendón y Benjamín Maldonado.

Es decir, se trata del hecho de alimentarse, no solo dentro del espacio familiar sino también al social, incluidos los rituales, el manejo armónico con la naturaleza y las prácticas y saberes culinarios, todo lo cual forma parte de lo que da sentido a la vida comunitaria.

Para el estudio del estado en el que se encontraban los alimentos tradicionales en Estetla y de su presencia en la forma de vida de los habitantes, se retomaron las voces de los habitantes de la comunidad, quienes dieron sus opiniones y con base en ellas se realizó el análisis que más adelante se presenta.

La comunidad de estudio, Santa Catarina Estetla, forma parte del municipio de Santa María Peñoles el cual está enclavado en la región de los Valles Centrales del estado de Oaxaca. Su población aproximada en 2020 era de 1,149 habitantes, de los cuales el 84 % eran hablantes de la lengua mixteca. (INEGI, 2020)

Mapa 1. Localización de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca en el municipio Santa María Peñoles



Fuente: Plan municipal de desarrollo, 2015

De acuerdo al informe de Pobreza y Evaluación 2020 del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), donde se recuperó la información que se ofrecía solo a nivel municipal, para 2015 habitaban en el municipio de Santa María Peñoles 8,861 individuos, de los cuales casi la totalidad, el 98.7 %, se encontraban en situación de pobreza y de todos ellos 6,043 (68.2%) estaban en pobreza extrema y 2,699 habitantes (30.5%) presentaban pobreza moderada. En cuanto a problemas por falta de acceso a alimentos se encontró que eran 27.7 %, es decir, 2,459 personas quienes presentaban desnutrición y por consiguiente mayores riesgos por problemas de salud.

En el Plan Municipal de Desarrollo (2015) se mencionó la falta de empleo con adecuada remuneración en el municipio de Santa María Peñoles, lo que señalaron, fue la principal causa de emigración de varones jóvenes y adultos principalmente. De acuerdo al documento, ellos salieron de manera temporal para emplearse como jornaleros en la cosecha de hortalizas y frutales en otros estados del país como Baja California, Sonora y Tijuana, además de los Estados Unidos. Este mismo fenómeno también se presentó en la comunidad de Santa Catarina Estetla, donde, según la información recabada, las personas migraron de manera temporal o definitiva, retornando a la localidad solamente para participar en las distintas celebraciones tradicionales o para visitar a sus familiares especialmente cuando se presenta alguna emergencia.

La principal actividad productiva de todo el municipio, de acuerdo al mismo documento, era la agricultura de subsistencia, siendo la producción de maíz y frijol los cultivos más importantes. También se señaló que predominaba el bosque de coníferas, y que dentro de las especies maderables se tenían las conocidas como: pino, ocote, cuerno de toro, guayacán y palo santo.

Para el caso de la comunidad de Santa Catarina Estetla, se observó como principal actividad agropecuaria, que se practica principalmente el sistema milpa (maíz, frijol y calabaza) orientado básicamente al autoconsumo, aunque también se siembra del frijol y maíz por separado. La siembra se realizaba en las laderas de los cerros y en los terrenos de riego de las que algunas personas disponían gracias que cuentan con el agua del río. La agricultura de riego en la comunidad era abastecida por los ríos: Hormiga, Rosario, Manzanita y Contreras, los cuales tenían su recorrido por la agencia de Santa Catarina Estetla y del cual se surtía la población para realizar sus actividades productivas. Cabe señalar que en los últimos años cobró relevancia el cultivo de miltomate a cielo abierto y de jitomate bajo invernadero, productos que han tenido aceptación en el mercado local, al cual llegaban compradores foráneos interesados en ellos. De acuerdo a información proporcionada por habitantes en la comunidad, disponen aproximadamente de 200 ha para temporal y 20 ha de riego para los cultivos.

En cuanto a la producción ganadera, en Estetla los informantes refirieron que en promedio por familia se criaban pequeños hatos compuestos por bovinos, ovinos, caprinos, que no rebasaban las 30 cabezas en total. En el caso de porcinos y animales de carga solo se tenían una o dos cabezas, además de aves de corral para el autoconsumo y eventualmente la venta.

Los servicios educativos disponibles que se observaron fueron los básicos: preescolar, primaria y una telesecundaria. En cuanto a otros servicios, había acceso generalizado a la electricidad, pero el acceso al agua entubada solo estaba en las viviendas del centro de la comunidad. Existía acceso al agua de los manantiales o arroyos para consumo y cultivos de traspatio.

De acuerdo a la información de los habitantes, la carretera que conectaba a la comunidad con el municipio y con la capital inició su construcción en 1982 y culminó en 1994, lo que redujo significativamente las horas de traslado. Comentaron que anteriormente hacían entre 7 y 8 horas para trasladarse a la capital y actualmente solo 3 horas como máximo, lo que facilitó el traslado de personas y mercancías, entre estas llegaron los alimentos industrializados que fueron impactando rápidamente los hábitos de consumo alimentario de los pobladores.

4.3 Materiales y métodos

El enfoque utilizado en el presente estudio fue el cualitativo, el cual, de acuerdo a Galeano (2012) “sitúa la mirada en el sujeto de la acción, en sus contextos particulares, sus diferencias y las distintas maneras de vivir y pensar” (p.11) por lo que se consideró el más adecuado para el estudio que se realizó.

La información empírica se obtuvo utilizando el método etnográfico debido a que era el más adecuado para interactuar con las personas entrevistadas, lo que incluyó desde participar en la preparación de un platillo, hasta los recorridos por el traspatio, a las parcelas y al cerro, a donde acudían para la recolección de hongos comestibles, algunas plantas y animales de caza, y de esta manera identificar los insumos utilizados. Durante los trayectos se aprovechó para llevar a cabo una entrevista no dirigida, lo mismo que en las cocinas durante la preparación de los alimentos, lo que permitió indagar con detalle aspectos sobre las recetas y el significado que les atribuían, entre otros.

En primer lugar, se identificó a los actores locales vinculados con el tema de investigación, entre los que se encontraban informantes clave con conocimiento sobre las costumbres y tradiciones de la comunidad a quienes se les hizo una entrevista para conocer las generalidades de los alimentos tradicionales y para que ayudaran a ubicar a las personas que cocinaban estos alimentos. Luego se buscó a las amas de casa que estuvieron disponibles para ser entrevistadas con quienes, en un ejercicio de observación participante, se elaboró uno de los platillos tradicionales que aun cocinaban y cuyas recetas y fotografías se presentan en el anexo.

Cabe mencionar que debido a la pandemia del COVID-19, se tuvo que reducir el número de personas entrevistadas y en particular fue imposible entrevistar a las dos únicas cocineras tradicionales reconocidas por la comunidad, debido a que presentaron problemas de salud graves durante el tiempo en el que se realizó el trabajo de campo. Sin embargo, se contó con la participación de las amas de casa de un círculo que asegurara estar protegidos contra un posible contagio, tanto de

entrevistadora como entrevistadas, con las cuales se pudo cumplir con los objetivos y además con la posibilidad de profundizar en los temas alimentarios. Se realizaron un total de 17 entrevistas a amas de casa.

Dentro de la información recabada en las entrevistas se obtuvieron datos sobre las características generales de la familia, los cambios que han ocurrido en la alimentación familiar y los factores que han influido en estos cambios, la tradición culinaria que siguen practicando, las principales modificaciones que han realizado y las recetas que ya no se elaboran en la casa ni en la comunidad. También se indagó sobre platillos festivos, la forma de obtención de los ingredientes para los platillos tradicionales y cómo y cuándo habían iniciado sus labores en la cocina. Además de recoger sus opiniones acerca de la preocupación de algunos habitantes de la comunidad por lo que consideran una pérdida de su cultura y su percepción sobre el cambio alimentario que están viviendo y su impacto en las costumbres y salud, entre otros aspectos.

Llamó la atención que durante las entrevistas surgieran aspectos que tenían que ver con la cosmovisión en relación con platillos tradicionales que se preparan en ciertos ritos y ceremonias, lo cual fue un hallazgo importante que se mostró durante el transcurso de la investigación.

Cabe mencionar que uno de los problemas que se presentaron fue el desconocimiento de la lengua, debido a que las personas mayores de 50 años solo hablaban la lengua mixteca, por lo que fue necesario recurrir a un traductor, quien también apoyó con la traducción al castellano de los nombres en mixteco de algunos platillos.

Para el análisis de la alimentación tradicional de la comunidad como elemento cultural, se empleó el enfoque de la comunalidad, término que fue propuesto inicialmente por Floriberto Díaz (2001) indígena mixe y Jaime Martínez Luna de ascendencia zapoteca (2003, 2010). Ambos plantearon una forma de explicar la forma de vida de sus pueblos, para entenderlo y a partir de allí saber cómo puede mejorar su situación. De acuerdo a Martínez (2010) la comunalidad era en primer lugar, vivencia o modo de ser, conducta que “explica nuestro ser indígena” (p:60).

Ambos autores hicieron una propuesta de los elementos básicos que componen a la comunalidad, y aunque la hicieron de manera independiente, empleando diferentes palabras, coincidieron en su significado. De acuerdo a Floriberto Díaz (2001) los elementos son los siguientes:

- 1) La Tierra, como Madre y como territorio,
- 2) El consenso en asamblea para la toma de decisiones,
- 3) El servicio gratuito, como ejercicio de autoridad,
- 4) El trabajo colectivo, como un acto de recreación y
- 5) Los ritos y ceremonias, como expresión del don comunal. (p.368)

Estos elementos que fueron retomados posteriormente por Rendón (2003) quien en un ejercicio colectivo avanzó en la construcción conceptual de la comunalidad (Durán, 2019:115) dividiendo en tres grupos los elementos que constituían la expresión de la vida comunal, siendo éstos: los elementos fundamentales, los auxiliares de la vida comunal y los auxiliares complementarios de la vida familiar y

comunal. Estos elementos los representaron en una imagen que le llamaron la flor comunal (ver anexo 2).

Parafraseando a Durán (2019, basado en Rendón 2003) estos grupos quedaron integrados de la siguiente manera:

Los elementos fundamentales serían los básicos, los que incluían los elementos que manifestaban más concretamente la vida comunal: 1) el territorio; 2) el trabajo comunal; 3) el poder político comunal; 4) la fiesta comunal y 5) la asamblea comunal.

Los elementos auxiliares fueron los que ayudaban a ejercer, reproducir y desarrollar la vida comunal, estaban relacionados entre sí y con todos los demás aspectos de la cultura. Estos eran: a) el derecho indígena, b) la educación indígena tradicional, c) la lengua tradicional y d) la cosmovisión.

Entre los elementos complementarios se encontraron los que complementan la función de los mencionados anteriormente y ayudaban a sostener la vida individual y familiar dentro de la comunidad. En estos se incluyeron: a) las tecnologías, b) la división del trabajo, c) el intercambio igualitario y recíproco de productos y servicios, d) el parentesco, e) las actividades ceremoniales, f) las expresiones artísticas e intelectuales y g) los juegos y entretenimientos. (pp.121-122)

Para los fines de la presente investigación y siguiendo el planteamiento de Rendón, se partió de abordar la gastronomía tradicional de la comunidad de Estetla desde la perspectiva del territorio, tecnologías, fiestas y división del trabajo, dado que forman parte de los elementos complementarios de la vida comunal.

Así, el territorio desde el punto de vista de Rendón (2003) estaría definido:

Como el espacio donde se asienta y vive la comunidad, comprende desde el punto de vista físico, los suelos, bosques, costas, aguas y todos los recursos naturales que son aprovechados, conservados, defendidos y desarrollados por aquella en forma comunal, ya sea de manera directa o indirecta, así como las construcciones, las zonas arqueológicas y los sitios ceremoniales y sagrados y aquellos que puedan ser aprovechados para el turismo. (p.25)

El mismo Rendón (2011) agrupó la preparación de los alimentos en las tecnologías, al afirmar que “es la puesta en práctica de un conjunto de conocimientos, tradiciones, ritos y relatos míticos en torno al fogón y al consumo familiar de la comida”. (p.27)

Por otro lado, Maldonado (2010), señaló que:

Las fiestas en las comunidades (no las ceremonias cívicas sino las festividades patronales y religiosas) eran comunales por dos motivos: uno es que se organizan siempre en un contexto de comunalidad, es decir de ayuda mutua y reciprocidad, y otro es que, aunque se trate de fiestas familiares como bodas o bautizos, las puertas de la casa están abiertas a recibir a todo el que quiera asistir y no son selectivas. Encontró que en el

modo de vida comunal las fiestas juegan un papel trascendental porque también son los momentos en que se vive la expresión de la identidad en varios aspectos reunidos, como la música, danza, vestido, gastronomía, lengua y comunalidad. (p. 73).

En lo que se refiere a la división del trabajo, Rendón (2003) señaló que:

En el modo de vida que practican los pueblos indios se da una incipiente separación entre la producción agrícola y la artesanal, así como entre el trabajo masculino y femenino. En algunos casos esta división del trabajo coincide con la división de género. Asimismo, es notable que, en el seno de las familias, los hombres y las mujeres tengan actividades y responsabilidades diferentes, sin que esto corresponda con un complemento de tareas, ya que las que desarrollan las mujeres son mayores que las de los hombres. (p. 30)

Todos estos elementos, de acuerdo a los autores señalados, fueron tomados en cuenta para realizar el análisis de la información obtenida sobre la comida tradicional en la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca.

4.4 Resultados y discusión

Al igual que en el resto del país, la gastronomía tradicional de la comunidad de Santa Catarina Estetla ha presentado algunas variaciones que se han acelerado en las últimas décadas, debido a dos factores principales: 1) la mejora en las vías de comunicación que trajo la disminución del tiempo de traslado de personas y mercancías a municipios cercanos y a la capital, y con ello la introducción de comidas industrializadas y 2) el auge de los medios de comunicación en los cuales se apoyaron las grandes empresas para publicitar sus productos industrializados. Existía un interés de habitantes de la comunidad por conocer hasta qué punto estas modificaciones ponían en riesgo de pérdida su conocimiento ancestral sobre alimentación cotidiana y ceremonial, en tanto que es uno de los elementos que los vinculaban directamente con su territorio y que caracterizaba su forma de vida comunitaria. A continuación, se presentan los resultados derivados de la investigación realizada de acuerdo a los objetivos que se plantearon.

En el trabajo de campo se encontró que eran las mujeres de la comunidad las principales responsables del trabajo dentro de los hogares, y, por ende, las que diariamente se encargaron de la preparación de los alimentos. Es decir, que se trata de un trabajo identificado como lo femenino, que es asignado desde la comunidad a los individuos con este sexo. También eran las encargadas de transmitir este conocimiento a las mujeres descendientes de ellas.

Adicionalmente se encontró que realizaban otros deberes domésticos como eran la limpieza del hogar, el cuidado de los hijos, ancianos y enfermos, además de realizar actividades con el trabajo de campo, trabajando en la milpa desde la siembra hasta la cosecha en conjunto con el resto de la familia. Eventualmente algunas de ellas también debían encargarse del cuidado de los hatos de animales,

desde llevarlos a pastar en horarios de las 9 de la mañana a las 4 o 5 de la tarde, así como del cuidado del traspatio. Con lo cual el trabajo diario podía volverse extremadamente pesado.

Por su parte, los varones en su papel de sostén económico de la familia, se dedicaron principalmente a las actividades agropecuarias, aunque eventualmente algunos de ellos también tenían que salir a buscar un empleo como jornaleros o en las ciudades con el fin de obtener un ingreso extra y solventar los gastos de la familia. En la comunidad por reglamento, también tienen que prestar algún servicio social sin retribución, ya sea en la unidad médica, escuelas o la agencia municipal.

En los últimos años las mujeres también habían participado en estos cargos comunitarios, además de que ya están obligadas a colaborar en el tequio, en especial apoyando en la preparación de los alimentos, y en el caso de las madres solteras, debían también participar en actividades que demandaban la misma fuerza que la de los varones, lo que se sumaba a su ya intenso quehacer diario.

Con respecto a la comida cotidiana u ordinaria, como le denominó De Gariné (2016), que corresponde “al tipo de comida cocinada en casa, preparada por los miembros femeninos, maduros y responsables del grupo familiar, y se preparan a partir de productos alimenticios comunes” (p.60) pues bien, esto es lo que las mujeres de la comunidad elaboraban y ofrecían a sus familias tres veces al día generalmente, en horas diferentes que variaron dependiendo de sus demás responsabilidades diarias. Al respecto Rendón (2003) señaló que “en el seno de las familias de los pueblos, los hombres y las mujeres tienen actividades y responsabilidades diferentes, sin que esto corresponda con un complemento de tareas, ya que las que desarrollan las mujeres son mayores que las de los hombres”. (30)

En la concepción de alimentos tradicionales o platillos que conformaron la cocina tradicional de la comunidad, la mayoría de las personas entrevistadas coincidieron en que son “los alimentos o comidas que nos han transmitido nuestras abuelas y madres”, “los que se relacionan con nuestras costumbres” y “son aquellos alimentos que encontramos en nuestros campos, lo que nos da la madre tierra”.

Los tipos de comidas tradicionales que se encontraron en la comunidad de estudio se pueden clasificar en: cotidiana, festiva y ritual:

Comida cotidiana. En la comunidad las amas de casa percibieron el acto de comer como su dieta cotidiana, y en particular el que se realizaba en la cocina a una determinada hora donde se reunían todos los miembros de la familia y degustaban los alimentos diarios: desayuno, comida y cena. Se encontró que los principales alimentos básicos que predominaban en la dieta habitual eran los que provenían de la milpa, principalmente: el maíz, ya que diariamente las mujeres elaboraban tortillas, además de los frijoles que también constituyeron otro de los alimentos cotidianos en la familia. La calabaza también la consumieron en temporada de cosecha, además de otras plantas comestibles que crecían en la milpa como los quelites, las verdolagas y los ejotes verdes. Así también complementaban su dieta con productos del traspatio, en donde cultivaban diversas verduras como coles,

rábanos, cilandro, calabacitas, cebollas y lechugas, entre otras y criaban pequeños animales para autoconsumo como eran: pollos, guajolotes y cerdos.

Tal como lo encontraron en el caso del Totonicapán (2011), en Santa Catarina Estetla también fue importante la presencia de los alimentos de recolección o silvestres (los hongos, los nopales, los quelites y las flores) en el consumo de comidas tradicionales cotidianas. Las entrevistadas señalaron que estos insumos los obtenían de manera estacional, debido a que algunos de ellos dependían de la época de lluvias. Uno de los problemas que refirieron varias entrevistadas fue que existía sobre recolección y caza de algunas especies animales y vegetales, lo que ha ocasionado que tengan menor disponibilidad de estos insumos para elaborar algunos platillos tradicionales, por lo que han acudido a sustituirlos por otros productos. Esta situación fue relacionada con el incremento del consumo de alimentos que no formaban parte de su dieta familiar tradicional, al ser de fácil acceso en las tiendas de la comunidad como fueron el arroz, la sopa de pasta, la sardina, los embutidos, galletas, refrescos y frituras entre otros.

La facilidad del traslado por la construcción de la carretera, permitió el acceso vehicular para transportar estos alimentos industrializados y algunos nuevos insumos que incorporaron a su dieta. A partir de esta mejora en las vías de comunicación los grandes beneficiados han sido los camiones de las refresqueras como Coca Cola y Pepsi y de productos Bimbo y Sabritas, entre otros, que acudían puntualmente a surtir las pequeñas tiendas de abarrotes existentes en la comunidad.

Así también se observó que llegaron otros comerciantes, especialmente cuando se hizo la entrega de apoyos gubernamentales a la comunidad, además de un tianguis que según los entrevistados se autorizó en años recientes, para que se llevara a cabo los miércoles en la cancha municipal.

A pesar del fácil acceso a los productos industrializados, en general se encontró que en la dieta diaria la comida tradicional seguía presente, ya que las amas de casa la consideran nutritiva, saben cómo se obtuvo y de dónde provenían estos alimentos, además de que han sido productos que han consumido desde su infancia.

Comidas festivas. De acuerdo a las amas de casa entrevistadas las comidas festivas eran las que se servían en determinadas celebraciones familiares o comunitarias importantes como eran: el día de las madres, la fiesta patronal, año nuevo, un casamiento, bautizo o en semana santa. Estas eran preparadas colectivamente con fines de goce y celebración. El tipo de comida que se preparaba en estas fechas podía variar desde un caldo de res, barbacoa de chivo, frijol con arroz, pozole, atole de granillo, caldo de pollo o salsa de huevo, dependiendo de la fiesta. También en estas celebraciones se hacía presente la *guesta*, dado que miembros de la familia o vecinos de la comunidad aportaban en especias alimentos, tortillas o bebidas. Algunas de estas recetas se encuentran en el anexo 1.

Comidas rituales. En cambio, para las comidas con fines rituales se establecía un vínculo de cooperación entre los hombres y mujeres de toda la comunidad,

dependiendo del tipo de ritual que se realizaba, pero tenían que estar presentes dos elementos: el apoyo mutuo y la muestra de respeto hacia el entorno. Esto último se expresó en el tipo de alimento a preparar, ya que estas comidas eran elaboradas principalmente con productos o insumos que se encontraban en las parcelas o en los traspacios. Dos de los platillos ceremoniales que se mencionaron fueron el amarrillo de guajolote y el atole de monte (ver recetas en el anexo 1), que se utilizaban en diferentes rituales.

En las ceremonias relacionadas con el inicio de un ciclo agrícola se ofrendaban, en primer lugar, alimentos a la tierra y después a los asistentes al rito. Comentaron que las prácticas rituales tenían la finalidad de mantener una relación en armonía con el territorio como espacio sagrado, a la Madre Tierra, por lo que los habitantes realizaban estas prácticas en el inicio de las labores agrícolas, pero también en el pedimento de la lluvia o para la construcción de nuevas viviendas, principalmente. Este tipo de ceremonias se han realizado de generación en generación, con lo cual se ha conseguido que aún se mantengan vigentes en la comunidad. Estas ceremonias se comentarán con detalle en los siguientes apartados.

Al respecto de este tipo de eventos rituales, el ya citado De Gariné (2016) los describió de la siguiente manera:

Involucran a grupos de varios tamaños, que van desde el grupo familiar —o individuos específicos del mismo— hasta grupos tan grandes como comunidades enteras. Estas ceremonias pueden ser conmemoraciones periódicas o celebraciones ocasionales. De igual manera, es posible distinguir entre aquellos que ponen énfasis en el aspecto festivo o en el profano, como el invitar a los vecinos a comer; y aquellos que acentúan el aspecto ritual o sagrado, como compartir la carne de un animal sacrificado durante una festividad de comunión. Las celebraciones rituales demuestran la adecuada comunicación con lo sobrenatural y afirman en los participantes el sentido de pertenencia al grupo. Las comidas rituales se llevan a cabo, usualmente, entre el grupo familiar o dentro del marco territorial de la comunidad. (p.61)

Los eventos que involucraron la preparación de alimentos en la ritualidad de la comunidad, se relacionaron con la percepción de los habitantes de lo sagrado del entorno, y tuvieron un carácter de ofrenda a la Tierra, con el propósito de buscar armonía con la misma, así como el bienestar individual o colectivo. Los habitantes refirieron que los rituales “son un ofrecimiento para que el terreno produzca, como un sistema de protección ya sea en los cultivos, en el traspacio o la vivienda y como una manera de pedir perdón por lastimar a la tierra, dicen que todo lugar, así como los animales tienen un dueño (el *indodo*)”. Es así que los alimentos que se ofrendaron tenían una finalidad ritual y estaban ligados a lo que se producía en el territorio.

Al respecto Díaz (2004), señaló que “los seres humanos entramos en relación con la Tierra de dos formas: a través del trabajo en cuanto territorio, y a través de los ritos y ceremonias familiares y comunitarias, en tanto Madre”. (p. 368). Por su parte Martínez (2010) afirmó que en las fiestas:

Se refleja la identidad comunitaria, es el reflejo del espíritu de todos. Todos trabajamos para ella. Quizá el acto comunitario que más concentra el significado de su acción y la institucionalidad comunitaria o la comunalidad sea la fiesta. Ésta es el resultado del trabajo agrícola, artesanal o comercial que cada uno desarrolla durante un año. (p.91)

Por ello los habitantes de la comunidad de estudio consideraron relevante la realización de ritos ceremoniales en donde los alimentos tradicionales jugaron un papel relevante, como se ha venido comentando.

4.4.1 Estructura y utensilios de la cocina

En la comunidad, se observó que la infraestructura de la cocina era en general rústica, con techos y paredes de lámina o madera, siendo muy pocos de ellos contruidos con tabique. La comida se cocinaba en un fogón elaborado de tabique o de piedra y era generalizado el uso de leña como combustible. La mayoría de las personas contaban con pequeños molinos eléctricos o de motor a gasolina para la molienda del nixtamal, lo cual les facilitaba esta labor ya que todos los días preparaban las tortillas por la mañana.

De los utensilios más comunes destacaron ollas, sartenes, vaporeras y otros hechos de metal, principalmente de peltre o aluminio, aunque todavía son utilizadas algunas ollas de barro para el café o para cocinar los frijoles. También se encontraron numerosos artículos de plástico como fueron: tazas, platos, vasos y jarras y como aparatos eléctricos se encontraron básicamente las licuadoras y el molino de nixtamal.

Se percibió que están presentes en las cocinas otros utensilios antiguos que aún tienen uso en la preparación de alimentos como fue el caso del molino de manivela, el cual se anclaba a una mesa y era utilizado para moler pequeñas cantidades de maíz o frijol y para la elaboración de algunos platillos. También estuvo presente el metate que les servía para repasar la masa del nixtamal y así obtener una textura adecuada para la elaboración de las tortillas y también estaba el molcajete, porque se consideró que “la salsa sabe más rica cuando se prepara en el molcajete”.

Sin embargo, habría que considerar que la cocina no solo es la estructura y los utensilios que la componen, sino que se considera el espacio en donde tienen lugar los conocimientos y los saberes culinarios, los que han pasado de generación en generación, y que han sido plasmados en los platillos tradicionales. Según la información obtenida los platillos podían tener el mismo nombre en las comunidades aledañas, pero se reconoció que existía una variación en el modo de preparación de los mismos.

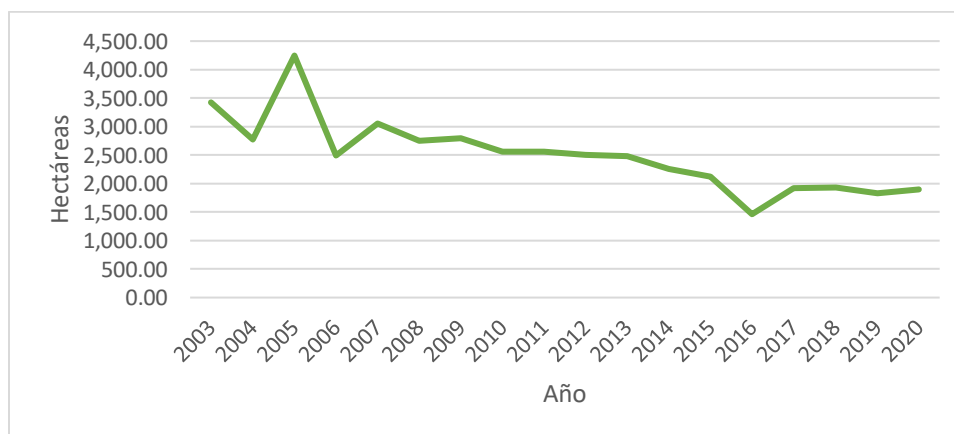
4.4.2 Productos de la milpa y de recolección vinculados a las comidas tradicionales

En relación al vínculo de los alimentos con las actividades agrícolas y de recolección se pudo constatar que seguía siendo importante la milpa para el consumo de alimentos tradicionales, ya que el maíz era el principal ingrediente en la preparación de estas comidas.

Los habitantes de la comunidad de Estetla comentaron que contaban con terrenos de riego y de temporal para la producción de sus cultivos. Se iniciaba con la siembra en enero a marzo en terrenos con riego y en el caso del temporal, daba inicio al caer las primeras lluvias en los meses de mayo y junio para concluir de octubre a noviembre. Aunque era generalizado el uso de fertilizantes químicos, el maíz obtenido solo les ha permitido alimentar a sus familias, ya que por lo general no tienen excedentes e incluso en los últimos años ocasionalmente tuvieron que comprar maíz para el consumo familiar a la Conasupo o a algún otro productor de la comunidad cuando éste tenía algún excedente.

Esto significa que podría existir un problema de autoabasto a nivel del municipio por lo que se encontró en la información estadística analizada. En la siguiente gráfica se puede ver cómo fue este declive en la superficie sembrada de maíz de 2003 a 2020.

Grafica 1. Comportamiento de la superficie cultivada de maíz grano a nivel municipal. (2003-2020)



Fuente: Elaboración propia con base en las estadísticas del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP), 2003-2020.

La gráfica muestra una clara reducción de la superficie maicera en Santa María Peñoles a través de los años, y como se destinaba al autoconsumo, significa que hubo una paulatina pérdida de autosuficiencia del maíz local, al mismo tiempo que aumentaba la dependencia de maíz llegado del exterior del municipio. En la gráfica se muestra como punto de partida el año 2003 cuando se sembraron 3,420 hectáreas y como para los años siguientes, a excepción de un repunte en 2005, la

tendencia fue a la continua reducción de su superficie hasta quedar en solo 1,895 hectáreas en el año 2020, lo que representa una caída de poco más de 1500 hectáreas de maíz, es decir 45% menos que en 2003.

Reducción de la superficie maicera en la comunidad. Esta tendencia a la baja en la superficie sembrada de maíz a nivel del municipio, fue tomada como un indicador de lo que podría estar pasando en la comunidad de estudio. Los propios habitantes confirmaron esta tendencia, y señalaron que una de las causas podría ser que en las tierras de cultivo de la comunidad existían terrenos que tienen varios ciclos agrícolas que no habían sido cultivados y se encontraban en virtual abandono. Otro factor que incide en esto es la precipitación pluvial, ya que poca o demasiada agua en el ciclo agrícola, llega a afectar la producción del maíz.

Estas parcelas pertenecían a personas que habían abandonado sus hogares para desempeñarse en otras actividades económicas fuera de la comunidad, ya sea de manera temporal o definitiva, en busca de mejores ingresos económicos para sus familias. Ellos han estado migrando a la ciudad capital, a otros estados del país e incluso hacia el extranjero, dejando temporalmente de cultivar sus terrenos, los cuales, en algunos casos, los prestaron solo para el pastoreo de los animales. Otros pudieron llegar a acuerdos con alguien que ayudara en la siembra de los cultivos, usando la modalidad de ir “a medias”, es decir, una persona pone la tierra y la otra se encarga de las labores de la siembra hasta la cosecha, y la final se reparten la mitad de las cosechas, incluyendo el “zacate” para alimentación de los animales.

Otro factor que fue señalado por los entrevistados, fue la creciente presencia del cultivo del maguey en algunas superficies agrícolas de la comunidad, en un contexto en el que la producción de mezcal y sus exportaciones han crecido de manera exponencial en los últimos años. Al respecto se encontró que algunas de las personas que ya se encuentran viviendo fuera de la comunidad establecieron en sus terrenos plantaciones de agave. Y en el caso de quienes aún habitan en ella, por ahora habían destinado a este cultivo algunas tierras con baja productividad agrícola, como eran los terrenos empedrados.

A nivel de las parcelas, comentaron que en los últimos años se han destinado pequeñas áreas al cultivo comercial de hortalizas como fue el tomate verde (miltomate) y la cebolla, principalmente. En algunos casos los productores instalaron invernaderos aprovechando sus propios recursos económicos más los que pueden conseguir de algún programa gubernamental. En este sentido, según información recabada, en el año 2008 se les otorgaron apoyos para la diversificación de cultivos, a través de un programa en el que participaba tanto el municipio como la entonces Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI) hoy Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), que consistió en la colocación de invernaderos para el cultivo de tomate rojo, cuya cosecha era vendida a intermediarios que llegaban a comprarla a la comunidad.

No obstante que se han presentado esta serie de fenómenos que ocurrieron al mismo tiempo que se reducía la superficie maicera de la comunidad, las personas entrevistadas pudieron continuar con la elaboración de sus platillos tradicionales y,

según informaron, más bien se adaptaron a la compra ocasional de maíz cuando fue necesario, además de que pudieron disponer de otros productos de las parcelas para utilizar en sus cocinas.

Se encontró que los tipos de maíz que se cultivaban y consumían en Estetla, los cuales mencionaron en las entrevistas fueron: el maíz amarillo (*nuuni-cuua*), el amarillo “diente de ratón” (*nuuni-cuua nú-ú*), el amarillo ligero (*nuuni-cuua tni-ni*), el blanco (*nuuni-cuu-ixi*), el rojo (*nuuni-laa-tova*) y el azul (*nunni-nchii*). Cabe señalar que estas variedades se utilizaron en la elaboración de tortillas y de otros platillos tradicionales, cuyas recetas fueron recuperadas en el trabajo de campo, como fue el caso del platillo conocido como “amarillo”, en el que se utilizaba principalmente el maíz amarillo. Otras preparaciones fueron el dulce de chilacayota o dulce de calabaza que se prepara con el maíz *laa-tova*, así como el pinole elaborado con el maíz blanco.

En la elaboración de comida ritual se emplearon prácticamente todos los tipos de maíces, ya que estuvieron presentes en las tortillas que se preparan en la comunidad principalmente. Un lugar destacado lo tuvo el platillo del “amarillo, ya sea de pollo o guajolote” porque era un platillo ofrendado a la madre tierra. Así también en la elaboración del atole de monte o “*tute yucu*” que se ofrendaba cuando tenía lugar el nacimiento de un bebé y en el ritual del baño del temazcal, en ambos se ocupaba el maíz blanco, aunque otras mujeres refirieron que era un platillo que puede elaborarse con los distintos maíces que existen en la comunidad.

Desde el punto de vista de Rendón (2003), “la subsistencia de los pueblos indios se basa en la milpa y sus asociados (maíz, frijol y calabaza)” (p. 18), logrando constatar que en la comunidad era de vital importancia contar con los productos de la milpa como base de su alimentación. Además, siguiendo al mismo autor, se trataba del “aprovechamiento de la naturaleza que se logra en el espacio del territorio y se da por el trabajo de la milpa, constituye la primera forma de trabajo comunal” (p. 26).

La recolección de especies animales y vegetales. En lo que respecta a los platillos que dependían de la recolección local de productos silvestres, se seguían preparando y aún formaron parte de la alimentación tradicional, pero señalaron que, en menor medida con respecto a años pasados, debido a que habían sido sobreexplotados y por lo tanto eran más escasos o tenían que recorrer mayores distancias para obtenerlos. Por otro lado, las personas entrevistadas comentaron que la carne del zorrillo y el tlacuache estaban siendo consumidas porque creían tenían cualidades medicinales. Bajo el argumento de que “si comes carne de zorrillo no te enfermas de nada” o que la carne de las serpientes es buena para “tratar la diabetes” había propiciado una cacería de estas especies, ya sea para su consumo o venta.

También se señaló porque “estos alimentos ya no se dan en abundancia, hay veces en las que puedes encontrar muchos hongos, pero si no llueve o llueve muy poco, no”. De acuerdo a las entrevistas realizadas, estos insumos todavía

estaban presentes en la dieta de la población: Entre las plantas silvestres de recolección que fueron mencionadas y los nombres como son conocidos en la comunidad fueron principalmente: hongos amarillos (Shi veyá), hongo amarillo y rojo (Shii-naa), hongo parecido al champiñón (Shi-i daa), hongo con o de oreja (Shi-i doo), quelites, flor amarilla (Xicunda), quíote de maguey, chepil, chepiches, flor de pipe (Colorín) y el berro.

Al respecto las amas de casa percibieron que también existía una menor demanda de estos productos de recolección debido a factores como el tiempo que tenían que dedicar para conseguir los ingredientes y a su elaboración, pero también que las nuevas generaciones ya no encontraban atractivo su sabor. Al respecto señalaron que “por cuestiones de estudio los jóvenes salen a otros lugares y se acostumbran a las comidas foráneas, y cuando regresan a su pueblo reniegan de los quelites o frijoles. Y con lo que se refiere a la falta de tiempo para preparar estos alimentos, las entrevistadas lo expresaron así: “me voy al campo con los animales y cuando mis hijos regresan de clases, no cocinan, prefieren ir por una Maruchan o algo que sea rápido”.

El traspatio. Otro espacio importante de producción de ingredientes para la cocina tradicional era el traspatio de las casas, donde las personas de la comunidad obtenían algunos productos que contribuían a complementar y equilibrar su dieta, aportando una variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y proteínas de origen animal. El traspatio además de brindar servicios ambientales y económicos también ha permitido la transmisión de conocimientos y ha sido la vía para el fortalecimiento de redes sociales entre la gente de la comunidad. (Gómez, Gonzáles y Doña, 2014: 80). En las entrevistas se señaló que suelen practicar el trueque de productos de sus traspatios con los vecinos, y como ejemplo el siguiente comentario: “Si yo sembré calabacitas, pero las otras señoras tienen rabanitos o cilandro pues intercambiamos nuestros productos para poder tener más alimentos disponibles”.

En el siguiente cuadro se presentan las distintas variedades de hortalizas, plantas medicinales, animales y árboles frutales, que estuvieron presentes en los traspatios de las personas entrevistadas de la comunidad.

1. Especies vegetales y animales encontradas en los traspatios de la comunidad de Santa Catarina Estetla. 2019-2020

Hortalizas	Plantas medicinales	Animales	Árboles frutales
Chile	Hierba buena	Gallinas	Plátano
Cilandro	Alcanfor	Cerdos	Papaya
Rábanos	Hierba maestra	Guajolotes	Aguacate
Tomate rojo	Ruda	Borregos	Lima limón

Lechuga	Santa María	Ganso	Lima de chichi
Col	Árnica	Patos	Naranja
cebolla	Hierba santa		Limón
Miltomate	Manzanilla		Nuez
Zanahoria	Sábila		Guayaba
Calabaza	Planta de vaporrub		Manzana
Ajo	Té de limón		Granada
Chayote	Eucalipto		Toronja
	Bugamvilia		Níspero

Fuente: Elaboración propia con base en el trabajo de campo.

En ese espacio, la actividad pecuaria consistía básicamente en la crianza de las aves de corral y de puercos y en menor medida ganado bovino. Esta actividad representaba una fuente de ahorro para las familias, a la cual acudían en situaciones de emergencia, o bien para la realización de ritos y fiestas y celebraciones religiosas, familiares y eventualmente para consumo de la familia. Otra actividad producto del traspatio fue la eventual venta de lechones, carne o huevo en la localidad.

Otra práctica común en el traspatio fue el cultivo de plantas medicinales usadas por las personas de la comunidad, como remedios para aliviar algunos malestares. El conocimiento de su uso y cultivo también ha ido pasando de generación en generación y les representó acceder a productos medicinales de una manera accesible y económica. Al respecto Gómez (2012) mencionó que “el uso de plantas medicinales es resultado de la experiencia e íntimo contacto con la naturaleza que el hombre ha acumulado por generaciones, así como de la convivencia entre las culturas”. (p.43). Como dato adicional también se encontró que algunas plantas del traspatio también tenían usos relacionados con supersticiones o creencias, como fue el caso de la ruda, planta considerada útil para “alejar las malas vibras” de la casa, y por si alguna persona quería hacerles “el mal de ojo”, o para contrarrestar maldiciones o envidias, porque se consideraba absorbía toda la energía negativa, dejándolos a salvo de cualquier peligro.

En suma, a partir de las entrevistas a las amas de casa quienes confirmaron que había cambios en la dieta de los habitantes de la comunidad, pero lo importante fue que todavía seguían presentes los platillos tradicionales en su consumo doméstico diario.

4.4.3 Alimentos tradicionales utilizados en rituales y ceremonias

Una mención especial fue el referido a la presencia de ciertos alimentos tradicionales en los rituales de la comunidad relacionados con la naturaleza. Estos alimentos fueron preparados con insumos que provenían de la producción local, con la finalidad de coexistir en armonía con la madre tierra, en ese sentido las practicas rituales o ceremonias que se encontraron fueron; la ceremonia para solicitar permiso a la Tierra para labrarla y también para proteger la siembra, el permiso para la construcción de una vivienda y el rito para la petición de la lluvia. Si no se hacía esto, la gente consideraba que padecerían graves consecuencias como serían que los niños, en particular los bebés se enfermaran, las personas tuvieran pesadillas, que las siembras no se logran, etc.

Entre los ritos mencionados por los entrevistados estuvieron en primer lugar, y como uno de los más importantes la “ceremonia para la siembra del maíz”, la cual se realizaba al inicio del ciclo agrícola. Esta ceremonia hoy en día aún se practica en especial por las personas de mayor edad, quienes muestran con este acto su respeto hacia la Madre Tierra. Una de las personas entrevistadas contó con detalle esta ceremonia tradicional de la siguiente manera: “antes de que el campesino comenzara a surquear su terreno llevaban a cabo una ceremonia, en el centro del terreno se sacrificaba una guajolota o una gallina, se regaba la sangre en el lugar y se cavaba un agujero para depositar la cabeza y el corazón, se prepara o se pone a cocer la carne del animal sacrificado, se hacía un amarillo [receta en el anexo] y posteriormente se le agrega la carne, hoy día se sustituye por el mole, la comida se sirve en el mismo lugar para que todos los que están en la siembra coman en armonía. En el mismo lugar en donde se dejó el corazón también se coloca un poco de la comida que se preparó, dentro de una hoja de tomozcle se le unta un poco de amarillo y se le agrega carne, se dobla la hoja y también se le deja eso a la Madre Tierra junto con algunos dulces, galletas y un poco de mezcal. Esto se hace con la finalidad de pedirle que el terreno produzca y como protección, que evite que los animales dañen los cultivos como son el conejo o las arrieras y que en los terrenos de riego no entre la creciente del río. También era como pedirle perdón por lastimarla con el arado”. (información proporcionada por el señor Pedro Hernández).

Los entrevistados mencionaron que el ritual de pedimento de lluvia lo realizaban los días 3 de marzo de cada año y consistía en que las personas de la comunidad acudían a la cima de un cerro que, mencionaron, era un espacio ceremonial de sus ancestros, y allí se le pedía a la deidad *ñu*, que en español viene siendo el trueno o fuego, para que les mandara las lluvias y pudieran sembrar y tener un buen ciclo agrícola. La ofrenda consistía en sacrificar un guajolote negro, sobre un agujero que era cavado en lo que vendría siendo el altar del *indodo* (dueño o rey del lugar) y en él se depositaría la sangre del ave, el mezcal, cervezas, refresco y las memelas de masa con frijol preparadas para la ocasión y galletas. Posteriormente se cubría la ofrenda con tierra y encima se debían prender velas pequeñas. Esta ofrenda era acompañada con música tradicional. También

expresaron que un ritual similar se realizaba para que no se seque un manantial: “la ofrenda es la misma, solo que en vez de que se sacrifique un guajolote negro, este debe ser blanco, el hueco se cava a un lado del manantial y aquí lo que se riega es pulque, también se planta un árbol que se lleva con el agua (puede ser un sabino o un sauce)” (información proporcionada por el señor Ismael García)

Otro ritual era el que se realizaba al nacimiento de un bebé cuando se preparaba el *tute yucu*, conocido en español como “atole de monte” o “atole de hierba de conejo”, (receta en el anexo). Los entrevistados señalaron que con este rito se buscaba “sacar al niño del arroyo”, debido a que “la madre del bebé acostumbraba lavar la ropa del recién nacido en el río o en un arroyo y esta ceremonia consistía en ofrendar o dar el potaje al dueño del lugar, para que éste no lastimara al bebé y pudiera crecer. También se le daba de comer este platillo a la partera y a la madre del bebé el día del parto, acompañado de unas memelas pequeñas”. (información proporcionada por la señora Alejandra García y Paula López)

Otro platillo que era parte del ritual que celebraba el nacimiento de un bebé fue el frijol quebrado (*nduchi ndee-you ndeé*), las personas entrevistadas mencionaron que este platillo “se servía en el nacimiento de un bebé, especialmente si era mujer porque los árboles se ponían felices, ya que se asocia a la mujer con la protección, y por el contrario si el bebé era varón, los árboles estaban tristes pues el hombre es el que se encarga de destruir los montes, talar y quemar”. Es importante mencionar que la persona que llevaba a cabo estos rituales o ceremonias tenía que ser lo que ellos consideran una persona sabia, alguien que se había ganado el respeto del pueblo o un curandero.

Como parte de su cosmogonía, las personas entrevistadas recalcaron que cuando se realizaba un ritual en el que se involucraba la elaboración de alimentos con un fin ceremonial, la parte más importante del mismo, era que primero había que dar de comer o dejarle la ofrenda al *ñundeyu* (la madre tierra) y al *indodo* (el dueño del lugar) y lo sobrante ya podría ser consumido por los asistentes a la ceremonia.

Derivado de lo anterior y con base en lo señalado por Floriberto Díaz (2004), podemos constatar la importancia que se otorga en la comunidad a “la tierra como madre y como territorio” (p. 368). Ya que, para los habitantes, no solo era el espacio en donde habitaban y en donde se asentaba la comunidad, también era la proveedora de alimentos y recursos para la subsistencia. En las entrevistas se percibió como las personas aún conservan mucho respeto hacia ella, ya que consideraban que la tierra era sagrada.

También el mismo Díaz (2001) mencionó al respecto lo siguiente:

Los seres humanos entramos en relación con la Tierra de dos formas: a través del trabajo en cuanto territorio, y a través de los ritos y ceremonias familiares y comunitarias, en tanto madre. (Díaz, 2001 citado en Rendón, 2003).

Es así como en las personas de la comunidad dejaron manifiesta la importancia que otorgaban a los ritos y ceremonias llevados a cabo de manera individual o familiar como el relatado sobre el inicio del ciclo agrícola y los de carácter colectivo, como fue el pedimento de lluvia. Y en todos ellos se encuentran

presentes alimentos específicos que forman parte de la gastronomía tradicional de esta comunidad.

4.4.4 La alimentación en las celebraciones de la comunidad

Una de las celebraciones más importantes referidas por los habitantes de la comunidad era el día de muertos. Las personas entrevistadas mencionaron que este festejo iniciaba el día 31 de octubre, que era el día de los angelitos, en el que anteriormente se preparaba atole con panela. Hoy en día esto se ha sustituido por chocolate o atole de avena, atole de arroz o champurrado, acompañado de pan amarillo, de yema o resobado, etc. Estos alimentos los colocaban en el altar, que construían para esta ocasión, acompañados de frutas como la caña de azúcar, naranja y manzana, dependiendo de la capacidad de compra de las personas. Además, ponían un plato con enfrijoladas, para que cuando llegaran los angelitos se sentaran a comer.

El día primero de noviembre se celebraba a los fieles difuntos o los muertos adultos. Este día se agregaba en el altar de muertos un plato de caldo de res, caldo de pollo, mole, amarillo o enfrijoladas y para el día siguiente que era el día de todos los santos, la gente de la comunidad acudía al panteón municipal, llevando flores de cempasúchil y otras flores que previamente recolectan en el monte, con la finalidad de adornar la tumba de sus difuntos. Estos primeros adornos los hacían lo más temprano posible, para que una vez concluido, ofrendaran sobre la tumba: elotes hervidos, calabaza cocida, chayote, caña de azúcar de diversos colores y otras frutas de la región, mismos que una vez cumplido un tiempo que consideraban debían mantener sobre la tumba, procedían a compartirlo con los familiares más cercanos y quienes a su vez les compartían lo propio, haciendo un intercambio de ofrendas. De igual manera ellos comparten bebidas como el mezcal, la cerveza y el tepache.

Se comentó también de la presencia en el panteón, de un grupo lo que llaman los *machines* (que quiere decir graciosos o chistosos) que era una comparsa de personas disfrazadas que hacían gracias o bromas a todos los presentes a quienes también les pedían que bailaran con ellos en una especie de danza que realizan con un muñeco que traen como bebé. Los habitantes refieren que los *machines* “simbolizan la llegada del más allá de los difuntos”. Narraron que este ritual ha sufrido modificaciones a partir de que se presentaron brotes de enfermedades epidémicas, como fue la del cólera de finales de octubre de 1993, a partir del cual ya no les permitieron llevar alimentos al panteón y optaron por realizar una gran ofrenda donde se ofrecían los alimentos que se querían compartir, en mesas que se instalaban dentro del templo católico. Estos alimentos eran distribuidos por los topiles de la autoridad municipal, entre quienes ya estaban de regreso de visitar el panteón. Allí también se les servía mezcal, tepache o cerveza y el lugar estaba amenizado por la banda de música de la comunidad.

En el transcurso de las entrevistas, el señor Ismael y el señor Pedro, coincidieron en que “el altar de muertos que se levanta en esas fechas en el hogar, también

hace alusión a dar las gracias por los productos que se obtuvieron de la Madre Tierra, ya que el mes de octubre y noviembre es la temporada de cosecha de los productos de la milpa y los elementos que cubren el altar son productos que derivan de nuestros campos de cultivo o nuestro entorno”.

Las fiestas religiosas más importantes de la comunidad fueron las celebradas en honor a Santa Catalina de Sena el día 28 de abril y la fiesta principal, a la que los habitantes mencionaron como “la de la santa patrona” eran los días 23, 24 y 25 de noviembre en honor a Santa Catarina Mártir, que fue de donde se tomó el nombre de la comunidad. Comentaron que los alimentos que se preparaban para estas fiestas era el caldo de res, como platillo fuerte, y por la mañana se ofrecía frijol con arroz o frijol en pasta. En la organización de estos eventos participaron los siguientes actores:

1. Mediante mayordomías. La cual consiste en que un devoto católico asumía la responsabilidad, que incluía encargarse de que fueran cubiertos todos los gastos de la alimentación, la misa, los fuegos pirotécnicos y la música. El mayordomo podía cubrir todos estos gastos, pero también podía ser apoyado mediante la *guez*a, que consistía en pedir a los habitantes de la comunidad que cooperaran con insumos como leña, cerveza, mezcal, cigarros, tortillas, utensilios de cocina, mano de obra, entre otros.
2. A través de un patrocinador, a quien se invitaba como padrino del evento y aceptaba cooperar con el pago de algunos de los gastos.
3. Los integrantes de la autoridad en turno, quienes participaban bajo la modalidad de *guez*a y patrocinio personal, incluido que debían participar junto con sus esposas en la preparación de los alimentos. En esta modalidad también se recibía la *guez*a de las autoridades de los pueblos vecinos, quienes cooperaban con una banda de música, cervezas, refrescos y tortillas, etc.
4. La comisión organizadora, que había sido nombrada en la asamblea, evento en el que también se acordaba la cantidad de dinero que debían aportar los habitantes, para cubrir los gastos establecidos en un presupuesto que la asamblea y la comisión elaboraba. Además, también aportaron algunos insumos como cierta cantidad de tortillas, frijol o leña principalmente.

El sentido, la forma e importancia que tienen estas celebraciones para la comunidad de Santa Catarina Estetla, se puede encontrar en lo que señaló Rendón (2003) de que “constituyen oportunidades para adquirir y refrendar la identidad comunitaria y comunal, a través de la música, las danzas y un disfrute colectivo de excedentes, en un ambiente de alegría y recreación. Esta múltiple celebración se organiza, financia, realiza y disfruta en forma comunal” (p.27).

Es importante mencionar que desde el punto de vista de los habitantes la *guez*a consiste en la ayuda mutua en situaciones que implican fuertes gastos para las familias. Se trata de “tú me ayudas, yo te ayudo”, es decir, que de manera voluntaria las personas decidían a quien y de qué forma brindar el apoyo. Se encontró que algunas personas llevaron un registro de los apoyos en especie que recibieron de cada una de las personas que participaron en la *guez*a. Allí anotaron desde la cantidad de tortillas que recibieron hasta el tipo y calidad de la bebida,

para que, según comentaron, cuando se vieran en la necesidad de devolver el favor lo hagan con un apoyo similar. Los habitantes mencionaron que a veces las personas “lo hacen de corazón y que no quieren que se les anote en la lista, pero nos sentimos obligados a retribuir la ayuda otorgada cuando es necesario”. De esta manera han buscado mantener un trato equitativo entre ellos.

La alimentación ha jugado un rol muy importante en la realización de un velorio, debido a ha sido parte de su costumbre de la comunidad ofrecerla a los asistentes. En este caso, tanto los familiares del difunto, como las personas que sentían aprecio por él acudían a su casa a ofrecer su apoyo, contribuyendo con la *guesta* en insumos alimenticios como eran: arroz, frijol, aceite, azúcar y tortillas.

El alimento más importante que se servía era el frijol, el cual se ofrecía hervido o como enfrijoladas, debido a que era parte de sus creencias que “el frijol es el que transporta al difunto al más allá”. En el novenario la comida que se ofrecía era el pozole de pollo, porque “el pozole es el que te renueva, te transforma de cadáver a una luz” o porque “te convertiste en algo nuevo”, eran las expresiones que usaron para describir el significado de esta comida, que en lengua mixteca el pozole era *nduu-saá* (*nduu* – convertirse y *saá* - nuevo).

Las formas de cooperación comunitaria para apoyar a las familias que tienen que enfrentar los gastos de una fiesta o un funeral era lo que Martínez (2010) llamó la solidaridad comunitaria, como aquella que “ejercemos en un ámbito libre, es decir actuamos por iniciativa propia, personal, para corresponder a la solidaridad del otro” (91).

4.4.5 Prácticas alimentarias que dejaron de realizarse

A continuación, se mencionan los nombres de comidas tradicionales que a través de relatos los habitantes de la comunidad, fueron compartidos en relación con sus experiencias en torno a la forma en que se alimentaban en su juventud. Comentaron que ya no se preparaban estos platillos porque se sustituyeron por otros alimentos de fácil preparación y de precio accesible. Mencionaron que para preparar estos platillos tradicionales se requería mucho tiempo y esfuerzo físico, ya que en algunos de ellos debían conseguir primero los insumos del campo. Al mismo tiempo dijeron que actualmente ya cuentan con recursos económicos que les ha permitido comprar algunos ya preparados.

Entre los platillos que ya no se cocinaban se encontraron las *memelas de pelo de elote* (*dita yete*), cuyo sabor característico era lo dulce. Otro platillo era las diversas formas de preparar el frijol, como los que mencionaron fueron el frijol con masa o *ndeyu ntuchi* o el frijol quebrado (*ndeyu ntee*). También fue el caso del atole de hierba de conejo (*tute yucu*) y el dulce de maguey (ver recetas en el anexo).

En resumen, la base de la alimentación tradicional en la comunidad provenía la agricultura de autoconsumo y los alimentos de recolección, así como el traspato, por lo que para los habitantes su territorio comunal era el cimiento de la vida de la comunidad y su proveedor de vida. Al entender a la Madre Tierra como el *ñu* –

ndeyu y también todo lo que se encontraba sobre ella, como eran los cauces del río, los manantiales y los cerros, tienen un *indodo*, al que le llaman “el dueño o rey”, a quien se le debía pedir permiso antes de realizar cualquier actividad que se quisiera llevar a cabo. Las prácticas rituales comunitarias que en ella se llevaron a cabo, han contribuido a fortalecer el vínculo de cohesión social entre los habitantes de la comunidad, porque estas prácticas comunitarias se sacan adelante gracias al trabajo y al disfrute colectivo. Los habitantes seguían manteniendo un respeto a la tierra y a la ayuda mutua o la *gueza*, que se vio reflejada en las fiestas o en el apoyo a una familia que perdió a un ser querido. En todas estas prácticas ellos estaban reproduciendo su cultura, su comunalidad.

4.5 Conclusiones

El presente trabajo de investigación nos permitió conocer las condiciones físicas y sociales de una comunidad indígena, Santa Catarina Estetla, Oaxaca, con un alto grado de marginación, lo cual se expresa en que las personas tengan que migrar para incorporarse al empleo remunerado y con ello tratar de dar una mejor condición de vida a sus familias. Al ser los jóvenes y adultos los que han salido de la comunidad, han quedado en el abandono o subutilizadas las parcelas familiares, induciendo a que estas tierras queden en desuso o en menor medida dedicadas a otros cultivos ajenos a los tradicionales de la milpa.

Se encontró una reducción de la superficie cultivada con maíz en los datos estadísticos del municipio al que pertenece dicha comunidad en los últimos 15 años, situación habría que dar seguimiento para estar atentos a las consecuencias que esto podría acarrear en el consumo de alimentos de la comunidad, de continuar esta tendencia. Además, es importante considerar que esta situación podría dar lugar a la pérdida de material genético de maíces nativos, mismos que se han desarrollado, cuidado y consumido de manera tradicional y por ello forman parte importante de su comunalidad.

La dieta actual de los habitantes seguía fuertemente vinculada con lo que se obtenía y producía en el entorno biofísico. Su fuente principal derivaba de la disponibilidad física de los alimentos que provenían del cultivo de la milpa (maíz, frijol y calabaza) principalmente, además de lo producido en el solar o traspatio y de la recolección en montaña de algunas plantas comestibles y animales de caza, los cuales eran utilizados como insumos de algunos platillos tradicionales. Las personas entrevistadas calificaron como sanos y apreciados todos estos alimentos, además de que los consideraron parte importante de la cultura local. Por ello fue importante dejar constancia de ellos en el recetario elaborado durante la presente investigación.

A pesar de la cada vez mayor presencia y consumo de alimentos industrializados en la comunidad, muchos de los cuales se han relacionado con los problemas de obesidad y desnutrición de la población nacional y local, todavía seguía prevaleciendo la cocina tradicional en la comunidad, lo que representó un elemento de resistencia ante esta tendencia mundial a la homogenización alimentaria.

La cocina ha sido un espacio importante en donde se hace posible la transmisión de saberes y la reproducción de la cultura, aunque sí fue referido un cambio importante con respecto a una disminución en el consumo de algunos platillos tradicionales, especialmente por las generaciones jóvenes. Esta situación fue relacionada con el hecho por las nuevas costumbres alimentarias que han adquirido por influencia de la publicidad, como por lo que conocen cuando viajan o emigran fuera de la comunidad. Además, en las entrevistas se señaló que se debía a que, a partir de la construcción de la carretera en los años noventa del siglo pasado, los alimentos industrializados los tenían muy a la mano en las tiendas de la comunidad y existía una condición económica que les permitía acceder a su consumo con cierta facilidad.

Esta fue una de las razones por las que se consideró importante documentar las recetas tradicionales que siguen preparándose, además de buscar que ese conocimiento fuera preservado como parte de la identidad de la comunidad en el tiempo presente y futuro. Además, se vio como una forma de reconocer el valor del conocimiento culinario que ha desarrollado esta comunidad indígena en sintonía con la biodiversidad que le ha ofrecido su entorno.

Aun cuando se mencionaron platillos que ya no eran preparados, todavía se mantenían vivos en la memoria de algunos habitantes, por lo que se rescataron para dejar testimonio de estas recetas, por si en algún momento hay interés en volver a reproducirlas, tanto dentro como fuera de la comunidad.

Como ya se mencionó se encontró que era importante, en diferentes épocas del año, la recolección de especies vegetales y animales del entorno biofísico para la preparación de algunas recetas tradicionales, sin embargo los entrevistados señalaron que ciertos ingredientes han disminuido su presencia en las cercanías, como lo fueron el venado, armadillo, hierba de conejo y algunas variedades hongos, y como causas señalaron los problemas de sobreexplotación de estas especies y por cambios en las condiciones climáticas.

Así también los cambios que han percibido en la alimentación, fueron debido a que se ha optado por sustituirlos por alimentos de fácil preparación, como las sopas de pasta y en muchos casos han sido debido a que eran accesibles física y económicamente. Pero, al mismo tiempo se reconoció que seguía siendo primordial el uso del frijol y el maíz como base de la alimentación de los habitantes. Lo que ha fortalecido la preservación de su conocimiento, sus sabores, y su cultura.

En general, al dar continuidad a las prácticas alimentarias tradicionales, como fue constatado, ayudó a que los lazos comunitarios siguieran reforzándose, a pesar de que el territorio se hubiera reconfigurado por la introducción de la carretera y con ello se facilitara la entrada de los camiones de las refresqueras, botanas y demás productos industrializados, así como la presencia de múltiples tiendas de abarrotes que los expenden y la propaganda publicitaria que los han promovido a través de la radio televisión e internet. El esfuerzo colectivo y el convencimiento de que la alimentación tradicional seguía siendo lo mejor para ellos, ha permitido que se preserven estas formas de alimentación, que han fortalecido su vida comunal,

en ocasiones adaptándose a los cambios que vienen del exterior, pero dando prioridad a sus valores esenciales que son parte de su vida comunal.

Además, se encontró que en la elaboración y consumo de ciertos platillos ceremoniales ellos expresaban su cosmovisión acerca de su relación con la naturaleza, ya que los empleaban al intervenir en su medio biofísico y productivo en un rito donde mostraban respeto a la Madre Tierra. Este tipo de ceremonias las celebran porque les ha permitido coexistir en armonía y mantener el equilibrio con su entorno físico, además de fortalecer los lazos comunitarios.

En resumen, la alimentación tradicional sigue jugando un papel crucial en el modo de vida de los habitantes de la comunidad de estudio, ya que estuvo presente en todas las prácticas alimentarias cotidianas y rituales de la vida comunitaria. La forma de elaboración de sus platillos ha perdurado gracias a que se trata de un saber que se ha transmitido a través de las generaciones, en donde las mujeres han jugado un papel primordial. Además, ha sido un factor clave para fortalecer las relaciones y formas de organización comunales, lo cual se vio reflejado tanto en el hogar, como en las fiestas y rituales colectivos.

Es necesario recalcar que la mayoría de los alimentos que las personas consideran como tradicionales se siguen nombrando en la lengua originaria mixteca, identificándolos con sus propias costumbres ancestrales.

A partir del trabajo de campo realizado se puede considerar que la preservación de la alimentación tradicional ha sido una práctica colectiva de resistencia frente a la moderna alimentación industrializada y aquí será muy importante el trabajo que la comunidad realice con los jóvenes que pudieran estar alejados de estas costumbres alimentarias, para promover en ellos la valorización de los sabores y beneficios que les otorga este tipo de alimentación. Su presencia en la vida comunitaria, mostró que aún se valora y conserva este conocimiento que los vincula con el espacio que habitan y salvaguardan, todo lo cual forma parte de su comunalidad.

Literatura citada

- Bertrán, M. (2006). La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. En A. L. Alonzo y F. Peña (coords.), Cambio social, antropología y salud (pp. 167-175). México: CONACULTA.
- Brena, V. (2015). Saberes y sabores. Prácticas y representaciones culinarias de la población afrouruguaya. Tesis de Maestría. Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En: <https://hdl.handle.net/20.500.12008/9293>
- Censo de Población y Vivienda, 2020. INEGI. https://inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Datos_abiertos
- Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2020). Medición de la pobreza, Oaxaca, 2010-2015. Ciudad de México. En: https://www.coneval.org.mx/Medicion/Documents/Pobreza_municipal/Presentacion_resultados_pobreza_municipal_2015.pdf#search=Medici%C3%B3n%20de%20la%20pobreza%2C%20Oaxaca%2C%202010%2D2015%2E
- Contreras, J., Gracia, M. (2005). Alimentación y cultura: necesidades gustos y costumbres. Barcelona: Ed. Ariel.
- De Gariné, I. (2016). Antropología de la alimentación. México: Universidad de Guadalajara.
- Díaz, F. (2004). Comunidad y comunalidad. En Diálogos en la acción. En: <http://rusredire.lautre.net/wp-content/uploads/Comunidad.-y-0comunalidad.pdf>
- Durán. G. (2019). La comunalidad, el origen de la semilla. Artículos y Ensayos de Sociología Rural, núm. 28, julio-diciembre. (pp. 115-126). Universidad Autónoma Chapingo/Departamento de Sociología Rural. ISSN: 2007-3836.
- Galeano, M (2012). Estrategias de investigación social cualitativa. Colombia: Ed. La Carreta.
- Gómez Á. R. (2012). Plantas medicinales en una aldea del estado de Tabasco, México. Revista Fitotecnia Mexicana. 35 (1):43-49. En: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-73802012000100007&script=sci_abstract
- Gómez S.A., González G.A., Doña H. 2014. La cultura del patio como soporte de agricultura familiar en América Tropical. Ambiente 107:74-85. En: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4979618>
- Leyva, D. A, y A. Pérez, (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. Revista mexicana de ciencias

- agrícolas, 6(4), pp. 867-881. En:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342015000400016&lng=es&tlng=es.
- Maldonado, B. (2010). Comunidad, comunalidad y colonialismo en Oaxaca, México. Tesis doctoral (Doctorado en la Escuela Nacional de Antropología e Historia).
- Martínez, J. (2010). Eso que llaman comunalidad. Oaxaca, México: CAMPO/ Culturas Populares, CONACULTA/Secretaría de Cultura, Gobierno de Oaxaca/ Fundación Alfredo Harp Helú Oaxaca A.C.
- Meléndez, J, y G. Cañez, (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. Estudios sociales (Hermosillo, Son.), 17(spe), 181-204. En:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008
- Nájera, A. J, & Álvarez G, G.C. (2010). Del posol a la Coca Cola: cambios en las prácticas alimentarias en dos comunidades tojolabales. Revista LiminaR, 8(1), 173-190. En:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-80272010000100011&lng=es&tlng=es
- Noticias ONU, (2019), Objetivos del desarrollo sostenible, publicado el 27 de noviembre, en: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465951>
- Pérez, J. (2011). Cambios en la alimentación de dos comunidades mayas del Estado de Yucatán, elementos para una política integral de Educación Nutricional. Tesis doctoral. El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR), Campeche, México. En:
<http://ecosur.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1017/1678>
- Plan Municipal de Desarrollo. (2015). Archivo PDF.
- Rendón, J. (2003). La comunalidad. Modo de vida en los pueblos indios. Tomo I. México: Ed. CONACULTA.
- Rendón, J. (2011). La Flor Comunal. Explicaciones para interpretar su contenido y comprender la importancia de la vida comunal de los pueblos indios. CNEII - CMPIO - CEEESCI - CSEIIO
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (2020). En:
<https://nube.siap.gob.mx/cierreagricola/>

REFLEXIONES FINALES

En este capítulo se presentan las conclusiones del supuesto hipotético, objetivos, resultados y recomendaciones generales que surgieron de la presente investigación.

De acuerdo a los resultados obtenidos se confirmó el supuesto hipotético de la investigación que planteó que la alimentación tradicional seguía vigente en la vida diaria y ceremonial de los habitantes de la comunidad de Santa Catarina Estetla, Oaxaca, a pesar de que existía una presencia cada vez más importante de alimentos industrializados ajenos a su cultura. Las personas entrevistadas señalaron que el riesgo de pérdida se encontraba en el sector de los jóvenes de la comunidad por su preferencia hacia la alimentación rápida e industrializada, por lo que siendo los habitantes adultos siguen manteniendo la costumbre de consumir su comida tradicional, queda abierta la posibilidad de que encuentren la forma de promover su valorización y consumo entre los jóvenes.

Para el primer objetivo propuesto, sí fue posible contar con la información que permitió describir y analizar el contexto social, económico, natural y cultural relacionado con el tema alimentario, que caracterizaba a la comunidad. Se destacó que al ser una colectividad indígena de alta marginación, el escenario alimentario seguía vinculado a la producción de autoconsumo, teniendo como base principal la producción de la milpa, además de lo que crían y cultivan en el traspatio del hogar, así como de los alimentos de recolección, a pesar de que éstos han enfrentado algunas limitaciones a su acceso debido a la sobreexplotación y las condiciones climáticas. Otro problema a destacar que se encontró en la información estadística de los últimos 15 años, fue una tendencia a la baja de la superficie dedicada al maíz, lo que los entrevistados relacionaron con la migración temporal o definitiva de algunos nativos de la comunidad, lo que, de seguir esta tendencia, pudiera afectar la disponibilidad de algunos ingredientes para sus alimentos tradicionales, en especial los que obtienen de la milpa, además del riesgo de pérdida de material genético por las variedades que dejan de ser aprovechadas.

De acuerdo a la información obtenida, la presencia del fenómeno migratorio y los recursos que llegan a la comunidad por los programas gubernamentales les ha permitido un mayor acceso a alimentos por la mejora en el ingreso de las familias, pero también con la modificación de los hábitos de las generaciones de jóvenes en detrimento de los alimentos tradicionales.

Respecto al segundo objetivo, se lograron identificar las prácticas alimentarias tradicionales que aún permanecían en la gastronomía, a partir de la información proporcionada por las personas de la comunidad que eran las responsables de elaborar sus alimentos y que fueron entrevistadas. Fue posible elaborar junto con ellas algunos platillos tradicionales cuya receta se incluyó en el anexo de este documento. Los resultados mostraron que las prácticas alimentarias tradicionales aún estaban presentes en la vida comunal, y que algunas recetas se habían modificado por la integración de nuevos ingredientes en su preparación, pero reconocieron que las recetas seguían conservando su esencia y seguían formando parte de su cultura.

Las entrevistadas jóvenes desconocían los procesos de elaboración de algunos platillos tradicionales, pero reconocieron que había sido importante para ellas la transmisión de su conocimiento culinario proveniente de sus madres y abuelas, y con ello se trataba de preservar estas prácticas, a pesar de las dificultades que podían enfrentar para recrear un platillo, por la falta de tiempo o de algún ingrediente de recolección, pero las mujeres entrevistadas estuvieron convencidas de que a través de la oralidad el legado culinario podía seguirse preservando.

Con el propósito de cumplir con el segundo objetivo se analizó la gastronomía tradicional de Estetla desde la perspectiva de la comunalidad, en tanto que, como trabajo cotidiano, era parte de su forma de vida comunal y es considerada como elemento fundamental en la reproducción de su cultura. Partiendo de que la gastronomía tradicional surgió del cúmulo de saberes, de técnicas y de tradiciones que las personas de la comunidad han desarrollado en armonía con el entorno que han habitado, los alimentos tradicionales también han jugado un papel importante en la cohesión social, reflejada en la forma en la que organizan y

colaboran en las fiestas de la comunidad. Eran organizadas por las autoridades y el mayordomo, y participaban todos los habitantes a partir de su colaboración con insumos, trabajo y/o dinero, a través de una figura conocida como la *guez*a, ya sea aportando tortillas, refrescos, cerveza, arroz o frijol, y con su mano de obra. Este tipo de solidaridad también la llevaron a cabo en otras celebraciones familiares e incluso en los velorios, aportando insumos o ayudando a preparar los alimentos. De esta manera los habitantes de la comunidad siguen manteniendo sus relaciones sociales de colaboración, intercambio y reciprocidad.

La cocina tradicional también tuvo su presencia en los rituales de la comunidad, en particular con los que tienen que ver con la naturaleza, dado que los habitantes reconocieron el valor que tiene la tierra que habitan y donde producen sus alimentos y sin la cual no podrían sobrevivir. Así, se encontraron los rituales asociados con la siembra, el pedimento de la lluvia para un buen ciclo agrícola o la construcción de una casa. Consideraron que es muy importante mantener estos rituales porque si se llegara a incumplir alguno de estos, podría repercutir negativamente en la salud de los integrantes de sus familias o de sus animales. Estos rituales donde se ofrendaron alimentos a la Madre Tierra, para las personas de la comunidad representaron una muestra de respeto e intercambio con la tierra, es decir, con el *ñu* - *ndeyu*, ya que se le ofrenda con los alimentos que la misma tierra les ofrece.

Cabe señalar que fue relevante como resultado de investigación, la presencia y participación de la mujer como principal actora, depositaria del conocimiento culinario ancestral, quien lo ha mantenido vigente a través de la práctica diaria, del conocimiento de su preparación y de sus insumos y de la transmisión del conocimiento culinario dentro de la comunidad.

Como tercer objetivo se planteó elaborar un recetario a partir de las prácticas alimentarias tradicionales encontradas, con el fin de preservar y difundir este conocimiento. Recopilarlas y en la medida de lo posible elaborarlas con cada una de las amas de casa entrevistadas, permitió documentar estas recetas, con el fin de ponerlas en las manos de aquellas personas que las desconocen, en especial

los jóvenes, para que tengan un acercamiento con la tradición culinaria de su comunidad y con ello estrechen sus vínculos identitarios. Se trata de una manera de mantener viva la memoria histórica de los habitantes ya que no solo son sabores sino también saberes que están vinculados a su biodiversidad, así como a la parte simbólica y a sus tradiciones.

El cuarto objetivo fue detectar las recetas de alimentos que ya no se elaboraban, estableciendo las posibles causas de su pérdida, procurando rescatar las recetas que aún se recuerdan. Dentro de las causas de la pérdida de algunas recetas de alimentos se mencionó que dejaron de elaborarse porque se requería de más tiempo y esfuerzo, por lo que se optaba por lo más rápido. A veces también por la dificultad de conseguir algún insumo en especial los de recolección. En este aspecto todavía hay trabajo por hacer en el rescate de este conocimiento ancestral.

Al analizar los componentes de la comunalidad para abordar el tema alimentario que de acuerdo a Díaz (2001), Martínez (2010) Maldonado (2010) y Rendón (2003) fueron: la organización comunitaria, el trabajo colectivo, la solidaridad comunitaria, la división del trabajo, las tecnologías y la colaboración en las fiestas y ceremonias, permitió identificar como los propios actores, es decir, los habitantes de la comunidad continúan revalorando y fortaleciendo su cocina tradicional, frente a la homogeneización alimentaria con base en productos industrializados. Fue así que la comunalidad fue expresada en la resistencia por conservar sus tradiciones, convencidos de que su conocimiento es valioso y pertinente con el medio que habitan. Las personas de la comunidad conservan sus costumbres alimenticias no solo por ser más saludables y económicos, sino también porque es una tradición culinaria que les permite producir y reproducir su cultura. Forma de vida que es valorada por sus habitantes

En suma, en la comunidad de Santa Catarina Estetla, han logrado conservar su conocimiento culinario ancestral a partir de la práctica diaria y ceremonial, lo que refleja que han podido dar continuidad de esta práctica comunitaria que refuerza su comunalidad, a través del trabajo diario y su propia tecnología para reproducir

su cultura. Es importante que traten de promover su conocimiento y aceptación entre las generaciones de jóvenes para dar continuidad a este elemento de su cultura. En la vida diaria y en las ceremonias de la comunidad se observó que se reforzaban las relaciones entre los individuos, no solo a nivel de la familia sino de toda la comunidad que participa de ellas, ya que al mismo tiempo que manifiestan su relación de respeto con el entorno natural, también mantienen vigentes las costumbres y tradiciones.

El material recopilado en el recetario representa el inicio de un trabajo que requiere se continúe para avanzar en recabar información de una mayor cantidad recetas de platillos que existen y continúan vigentes, además de las comidas que ya no se preparan. Es importante que en este trabajo participen los miembros de la comunidad, contando con la participación de los habitantes que poseen estos conocimientos y donde puedan incluir a los jóvenes, para acercarlos al conocimiento de la riqueza de este conocimiento desarrollado en su comunidad, en torno a sus alimentos tradicionales.

ANEXOS

Anexo 1. Recetario

Atole de monte – *Tute yucu*

Proporcionada por: Alejandra García

En castellano es conocido como “atole de monte” o “atole de hierba de conejo”.

Ingredientes

Maíz tostado

Hoja de Pitona (Hierba de conejo)

Chile al gusto (jalapeño, chile verde, etc.)

Sal



Modo de preparación

Este platillo comienza desde la selección de las mazorcas que se van a desgranar separando los granos feos o picados que se encuentran en la mazorca. Una vez que se desgrana el maíz se colocan sobre el comal a fuego bajo y se mueve constantemente, hasta que estas comiencen a florear y se recogen en un recipiente hondo (pueden ser jícaras de plástico o de barro).

Los granos de maíz se colocan en el molino de mano y se repasa las veces que sea necesario hasta obtener un polvo muy fino. Este polvo se coloca en una vasija grande, se le agrega agua para que remoje y se ablande, aproximadamente por 30 minutos.

Mientras tanto, se tuestan en el comal de barro las hojas de la “hierba de conejo” y los chiles, que pueden ser chiles verdes, de agua o jalapeños, lo que va a depender del gusto de la persona.

El polvo que se puso a remojar lo pasamos al metate para repasarlo nuevamente y se le va agregando los chiles previamente cocidos y una parte de las hojas de la pitona, dejando un poco para el final, esta mezcla la colamos en una olla para posteriormente ponerla al fuego.

Conforme la mezcla se vaya haciendo espesa se le va agregando más agua para evitar que quede pegada a la olla, se le agrega sal al gusto y ya que empieza a soltar el hervor se le van agregando el resto de hojas de la hierba del conejo, se

espera que hierva por 10 minutos y se baja la flama para posteriormente servirlo acompañándolo con tortillas o simplemente tomarlo como un atole.

Con los residuos que quedan después de colar la mezcla, se revuelven con un poco de masa para hacer unas tostadas.

Utensilios

Comal de barro, molino de mano, metate, vasija de plástico o de barro, olla de barro o cualquier otro material, colador y una tortillera.

Dulce de maguey

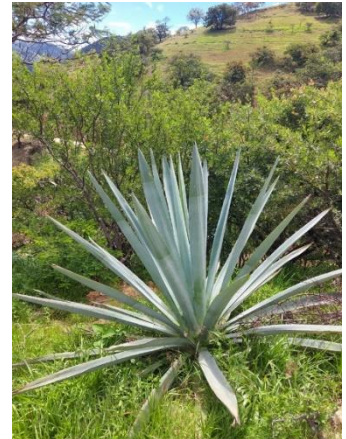
Proporcionada por: Brígida Pérez

Ingredientes

Pencas de maguey

Trébol

1 kg de Maíz



Modo de preparación

Se selecciona el maguey a utilizar, éste tiene que ser de gran tamaño y antes de que brote el quiote. Una vez se selecciona el maguey se cortan las pencas, pero únicamente se utiliza la parte muy cercana al tallo, este se pela por ambos lados y se parte en trozos.

Después se desgrana el maíz y se pone a tostar en el comal hasta florear, una vez que esté cocido se reserva en una vasija.

Los trozos se ponen a hervir en una olla, mientras se esté cociendo se le va agregando el maíz y el trébol, el trébol va a depender de lo dulce que uno lo quiera, si uno cree que le falta más dulce se le agrega más trébol.

Una vez que ya esté cocido se puede servir.

Utensilios: Comal de barro, vasija, olla de metal o barro

Calabaza con polvo de maíz

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes

½ kg de maíz

Azúcar

Calabaza

Modo de preparación

Primero se lavan muy bien las calabazas, se parten en cuadros y se ponen a cocer en una olla con agua, se le agrega azúcar al gusto.

En lo que se cuecen las calabazas se desgranar las mazorcas y el maíz se muele en el molino de mano hasta hacerse polvo. Una vez que la calabaza ya esté cocida se le agrega el polvo de maíz, se mueve constantemente para que no se pegue a la olla, una vez que el polvo de maíz ya esté cocido está listo para servirse.

Utensilios: Olla grande, molino de mano, un cuchillo

.

Colorín con pepita molida

Proporcionado por: Pedro Hernández

Ingredientes

Colorín o pipe

Pepita o semillas de calabaza

Sal

Ajo

Cebolla



Modo de preparación

Para iniciar se corta el colorín, se lava muy bien y se coloca en una olla con agua para que comience a cocer, se le agrega sal, ajo y cebolla.

Mientras se esté cociendo el colorín se tuestan las semillas de calabaza, una vez cocido se muele en el metate y la pasta obtenida se le agrega al colorín para que se cosan juntos. Se sirve y se acompaña con tortillas.

Utensilios: Olla de barro, metate, comal de barro y una tortillera

Atole de masa

Proporcionado por: Paula López



Ingredientes

2 litros de agua

$\frac{1}{4}$ de masa de nixtamal (del color que se tenga, amarillo, blanco o morado)

Canela

Azúcar al gusto

Modo de preparación

Se pone a hervir el agua con la canela, mientras el agua hierve se revuelve la masa en una bandeja con agua hasta que este se disuelva bien y no queden bolitas de masa que puedan quedarse pegadas a la olla. Se vierte el agua de masa al agua hirviendo, se le agrega azúcar o puede quedar simple, se mueve constantemente para evitar que se pegue y se deja hervir a fuego bajo.

Utensilios: una olla, puede ser de barro o metal y las tazas para servir.

Caldo de *shii-naa* (nanacate)

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes

10 hongos
1 litro de agua
Sal
Cebolla
Ajo
Hierbabuena



Modo de preparación

Se recolectan los hongos, en lo que se están lavando los hongos para quitarles la tierra se pone a hervir un litro de agua al que se le agrega una pizca de sal, media cebolla, ajo y 2 ramas de hierba buena. Una vez que los hongos ya estén listos se pican trozos pequeños y se agregan al agua hirviendo, se deja cocinar de 10 a 15 minutos y posteriormente se sirve.

Utensilios: una olla

Amarillo de *shii-daa* (Hongo parecido al champiñón)

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes

1 kg de hongo

¼ de maíz

Ajo

Cebolla

Sal

Chile guajillo

Hojas de hierba santa

1 1/2 litro de agua



Modo de preparación

La elaboración de ese platillo comienza con poner a hervir el nixtamal para obtener la masa con la que se elabora el amarillo. Posteriormente se acuden a los montes de la comunidad, por lo general en los lugares con una vegetación densa, se recolectan los hongos cuidadosamente para no confundirlos con los que no son comestibles. Los hongos se lavan muy bien, el nixtamal también se lava para quitar el exceso de cal y se comienza a moler en el molino, una vez obtenida la masa se licua junto con el ajo, los chiles guajillos y la cebolla, se le agrega el agua y se pone a la olla a fuego medio, se le van agregando los hongos, un poco de sal y las hojas de hierba santa para que de sabor, se deja cocer una media hora y se sirve.

Utensilios: Olla de metal, un molino, una licuadora

Atole de granillo (5 litros de atole)

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes

1 Kg de maíz

Ceniza

Agua



Modo de preparación

En una olla con agua se pone a hervir 1 kg de maíz con un poco de ceniza, ya que el maíz agarra un tono rojo se retira del fuego, posteriormente se lava muy bien y comienza a molerse en el metate hasta obtener los granillos. Una vez quebrado el maíz se vierte en una cubeta con un poco de agua, se talla el maíz con la mano hasta que la cascara del maíz se caiga, ya que el granillo queda blanco se cuele, el granillo se pone a hervir en otra olla con el agua obtenida cuando se le retiró la cascara de maíz, se le va agregando más agua evitando que quede muy aguado o espeso, se mueve constantemente por 45 minutos hasta que hierva.

No se le agrega un endulzante ya que lo dulce lo aporta el maíz.

Utensilios: Una olla, un metate, una cubeta, un colador

Hongo *shii-naa* al vapor

Proporcionado por: Eleuteria Rojas

Ingredientes

Hoja de plátano

Hoja de hierba santa

Hongo *shii naa* (al gusto)

Sal y cebolla

Modo de preparación

Se lavan los hongos y se pican, se le agrega pedazos de hojas de hierba santa junto con la cebolla picada y sal, se revuelve bien, posteriormente en la hoja de plátano se coloca un poco de la mezcla y se envuelven como si fueran tamales, se colocan en una vaporera a fuego bajo y se espera a que se cocine.

Utensilios: una olla tamalera.

Frijol con masa (*Ndeyu ntuchi*)

Proporcionada por: Paula L.

Anteriormente este era un platillo cotidiano, dentro de las razones por las que se preparaba de esta manera era para que la comida rindiera.

Ingredientes

½ de frijol

Masa

Epazote

Cebolla

Ajo

Modo de preparación

Primero se pone el nixtamal hasta que esté cocida, se lava y se muele en el molino, se aparta un poco de masa para este platillo y el resto se utiliza en la preparación de las tortillas. Una vez que ya se limpian los frijoles y se lavan, estos se ponen a coser en una olla con el epazote, la sal, la cebolla y el ajo, a media cocción se le agrega la masa, se revuelve muy bien y por último se le agrega chile para que la comida pique un poco, esto es al gusto de la persona, ya que hierva está listo para servirse.

Utensilios: molino de maíz, una olla

Frijol quebrado *Nduchi ndee-you ndeé*

Proporcionada por: Irene M.

Ingredientes

½ kg de frijol negro

Una cucharada de sal

1 cabeza de ajo

Media cebolla

4 ramas de epazote

Modo de preparación

Se limpia muy bien el frijol para retirar la basura o piedras que pueda contener, se lavan y se ponen sobre el comal para que se cosan, se mueve constantemente para que no se quemen, una vez ya tostados lo pasan a moler al metate hasta quebrarlo. Posteriormente se agregan los frijoles ya quebrados a una olla con agua junto con la cebolla, el ajo, la sal y el epazote hasta que hirviera y estuviera listo para servirse.

Amarillo de pollo

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes

Un pollo

Hojas de hierba santa

Masa

Chile guajillo

Jitomate

Clavo de olor

Pimienta



Modo de preparación

Se lava muy bien el pollo y se despedaza, se pone a cocer con ajo, cebolla, sal, ramas de hierba buena y cilandro. Ya se debe tener $\frac{1}{4}$ de masa amarillo separado, mientras el pollo se cuece, los chiles se sazonan en el comal evitando que se quemen y se tateman los jitomates. Una vez cocidos se ponen en la licuadora los chiles, los jitomates, una pizca de pimienta y clavo de olor y se muele con el mismo caldo de pollo. Una vez que se tiene la mezcla se vacía en otra olla para que se comience a cocer, se le agregan unas hojas de hierba santa y se mueve constantemente para que no quede pegado a la olla, se le va agregando más caldo de pollo si es necesario, pero debe quedar espeso. Se sirve en un plato con las piezas de pollo que se desee.

Utensilios: Una olla grande, molino, licuadora, un comal

Tamales de elote

Proporcionado por: Nicolasa Pérez

Ingredientes: (para 25 tamales aproximadamente)

Granos de 25 elotes pequeños

Azúcar (3)

Sal (1)

Aceite (4)

1 sobre de levadura

Canela (1)

Leche condensada (1)



Modo de preparación

Se cortan los elotes, se tiene que checar que no estén tan tiernos y tampoco que ya sean mazorcas, se le quitan los granos y las hojas de totomozcle se apartan y se lavan bien, ya que se ocuparán más adelante.

Una vez se tienen los elotes desgranados se muelen, ya que quede una mezcla lechosa se mezcla con la levadura, se le agrega una pizca de sal, azúcar al gusto, aunque anteriormente solo se usaba lo dulce de los granos de elote, una cucharada de canela, 4 cucharadas de aceite y media lata de lechera. Se mezclan muy bien todos los ingredientes, hasta obtener una mezcla espesa.

Posteriormente se agarran las hojas del elote y se le untan de 2 cucharadas de la mezcla, procurando que la mezcla no quede tan gruesa y se doblan, se pasan a la tamalera y se espera de 45 minutos a 1 hora para que ya se cosan.

Utensilios: una vaporera, un recipiente hondo para la mezcla

Frijoles blancos con camarón y nopales en caldillo

Ingredientes:

1/2 kilo de frijol blanco

Camarones

Chile guajillo

Nopales

Cebolla, ajo y sal



Modo de preparación

Se limpia muy bien el frijol y se lavan, se pone a hervir en una olla con un poco de sal, epazote, cebolla y ajo, en lo que estos se cosen bien, se van lavando los camarones para que cuando los frijoles ya estén cocidos se le agreguen. Después se muele un poco de chile guajillo y se le agrega al caldo. Posteriormente se le agregan los picales picados para que se termine de cocinar. Es un platillo que se consume en Semana Santa.

Utensilios: una olla grande, licuadora, una tabla de picar

Empanadas de huitlacoche *Dita shitii tika maa*

Ingredientes

Masa

Ajo

Cebolla

Hierbabuena

Huitlacoche

Modo de preparación

En el molcajete se muele el huitlacoche con 1 o 2 dientes de ajo y un pedacito de cebolla y unas hojas de hierbabuena. Una vez que se forma una pasta, se unta dentro de la tortilla que está a punto de tenderse en el comal y se cierra la empanada. Se pasa al comal y se espera que se cueza muy bien por ambos lados, se acompaña con una salsa.

Utensilios: el molcajete, una tortillera y el comal

Pozole

Proporcionado por: Nicolasa Zúñiga

Ingredientes

2 kg de maíz blanco
½ kg de ceniza
1 pollo en piezas
3 ramas de hierbabuena
Una pizca de comino y orégano
4 ramitas de hierba de olor
3 cabezas de ajo
2 cebollas
Col rábano
Aguacate
Tostadas
Sal



Preparación

Primero se lava muy bien el pollo y se pone a cocer con las ramas de hierbabuena, sal, cebolla y ajo. Mientras se cuece el pollo se ponen a hervir los 2 kg de maíz con la ceniza, una vez que se note que el nixtamal comenzó a pelarse se retira del fuego. Posteriormente comienza a lavarse el nixtamal las veces que sean necesarias hasta que se desprenda la cascara de este y quede blanco. Una vez bien lavado se vacía en el caldo de pollo, se le agregan los condimentos; el orégano, la hierba de olor, las 3 cabezas de ajo y la cebolla, se espera a que el maíz comience a florear para corroborar que ya esté cocido. Se sirve y se acompaña con col, aguacate, rábano picados y tostadas.

Utensilios: dos ollas de metal

Enfrijoladas o *dita ndeyu*

Proporcionado por: Nicolasa Zúñiga

Ingredientes

- 1 kg de frijol negro
- ½ cebolla
- 1 cabeza de ajo pequeña
- 2 hojas de aguacate
- 2 chiles de árbol seco
- 2 cucharadas de sal
- 1 rama de epazote



Preparación

Se limpia muy bien el frijol, retirando las piedritas o basura que pueda llegar a contener, cuando esté listo se lava, después vacía en una olla de barro con agua a la mitad, se le agrega media cebolla, la cabeza de ajo, la rama de epazote y la sal. Se espera a que hierva y cuando el frijol esté cocido se retira del fuego y se espera a que se enfríe un poco. Mientras tanto en el comal se tuestan los 2 chiles y las hojas de aguacate previamente lavadas para tatemarlas sin que se quemen. El siguiente paso es moler el frijol con las hojas de aguacate y los chiles, el caldo obtenido se vierte en una cazuela para que hierva. Conforme se van preparando las tortillas, recién bajadas del comal, se doblan en 2 y se colocan dentro de la cazuela para que se remojen por un par de minutos y, por último, se sacan y se sirve en un plato y se coloca en el altar de difuntos. Este platillo se puede preparar diario durante el tiempo que permanezca la ofrenda, que generalmente es de 09 días.

Utensilios: Olla de barro, un comal, una licuadora y una cacerola profunda.

Anexo 2

La flor comunal (Modelo visual de la comunalidad) representa la vida comunal o comunalidad de los pueblos indios



Fuente: imagen tomada de Durán, 2019:126

Anexo 3. Fotografías



Cosecha de frijol (S. García, 2019)



Foto:

Foto: Cultivo de maíz (S. García, 2019)



Foto: Cultivo de hortalizas (S. García, 2019)



Foto: Aves de corral (S. García 2019)



Foto: Molino de manivela (S. García, 2020)

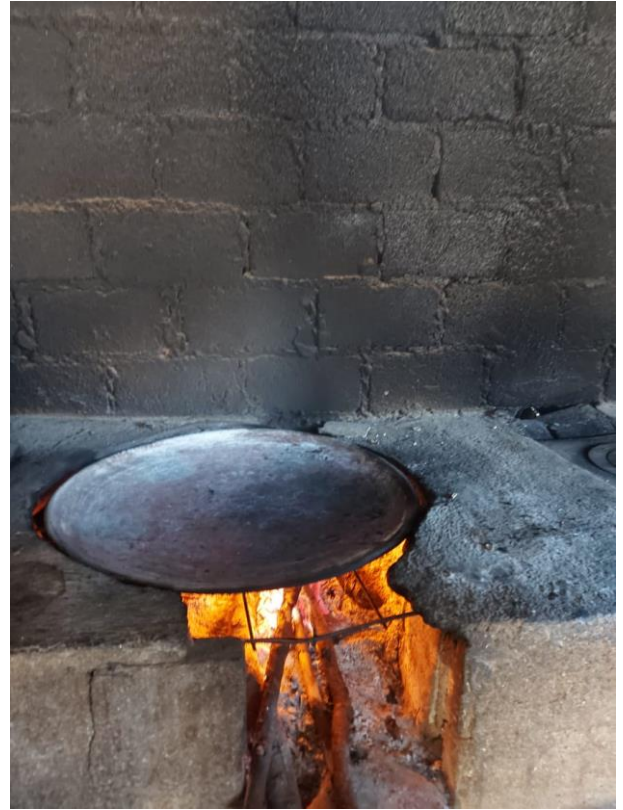


Foto: Comal de barro (S.



Foto: Altar del día de muertos (S. García, 2020)