

Sabritas en el pueblo, totopos en el “Norte”

Dinámicas alimentarias y migración en la Mixteca Alta (Oaxaca, México)

Esther Katz¹

Introducción

De la región Mixteca, considerada en México como «zona marginada», los habitantes han emigrado desde hace décadas. A finales de los años noventa, la emigración creció considerablemente, en especial la que fue a Estados Unidos. A partir de observaciones realizadas en una zona de la Mixteca Alta oaxaqueña a lo largo de treinta años, veremos cuál ha sido el impacto de la emigración sobre la alimentación de los que siguen viviendo en sus pueblos, y, al revés, qué alimentos extrañan los emigrados cuando están lejos de casa.

Contexto de la investigación

Este estudio es el resultado de investigaciones de campo realizadas a lo largo de treinta años. Su origen es un estudio que se llevó a cabo ininterrumpidamente en 1984-1985, en el marco de una tesis de doctorado. Formó parte del proyecto franco-mexicano IIA-UNAM/CNRS Biología humana y desarrollo.² Trabajé con toda la comunidad a través de entrevistas semidirectivas y de una observación participativa. Tal investigación se vio seguida por estancias de campo más cortas, de 1986 a 1995. En enero, febrero y mayo de 2004, así como en el marco del proyecto Bek(onal)-ENGOV³ (en abril-mayo y septiembre de 2011) y, con el apoyo del IRD (en noviembre de 2013) se estudiaron los cambios alimentarios. El presente trabajo se basa en un artículo publicado en la revista *Anthropology of Food* (Katz, 2008/2009).⁴ Las investigaciones de 2011 y 2013 actualizaron los datos.

Situación de la región

¹ IRD, UMR 208 PALOC IRD/MNHN, MNHN, París, Francia. Esther.Katz@ird.fr

² Esa investigación empezó en diciembre de 1983 en el marco del proyecto franco-mexicano CNRS/IIA-UNAM Biología humana y desarrollo, con el apoyo de una beca de la UNAM otorgada por las secretarías de Relaciones Exteriores de México y Francia.

³ Proyecto de la Unión Europea ENGOV (Gobernanza Ambiental en América Latina y el Caribe), subproyecto Bek(onal) (Construcción e intercambio de saberes sobre los recursos naturales) (FP7-2010) (SSH-CT-2010-266.710).

⁴ Agradezco al comité editorial de la revista *Anthropology of Food* que autorizara la reproducción de varios párrafos del artículo «Emigración, transformaciones sociales y cambios culinarios en la Mixteca Alta (Oaxaca, México)», publicado en francés en 2008 y en español en 2009.

La Mixteca se ubica en el sureste de México. Se extiende del Pacífico a los altiplanos, pasando por Sierra Madre del Sur. Su altitud va del nivel del mar a los tres mil metros. Cubre el oeste del estado de Oaxaca y una franja al sur del estado de Puebla; se sitúa al este del estado de Guerrero. En la época prehispánica, allí se asentó la civilización mixteca. En el siglo XV, los aztecas conquistaron poco a poco la mayoría de los señoríos mixtecos. En 1524, los españoles se apoderaron de toda la región. Principalmente, se establecieron en los valles, y dejaron las laderas a los indígenas. Sin embargo, nunca fueron numerosos. En 1803, sus descendientes constituían el diez por ciento de la población, mientras los indígenas alcanzaban el ochenta y seis por ciento (Pastor, 1987). A finales del siglo XIX, algunas comunidades indígenas abandonaron su lengua y se las llegó a considerar mestizas. Actualmente, más del treinta por ciento de la población del estado de Oaxaca todavía habla una lengua indígena. La mayoría de los indígenas de la Mixteca son mixtecos, tercer grupo indígena de México, con 475 000 hablantes (INEGI, 2010). Los lingüistas dividen el mixteco en ochenta lenguas (INALI, 2010). En medio de la Mixteca, existen pequeños enclaves. Hay indígenas chochos y popolocas en el norte, triquis en el centro, y, en el sur, amuzgos. Todos ellos son hablantes de lenguas otomangués.

El estudio se llevó a cabo, sobre todo, en la parte sur de la Mixteca Alta, en pueblos mixtecos del distrito de Tlaxiaco. Se centró en el pueblo de San Pedro Yosotato. Hasta hace poco, la principal actividad de esos pueblos era la agricultura de subsistencia, de maíz (*Zea mays*) asociado con el frijol (*Phaseolus spp.*) y la calabaza/el chilacayote (*Cucurbita spp.*), lo que en México se llama «milpa». Sin embargo, la mayoría de los habitantes no llegaba a una autosuficiencia alimentaria, por falta de tierras y de productividad. Según un diagnóstico agrícola realizado en 1985 por agrónomos de la Universidad de Chapingo, el setenta y un por ciento de los agricultores de la Mixteca Alta y Baja compraban maíz; el cuarenta y siete por ciento lo hacía durante más de seis meses (Romero Peñaloza *et al.*, 1986). En San Pedro Yosotato, en aquel tiempo, las cosechas alcanzaban entre tres y seis meses. Agosto y septiembre (cuando el maíz está creciendo y las lluvias son más fuertes, y cortan los caminos y los puentes) eran conocidos como «los meses del hambre». También se cultiva café, como en todos los pueblos de la vertiente húmeda orientada hacia el Pacífico; así los campesinos trataban de comprar maíz y frijol en la estación de sequía (de noviembre a abril) con el dinero de la cosecha de café, para guardar su propia producción para la estación de las lluvias, pero no alcanzaba para todos hasta agosto (Katz, 1993). El precio del café cayó a partir de 1991 y solo volvió a subir a principios de siglo. Eso sí, sin llegar a los niveles anteriores.

Migraciones

Migraciones y movilidad dentro de la Mixteca

Dada la pobreza de la región y la falta de autosuficiencia alimentaria, los habitantes migran desde hace mucho tiempo. Están arraigados a su comunidad y a su tierra, pero eso no es óbice para que haya un alto grado de movilidad. Por ejemplo, circulan desde hace siglos entre la Mixteca Alta y la costa para intercambiar productos.⁵ En la zona estudiada, varias personas cuentan que caminaban hasta Pinotepa Nacional para comprar sal, chile (*Capsicum annuum*) y jícaras,⁶ hasta que construyeron la carretera.⁷ Circulaban también dentro de la región en migraciones temporales. En la zona estudiada, los campesinos se dedicaban al cultivo de su milpa en la estación de las lluvias. En la estación de sequía, iban a trabajar en los cafetales de las haciendas del valle colindante con sus pueblos. En esas haciendas azucareras, el café se introdujo a finales del siglo XIX (Pastor, 1987). De ahí, los campesinos mixtecos lo llevaron a sus pueblos, para beneficiarse de algunos ingresos, pero eran los hacendados mismos los que lo compraban a un precio muy bajo. La migración a las haciendas acabó en los años treinta, cuando se aplicó la reforma agraria elaborada durante la revolución. Los hacendados fueron expropiados. Sus tierras se repartieron como ejidos entre diferentes comunidades.⁸ Los habitantes de los pueblos colindantes recuperaron algunas tierras que habían perdido en la época colonial, con acceso a irrigación, lo que permitía contar con dos cosechas de maíz al año (Monaghan, 1990). Los pueblos donde se cultivó el café atrajeron, a su vez, para trabajos estacionales (en particular la cosecha), a jornaleros de pueblos cercanos donde no se daba el café.⁹ Esas migraciones internas temporales todavía suceden hoy en día. Del mismo modo, continúa la migración de zonas rurales hacia las pequeñas ciudades de la región, como Tlaxiaco, que ha crecido mucho en los últimos quince años. Personas que migraron al «norte» invirtieron en terrenos alrededor de la ciudad. A veces, al regresar, se establecieron ahí, en lugar de volver a sus pueblos. La ciudad de Oaxaca, que está a unas dos horas de carro de Tlaxiaco, era más un lugar de emigración que de inmigración. Sin embargo, en los últimos diez o quince años, ha sufrido un auge económico que ha atraído a inmigrantes de zonas

⁵ Fuentes coloniales describen también comerciantes mixtecos que circulan con mulas entre la Ciudad de México, la Mixteca y Guatemala (Terraciano, 2001).

⁶ Recipientes elaborados con la cáscara del fruto de *Crescentia cujete*.

⁷ Todavía en los años ochenta, había comerciantes ambulantes, llamados *chirinos*, que circulaban con mulas entre la Mixteca Alta y la Mixteca de la Costa, tal y como se puede observar.

⁸ Ejidos: tierras que pertenecían al estado y que se otorgaron en usufructo a una comunidad.

⁹ Los cafetaleros empezaron a tener mejores precios para el café a partir de finales de los años setenta, con el impulso de cooperativas locales y del Instituto Mexicano del Café, que redujeron la actividad de los acaparadores.

rurales del estado. Al recibir una población mayor, todos los pueblos que rodean a la ciudad se han ido urbanizando. Se formaron suburbios, donde se han establecido, entre otros, inmigrantes mixtecos.

Migraciones externas

En San Pedro Yosotato, la emigración fuera de la región empezó en 1950, cuando varios jóvenes contratados por el Ejército se alistaron en el batallón de San Juan Teotihuacán, cerca de la Ciudad de México. A partir de los años sesenta, con la expansión de las carreteras, muchos habitantes siguieron a esos pioneros hacia la capital; ahí las mujeres trabajaban como empleadas domésticas. También en los años cincuenta, algunas familias del pueblo se fueron al istmo de Tehuantepec, cerca de Matías Romero, donde se les ofrecieron terrenos a bajo precio, después de la expropiación de una plantación de látex que pertenecía a una compañía norteamericana. Finalmente, solo dos familias dejaron a algunos de sus miembros encargados de criar ganado. Los otros volvieron a Yosotato. Del istmo, se llevaron con ellos la malanga (*Colocasia esculenta*), tubérculo que no se conocía en la Mixteca. Mientras tanto, los habitantes de otros pueblos iban también a la capital o migraban temporalmente a los campos agrícolas de las regiones del centro y del norte (a cortar jitomate en Morelos, por ejemplo); a veces iban hasta Estados Unidos, en particular a California (Edinger, 1985; Kearney, 1986; Lestage, 2008a). La importancia de la migración en un pueblo podía medirse por el tamaño y el arreglo del palacio municipal, ya que los emigrados mandaban dinero no solo para ayudar a su familia, sino también para obras de prestigio. De Yosotato, los primeros en emigrar a Estados Unidos fueron tres jóvenes, que, en 1985, viajaron para trabajar en los campos agrícolas en el estado de Washington. Poco a poco, el movimiento migratorio se fue haciendo más y más grande.

En los años noventa, no solo los campesinos no alcanzaban una autosuficiencia alimentaria, sino que también sucedía que el precio de los productos agrícolas que cultivaban para vender, como el café, cayó en picado. Este fenómeno afectó a todos los productos agrícolas mexicanos. La liberalización exagerada de la economía nacional, impulsada en 1994 por la entrada en vigor del TLC (Tratado de Libre Comercio, entre los países norteamericanos), provocó la desaparición de muchas pequeñas empresas, el alza del costo de vida y el fin de las subvenciones al sector agrícola. Como consecuencia, la emigración a los Estados Unidos aumentó en todo el país (Musset, 1998). El éxodo rural alcanzó entonces zonas más prosperas de la Mixteca, como la Costa. Al mismo tiempo, un violento conflicto agrario enfrentó a San

Pedro Yosotato con un pueblo vecino, Zimatlan. Esto incentivó a más personas a salir de la comunidad.¹⁰ Una buena parte se fue para Estados Unidos.

Al principio, solo emigraban hombres jóvenes. Después se sumaron mujeres, hombres mayores y familias enteras con niños. La mayoría de los emigrantes de Yosotato se fueron hacia zonas urbanas del estado de Nueva Jersey, cerca de Nueva York (en las pequeñas ciudades de Long Branch, Red Bank, Ocean, en el norte del estado) o hacia áreas rurales del estado de Washington (a trabajar en la cosecha de manzanas, de cebolla..., en Tacoma, Walla-Walla...), donde emigraron también habitantes del pueblo vecino de Yucuiti.

Anteriormente, los emigrantes trabajaban durante una estación agrícola en Estados Unidos, regresaban a México y cruzaban de nuevo la frontera para la siguiente temporada de cosecha. Poco a poco, las fronteras se cerraron y los inmigrantes tuvieron que quedarse durante varios años. Muchos ya no piensan regresar. A los ilegales se les conocía como «mojados», por atravesar los ríos fronterizos. Cuando esas zonas volvieron a ser controladas, tuvieron que pasar por el desierto de Sonora, caminando de noche. Ese fue el trayecto que numerosos migrantes mixtecos usaron a partir de los años noventa. Sin embargo, últimamente, las fronteras se han vuelto mucho más difíciles de atravesar. Exinmigrantes comentan que el Gobierno estadounidense ocupó a los soldados que volvieron de Irak en la frontera mexicana, que hoy en día está mucho mejor controlada. De hecho, un buen número de emigrantes que, recientemente, regresó de visita a México, no pudo volver a Estados Unidos, por lo que terminó por restablecerse en su pueblo. Del mismo modo, en los últimos años, con la crisis económica que ha afectado a Estados Unidos, la migración ya no ha traído consigo tantos beneficios. De hecho, en la región, puede encontrarse a mucha gente que decidió volver a la Mixteca.

El impacto social de las migraciones

La emigración, sobre todo la masiva hacia el “Norte”, ha impactado de diversos modos en las sociedades campesinas mixtecas. En primer lugar, ha modificado la demografía de los pueblos y la composición de los hogares. Muchos pueblos han perdido una buena parte de su fuerza de trabajo. Aunque haya mujeres y niños que también emigran, son muchos más los hombres que salen de su pueblo dejando tras de sí a su esposa y a sus hijos. Muchas mujeres

¹⁰ En 1998, habitantes de Zimatlan invadieron con armas de alto calibre el *ejido* de Yosotato, ubicado en un fértil valle irrigado, que esa comunidad había obtenido en la reforma agraria de 1931, después de la expropiación de las haciendas. Sobre ese conflicto ver López Bárcenas & Espinoza Saucedo (2003).

se convierten durante años en las cabezas de familia, por lo que deben soportar el doble de trabajo. A veces tratan de contratar a jornaleros para trabajar en sus campos, pero no siempre los encuentran. Cuando una mujer (soltera o separada) o una pareja emigran, y dejan atrás a sus hijos, estos suelen quedarse con los abuelos, quienes, en función de su edad, encuentran más o menos dificultades para hacerse cargo de los niños. Por otra parte, a veces las personas mayores ya no tienen en el pueblo hijos o nietos que los ayuden. En general, las familias numerosas han ido menguando y menguando, y ya no se puede contar tanto con un apoyo mutuo. Nos encontramos, pues, con familias descompuestas. Como en otras zonas rurales (Pépin-Lehalleur, 2003), las mujeres están cada vez más implicadas en los programas de desarrollo del Gobierno (en particular, *Oportunidades*, lanzado en 2002) y pasan mucho tiempo en reuniones. Los subsidios que pueden recibir repercuten entonces en cambios domésticos, en el equipamiento de la cocina, en la salud y en las prácticas relacionadas con el embarazo, el parto o la alimentación infantil.

Con la llegada de remesas, los recursos económicos se repartieron de manera diferente dentro del pueblo. En los años ochenta, San Pedro Yosotato ya presentaba profundas diferencias económicas. Las familias más ricas eran las que, por ejemplo, poseían las huertas de café más extensas. En cambio, a partir de los años noventa, los hogares que recibían más remesas de Estados Unidos se convirtieron en los que contaban con más recursos. En algunos casos, los dos tipos de acumulación económica se combinaban; al revés, las familias que cultivaban poco café y cuyos miembros no habían emigrado reunieron las desventajas. Con las remesas, se construyeron casas de tabique y cemento, signos evidentes de ascensión social; los habitantes accedieron más fácilmente a bienes exteriores de consumo (alimentos, objetos industrializados, ropa) o a ciertos servicios, tales como la atención médica. Del mismo modo, el número de tiendas de alimentación aumentó (Katz, 2008). Sin embargo, a causa de los conflictos internos que se derivaron de tal situación a partir de 2005, de la disputa agraria con el pueblo vecino, hubo homicidios, y varias familias se vieron expulsadas de Yosotato o decidieron marcharse; por otra parte, se produjeron incendios en casas y cafetales. En general, creció un ambiente de temor y desconfianza. Mientras el progreso económico siguió en los pueblos vecinos, en Yosotato se produjo un retroceso. Se dejaron de construir casas y el número de comercios disminuyó. Hogares, milpas y huertas de café quedaron a su suerte, abandonadas.

Por otro lado, que hubiera tanta emigración trajo consigo una falta de mano de obra local, pues pocas personas estaban dispuestas a trabajar como jornaleros por salarios mucho más bajos que los que podían recibir en Estados Unidos. Así pues, para las tareas agrícolas, los

agricultores tuvieron que recurrir de nuevo al sistema tradicional de la «mano vuelta» (llamado localmente «guezza»), que casi había caído en el olvido cuando el café se vendía a buen precio. Las mujeres tuvieron que participar en la siembra de maíz, pese a que esta, cargada de connotaciones simbólicas, se consideró siempre una tarea masculina (Katz, 2008). De hecho, algunas familias dejaron de cultivar la tierra. Pasaron a vivir únicamente de las remesas. Muchas de ellas solo siembran una parcela mínima que les da *elotes* (mazorcas tiernas de maíz) para la celebración de Todos los Santos. En algunos pueblos, como en Cuquila, un buen número de parcelas de las partes altas de las laderas dejaron de cultivarse. Por ejemplo, el *frijol de burro* (*Phaseolus coccineus*), que crece en altitud y ocupa mucho espacio, ya no se cultiva tanto. Los productos de la *milpa* (maíz, frijol, calabaza) ya no tienen valor económico, y con el café sucede casi otro tanto. Sin embargo, en varios pueblos, algunas personas que regresaron también invirtieron su dinero en tierras (*milpa* y cafetales), que suelen combinar con otras actividades. Por ejemplo, tienen un comercio o un taxi al mismo tiempo que se dedican a la agricultura.

La influencia de la migración sobre la alimentación

Los mixtecos son, ante todo, agricultores. Como en toda el área cultural mesoamericana, la milpa es el eje central de su subsistencia y de su cosmovisión. Los mixtecos obtienen también alimentos de la recolección (arvenses en particular), así como de la cría de animales y, en menor proporción, de la caza y la colecta de insectos. También adquieren alimentos del exterior. Su alimentación se basa en los mismos principios que imperan en el resto del México rural y permanece estrechamente ligada a la prehispánica (Katz, 1996), cuyo núcleo principal (tortillas de maíz, frijoles y chile) constituye el modelo alimentario básico de todas las clases sociales mexicanas (Katz, 2004).

Las preparaciones culinarias

Hasta los años sesenta, el equipamiento de las cocinas campesinas mixtecas estaba próximo al del Neolítico: cestos de palma (*tenates*) para cargar alimentos; un *metate* (piedra para moler el maíz) y un *molcajete* (mortero para machacar el chile) de piedra; ollas, *comal* (placa circular), recipientes, jarros y *cajetes* (platos hondos) de barro; recipientes de *bule* (*Lagenaria siceraria*); *jícaras* para beber agua o bebidas fermentadas; palos o cucharas de madera para menear la comida; un fuego de leña entre tres piedras. Fue en aquel tiempo cuando las carreteras llegaron a la Mixteca, lo que permitió importar utensilios industriales: de cocción de peltre o aluminio (comales, ollas, sartenes), recipientes de metal o de plástico, loza de

plástico, de peltre o de vidrio. En los últimos años, se generalizaron y compitieron con la cerámica regional, ya que se cocina menos en leña y más en estufas de gas. En la década de los ochenta, solo las familias más ricas tenían estufas de gas, que utilizaban ocasionalmente, y una licuadora, utensilio indispensable en las cocinas urbanas mexicanas, para hacer las salsas picantes. Con las remesas, una mayoría de familias pudo adquirir tales bienes. Además, las mujeres que deben encargarse del trabajo del marido ya no pueden pasar tanto tiempo en la cocina. Por otra parte, en 2002, el programa de desarrollo *Oportunidades* dio su apoyo para que las mujeres del campo pudieran adquirir molinos eléctricos, que están reemplazando progresivamente al metate, utensilio central de la cocina. Estos molinos muelen la masa de maíz más finamente que los molinos colectivos anteriores (de motor). De hecho, las mujeres que no poseen uno pagan algunos pesos a una vecina para que les realice el servicio.

Moler y cocer son técnicas básicas de la cocina mixteca y de la cocina indígena en general. Las técnicas para cortar los alimentos no son muy elaboradas, ya que es más común molerlos: el maíz en el metate, con varias consistencias según la receta, y el chile en el molcajete. Una joven se vuelve mujer cuando ya puede moler en el metate y hacer tortillas. Ya puede casarse y cumplir con el papel nutricional femenino. El metate representa también la fundación del hogar (Katz, 2006a). Antes de la introducción de los molinos de motor, las mujeres pasaban cuatro horas moliendo maíz y haciendo tortillas. En los años ochenta, «repasaban la masa» en el metate para afinarla antes de elaborar las tortillas, cocidas enseguida en el comal. De esta manera, el tiempo de fabricación de las tortillas se reducía de cuatro a dos horas. Con el nuevo tipo de molino, llegado con el comienzo del siglo, las mujeres ya no necesitan el metate, a menos que el molino fallé. Sin embargo, ellas siguen «tortear» las tortillas encima del metate, que queda cerca del fuego de leña. Ese trabajo solo dura entre treinta y cuarenta y cinco minutos (*ibid.*). Desde hace algunos años, los habitantes también completan las tortillas hechas en casa con las de una tortillería localizada en un pueblo vecino, Miramar. En todas las zonas rurales de México, los hombres se opusieron por mucho tiempo a la tecnificación de este proceso culinario (Bauer, 1990), considerado elemento crucial del papel de las mujeres. Así pues, cuando los hombres emigraron, las mujeres de Yosotato dejaron de moler la masa en el metate; ellos ya no estaban ahí para exigir la calidad de las tortillas, y ellas tenían que dedicarse a otras tareas (Katz, 2008).

Tradicionalmente, la mayoría de los alimentos se cuecen directamente en el fuego, en ollas o en un comal. Algunos alimentos, como las tortillas, se asan sobre el comal; los animales de

caza se pueden asar directamente en el fuego. Otros alimentos como los tamales¹¹ se cuecen al vapor, pero la mayor parte de los alimentos se hierva. Para las fiestas, se cuecen alimentos en el «horno de barbacoa» (horno de tierra). Algunas mujeres aprendieron por medio de las mestizas las técnicas de panadería, y se hicieron construir hornos para elaborar y vender pan dulce. Hace algunas décadas, pocas mujeres mixtecas sabían freír los alimentos, una técnica traída por los españoles; se limitaban a agregar un poco de manteca al final de la cocción, en los frijoles, por ejemplo. Según Méndez Mercado (1993), las mujeres que emigraron y trabajaron como empleadas domesticas aprendieron esa técnica culinaria en la ciudad y la trajeron a los pueblos, junto con algunas preparaciones. Ahora que las estufas de gas son más comunes, las preparaciones rápidas y fritas también lo son. En el pueblo triqui de Chicahuaxtla, que colinda con Yucuiti, una mujer joven me comentó que la cocina sin freír era una «cocina de abuela». De hecho, su abuela asa huevos o nopales en el comal y no fríe las salsas de chile, como ella.

El consumo cotidiano

Las tortillas constituyen, junto con los frijoles y el chile, la base de la alimentación campesina tanto en la Mixteca como en el resto de México. Los campesinos suelen tomar dos comidas fuertes por día, por la mañana y al mediodía, y otra más ligera por la noche. Una comida (*neyu*) en casa es habitual que se componga de un caldo (*neyu*) de frijol (*nuchi*), tortillas (*shita*) y chile (*ya'a*) crudo o en salsa (*nute ya'a*). El caldo de frijol se puede sustituir o se le pueden agregar uno o varios platillos aguados: un caldo de quelites (*yuwe*)¹² o de carne, un mole (*neyu u'wa*, «caldo espeso») (salsa de chile espesa) con carne o frijol.¹³ La comida consumida en la milpa o durante un viaje se basa en los mismos ingredientes, pero sin caldo, comidos dentro de una tortilla o en un *totopo* (tortilla tostada que se conserva mucho tiempo). Las frutas y otros dulces (*avishi*, «lo dulce») se consumen entre comidas; a veces se ofrece a los visitantes al igual que los refrescos o las bebidas alcohólicas (Katz, 2006b).

Los cambios alimentarios ocurren dentro de un marco que se mantiene como tal. La estructura de las comidas continúa siendo la misma, los alimentos básicos se siguen consumiendo. Desde hace varios años, hay una mayor cantidad y variedad de alimentos llegados de fuera. Gracias a las remesas, los habitantes disponen de más dinero para adquirirlos. Sin embargo,

¹¹ Tamales: masa de maíz envuelta en hojas de maíz (*totomoxtle*) o de platanar.

¹² Quelites (del náhuatl *quilitl*): brotes tiernos de hierbas silvestres, arvenses o, en algunos casos, cultivadas; algunas se comen crudas; la mayoría, cocidas.

¹³ Los moles (del náhuatl *molli*), tradicionalmente, se preparan en el centro de México y en el estado de Oaxaca. Hoy en día, se consumen en todo el país.

en Yosotato, a causa de los conflictos internos, la situación económica ya no es tan buena como en 2004. Así pues, lo que observé en aquel tiempo todavía es válido en los pueblos vecinos, aunque sí que allí es un poco diferente.

Ya vimos que, en los años ochenta, cada familia producía maíz para tres o seis meses de autoconsumo; sin embargo, como algunas redujeron o abandonaron sus actividades agrícolas, la proporción de maíz y frijol comprados fuera es ahora más importante. Esos productos provienen de lugares diferentes, de México mismo o del extranjero. Se supone que hubo variedades transgénicas de maíz que se vendieron en las tiendas de la región. Algunos agricultores que quisieron experimentar con ellas las cultivaron; y lo mismo hicieron algunos campesinos que trajeron semillas de Estados Unidos (Elena Lazos, com. pers., 2005). Asimismo, los quelites, que, generalmente, se recolectan al lado de los caminos o durante el deshierbe de las milpas y de los cafetales, eran muy consumidos (Katz, 1992). Hoy en día, no son tan buscados, ya que las actividades agrícolas disminuyeron; además, siempre se tuvo por un alimento de pobre. Muchos jóvenes prefieren comer carne, y los desprecian.¹⁴ Sin embargo, en Yosotato, donde la situación económica no es tan buena, la gente los sigue comiendo. En el pueblo triqui de Chicahuaxtla, su consumo había disminuido, pero ahora los médicos lo recomiendan, sobre todo en casos de diabetes. Hay gente que cultiva quelite de mostaza (*Brassica napus*), que se vende muy bien en el mercado local.

En los años ochenta, la mayoría de las familias consumía carne (sobre todo de aves de corral) una vez cada quince días, aproximadamente. Se comía sobre todo en las fiestas, cuando se mataban animales de cría (pollo, pavo, puerco, cabra, borrego y, a veces, res). Solo los más ricos comían carne más regularmente. Hoy en día, algunas mujeres compran pollos de granja vivos, los crían durante algunos días y luego los venden ya desplumados. Los mixtecos solían desconfiar del consumo de animales, en particular de lo que se les daba para alimentarlos (Katz, 2006b). Por eso mismo, hace treinta años, los pollos de granja se despreciaban, al menos en comparación con los de rancho. Sin embargo, ahora que los campesinos tienen más poder adquisitivo y que no se produce localmente bastante carne para abastecer al pueblo, se conforman con los primeros. En Yosotato, parece que ahora no se come tanta carne como en 2004.

Las actividades de caza, que siempre fueron minoritarias, disminuyeron todavía más, al igual que las de recolección (hongos, frutos, quelites). Muy poca gente se dedica a explotar los

¹⁴ Estas tendencias de consumo (la disminución de quelites y el aumento de carne y productos industrializados) siguen un patrón que ya se observó en otras zonas rurales al inicio de los años noventa (Allen, 1992).

recursos naturales. Además, dados los litigios agrarios, los recorridos por lugares aislados o cercanos a los límites del pueblo vecino se volvieron peligrosos. Se siguen recolectando insectos, sobre todo especies muy apreciadas como las chinches (*Edessa cordifera*), llamadas jumiles en Morelos y Guerrero, y las hormigas chicanas (*Atta mexicana*).

La gente cultiva árboles frutales en su jardín o en su huerta de café, pero los periodos de fructificación son limitados. Además, perdieron el usufructo de los mangles y de otros árboles de frutas tropicales que crecen en el ejido. Algunas de las frutas, verduras y condimentos provenían de tierras más altas o más bajas de la región (chile, jitomate, limón, banana, mango, manzana, durazno, zanahoria y papa). Actualmente, los comerciantes de frutas y verduras que venden en los mercados semanales vienen del estado de Puebla. El número de agricultores locales que venden su pequeña producción en los mercados ha disminuido.

Sobre todo a causa de las remesas, la cantidad de alimentos industrializados consumidos entre comidas creció mucho, y con ello las pequeñas tiendas de abarrotes (en Yosotato, su número disminuyó hace muy poco). Allí se venden una gran variedad de refrescos y cervezas, cuyo consumo ha crecido en los pueblos. En algunas tiendas equipadas con refrigerador, se ofrecen estas bebidas frías, cosa que antes no ocurría. Se venden también muchas *sabritas* de maíz con sabor a chile, dulces y galletas, así como pan y pasteles que vienen de las ciudades aledañas. Se encuentra azúcar, chile enlatado y aceite, muy usado en la actualidad. Los lácteos, como el yogur con frutas, llegaron hace poco y no siempre se conservan en el refrigerador.

El aumento del consumo de carne, de grasa, de sal y azúcar ha hecho que crezcan los casos de diabetes, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. Esas enfermedades empezaron a afectar a los ciudadanos a partir de los años setenta (Allen, 1992: 231), aumentaron drásticamente en todo el país durante los noventa, y ahora amenazan seriamente a las poblaciones indígenas (Bertrán, 2005). En la zona estudiada, se han registrado casos de diabetes.

El consumo festivo

Las comidas de fiesta son más variadas. Además, como la circulación monetaria es mayor, se dan con más frecuencia. Es el caso de los tamales, platillo indispensable en los ritos funerarios, pues representan, como las tortillas, los órganos genitales femeninos y a los difuntos, considerados fuente de abundancia (Katz, 2006a). Los tamales son servidos «blancos» (sin ningún relleno) o con azúcar, rellenos de frijoles o, en general, con carne y

mole. Algunas mujeres saben cocinar el *mole negro*, platillo muy elaborado, rico y caro, hecho a base de chiles secos de color oscuro, de almendras, nueces, frutas, pasas, tortilla carbonizada y cacao. Este platillo se sirve en Navidad, en algunas fiestas comunitarias de santos, pero, sobre todo, en las bodas.¹⁵ El *mole amarillo*, típico de la cocina oaxaqueña y desconocido en otras regiones, es más común en las fiestas locales. Se elabora con chile de color rojo claro y masa de maíz blanco, que, mezclada con el chile, le da un color anaranjado; se condimenta con epazote (*Chenopodium ambrosioides*), hierba santa (*Piper sanctum*) u hoja de aguacate (*Persea americana*). Los caldos o moles de frijol también pueden constituir un platillo festivo, así como el *pozole*, que es una sopa aguada de granos de maíz blanco, acompañado de carne y mole. Los caldos de carne (pollo, guajolote o pavo, cabra, borrego, res) son otro elemento que pueden componer dichas comidas festivas, siempre acompañados de frijol y tortillas. Sin embargo, como se han convertido en platos cotidianos, ahora es poco frecuente encontrarlos servidos en las grandes ocasiones. En las fiestas civiles o domésticas, se sigue sirviendo *carne de barbacoa* (carne cocida en horno de barbacoa, en mixteco: *itu*), condimentada con hojas de aguacate y acompañada de *masa de barbacoa* (maíz quebrado, cocido en el mismo horno), que suelen preparar los hombres. Su confección está relacionada con la fertilidad (Katz, 2006a). El atole (mazamorra de maíz) está cada vez menos presente en las fiestas, pues se la ha sustituido por el café, que a veces se acompaña con pan dulce. En la fiesta de Todos los Santos, se sirve pan dulce en forma de personajes humanos y frutas. La cerveza y los refrescos casi nunca faltan.

Finalmente, cabe apuntar que la composición de las comidas de fiesta casi no ha cambiado en los últimos treinta años. Los platillos festivos representan lo más rico de la alimentación local y han resistido mejor los cambios que otros elementos (Katz, 2008). Bertrán (2005) y Good y Corona (2011) han observado, tanto en otras regiones indígenas como en antiguos pueblos indígenas, ahora incluidos en la Ciudad de México, que las comidas festivas, más prestigiosas y más cargadas de valores identitarios, son las que han sufrido menos cambios. Estos platillos festivos (tamales, mole, barbacoa) coinciden también con los del modelo nacional, aunque poseen ligeras variantes regionales (mole amarillo, modos específicos de acomodar los platillos...). Por lo tanto, no están estigmatizados, sino que, por el contrario, son fuente de orgullo.

Los migrantes y la nostalgia de los alimentos mexicanos

¹⁵ No todos pueden consumir este platillo caro y elaborado. Es más común en las ciudades de la Mixteca y en el valle de Oaxaca.

Las encuestas de Lestage (2008b) hechas entre migrantes mixtecos en la Baja y la Alta California indican que, en el exilio, buscan este tipo de platillos festivos (mole negro, pan dulce), así como alimentos típicamente regionales (quesillo de Oaxaca,¹⁶ chapulines u hormigas asadas, chiles locales y condimentos tales como las hojas de aguacate). Una mujer de Yosotato, en particular, ilustró particularmente bien la circulación de alimentos emblemáticos que van de la Mixteca al «Norte», que Lestage describió a partir de California. Para Todos los Santos, ella había mandado a su marido y a su hija, que viven en dos ciudades diferentes del estado de Nueva Jersey, pasta de mole negro, totopos y chocolate, alimentos que se ponen en los altares de los difuntos.¹⁷ En otras ocasiones, ella mandaba regularmente totopos, así como frijol, frijol molido,¹⁸ café molido, quesillo,¹⁹ semillas de calabaza, jamaíca²⁰ y pescado salado de la costa mixteca. En Putla existe un servicio de paquetería que envía directamente mercancías a Estados Unidos en tan solo dos días. Además, su marido le pedía frecuentemente recetas por teléfono. En el periodo de Todos los Santos, pude observar en el correo de la ciudad de Oaxaca a varias personas empacando *tlayudas* (totopos) y chocolate para mandar a Estados Unidos. Lestage no solo había observado esa circulación a través de redes individuales, sino también para suministrar a comercios que emigrantes oaxaqueños, ya establecidos en California desde hacía varios años, habían abierto para suplir a la demanda nostálgica de sus paisanos. Ahora que es más difícil circular de ida y vuelta entre los dos países, el correo y las paqueterías cumplen la función de las redes individuales en las partes de los Estados Unidos, donde los oaxaqueños todavía no han abierto comercios. Un joven que emigró a Tacoma (Washington) me contó que ahí, por tener un salario bajo y querer ahorrar dinero, le tocó comer hamburguesas en los restaurantes de *fast-food*, y no le gustó nada. Dice que le fue mejor cuando encontró restaurantes baratos de comida coreana, que, por ser picante, le pareció más atractiva.²¹ De vuelta a México, no le faltaba nada de la comida americana. Al contrario, en Estados Unidos, sentía muchísima nostalgia de la comida mexicana. Otro joven, de Miramar (ranchería de Yucuiti), que trabaja de taxista, me contó

¹⁶ Quesillo o queso de hebra: queso hecho a base de leche cocida, típico de la ciudad de Oaxaca, que forma unas hebras enrolladas en forma de bola.

¹⁷ El mole negro es una salsa espesa hecha a base de chiles de color oscuro, chocolate y diferentes tipos de nueces y frutas frescas y secas. Los totopos son tortillas tostadas que se conservan mucho tiempo.

¹⁸ Frijol molido: frijol asado y pulverizado. Se puede usar como comida de viaje. Se diluye en agua y se cocina hasta que quede espeso.

¹⁹ La paquetería de Putla no acepta queso fresco, como el queso hecho en Tlaxiaco.

²⁰ Jamaíca: flores secas de *Hibiscus sabdariffa* usadas en decocción para hacer una bebida, muy popular en México.

²¹ Hay una importante población asiática, sobre todo de Japón, pero también de Corea, en el estado de Washington.

durante un trayecto que, cuando estuvo en Wala-Wala (Washington), también extrañaba la comida mexicana, pero que le había gustado la carne. Con algunos amigos de su pueblo que trabajaban como él en el campo, los fines de semana iba a un restaurante donde podía comer tanta carne como quisiera. De vuelta en Miramar, él extrañaba la carne, pero estaba contento de volver a comer lo que le faltaba en Estados Unidos. Y es que las comidas que se venden en las calles de Tlaxiaco, tacos de carne, hamburguesas, papas fritas, pizza, y que desplazan a las tradicionales vendedoras de tamales y atoles, deben su éxito, posiblemente, al regreso de los emigrantes. Bertrán (2004) observó que los emigrantes mixtecos de la Ciudad de México conservan los mismos hábitos alimentarios, tratan de cocinar de idéntica manera que en el pueblo, enriqueciendo su comida cuando pueden, con el consumo de carne, frutas y verduras accesibles todo el año. Sin embargo, los hijos de los emigrantes que nacieron fuera del pueblo son susceptibles de cambiar sus gustos y sus hábitos. Posiblemente, con el paso de los años, las cosas seguirán cambiando.

Conclusión

La comida de los campesinos mixtecos está bien arraigada en siglos de tradición. Hasta la fecha, su esquema general se conserva: la estructura de las comidas es la misma, los alimentos básicos son idénticos, la mayoría de los ingredientes se conservan, los platillos que se preparan para las fiestas subsisten. Sin embargo, en la región, se observa un aumento del uso de aceite, sal y azúcar, del consumo de carne, de productos y de bebidas industriales, que están causando problemas de salud. Asimismo, se constata una disminución en el consumo de quelites. Cuando los habitantes del pueblo comen más *sabritas* y otra *comida chatarra*, los emigrados tienen ganas de comer *totopos* en el “Norte”. En Estados Unidos, no encuentran el sabor y la calidad de la comida de su región. Los que migran a la Ciudad de México casi la pueden reproducir, pero en el norte les faltan muchos ingredientes. Así se hace necesaria una circulación de los alimentos que provienen del pueblo. A pesar de los cambios, la comida mexicana se caracteriza por haber sobrevivido a través de los siglos. Sin embargo, solo el futuro nos podrá decir si se va a consolidar entre los descendientes de los emigrados a Estados Unidos, así como averiguaremos si los campesinos mixtecos van a seguir cultivando sus milpas y a consumir las plantas cultivadas y recolectadas en sus tierras. ¿Se volverá la agricultura una actividad marginal y el modelo de consumo urbano alcanzará totalmente el campo? ¿O, por el contrario, los productos tradicionales del campo llegaran a ser aún más apreciados?

Bibliografía

ALLEN L, 1992, « The Mexican food system, traditional and modern », *Ecology of Food and Nutrition*, 27, 219-234.

BAUER A.J, 1990, « Millers and grinders: Technology and Household Economy in Meso-America », *Agricultural History*, 64 (1) : 1-17.

BERTRÁN M, 2005, *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. UNAM, México.

BERTRÁN M, 2004, “Migración y hábitos alimentarios en la ciudad de México: un acercamiento antropológico”. In Romero Martínez A. et al. (eds), *Quehacer científico. Un panorama actual en la UAM-Xochimilco*. T. 2. México, UAM-Xochimilco, pp. 173-181.

EDINGER S. 1985, *Mixtepec : un pueblo en la Sierra y su encuentro con la economía norteamericana*. M.A. Thesis. Berkeley: University of Berkeley.

GOOD C., CORONA L.E. (eds), 2011, *Comida, cultura y modernidad en México*, México, CONACYT/INAH-ENAH/CONACULTA.

INALI, 2010, “Variantes lingüísticas”, Instituto Nacional de Lenguas Indígenas. <http://www.inali.gob.mx/component/content/article/63-variantes-linguisticas>

INEGI, 2010, *Censo de Población y Vivienda 2010*, México, INEGI. www.cuentame.inegi.org.mx.

KATZ E, 1992, « La cueillette des adventices comestibles au Mexique », *Ecologie Humaine*, 10 (1) : 25-41.

KATZ E, 1993, « El papel de la etnobiología en el estudio de los sistemas de producción agrícola: el ejemplo de una zona cafetalera de la Mixteca Alta (México) ». In Navarro H., Colin J.P. & P. Milleville (eds), *Sistemas de producción y desarrollo agrícola*, México, ORSTOM/CONACYT/Colegio Posgraduados, pp. 321-327.

KATZ E, 1996, « La influencia del contacto en la comida campesina mixteca ». In Long J. (éd.), *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*, México, UNAM, pp. 339-363.

KATZ E, 2004, « Tortillas, haricots et sauce piquante : l'alimentation au Mexique ». *Savoirs Partagés*, Agropolis Muséum, Montpellier, <http://museum.agropolis.fr/>

KATZ, E, 2006a, « Cuisine quotidienne et cuisine festive en pays mixtèque (état d'Oaxaca, Mexique). Espaces, ustensiles et préparations culinaires à l'épreuve du changement », *Cahiers de l'OCHA, Faire la cuisine*, 11 : 180-190.

KATZ E, 2006b, Les normes alimentaires des paysans mixtèques (état d'Oaxaca, Mexique), *Journal des Anthropologues*, 106-107 : 205-223.

- KATZ, E, 2008, Emigration, mutations sociales et changements culinaires dans le haut pays mixtèque (Oaxaca, Mexique). *Anthropology of Food*. N° S 4 *Modèles alimentaires et recompositions sociales en Amérique Latine*, C.-E. de Suremain, E. Katz (ed.). <http://aof.revues.org/>
- Traducción : KATZ, E., 2009, “Emigración, transformaciones sociales y cambios culinarios en la Mixteca Alta (Oaxaca, Mexico)”. *Anthropology of Food*. N° S 6 *Modelos alimentarios y recomposiciones sociales en América Latina*, C.-E. de Suremain, E. Katz (ed.). <http://aof.revues.org/>
- KEARNEY, M., 1986. « Integration of the Mixteca and the Western U.S.-Mexico region via migratory wage labor ». In Rosenthal-Urey, I. (ed). *Regional Impacts of US.-Mexico Relations*, La Jolla: Cent. U.S.-Mexico Relat., Univ. Calif., San Diego.
- KIRCHHOFF P, 1943. « Mésoamérica: sus limites geográficos, composición étnica y caracteres culturales », *Acta Americana*, 1(1), 92-107.
- LESTAGE, F. 2008a. *Les indiens mixtèques dans les Californies contemporaines : migration et identités collectives*. Paris, Presses Universitaires de France.
- LESTAGE F, 2008b, « De la circulation des nourritures. La perpétuation et l’extension des liens sociaux des migrants mexicains via l’approvisionnement en produits alimentaires », *Anthropology of Food*, S 4, *Modèles alimentaires et recompositions sociales en Amérique Latine*.
- LÓPEZ BÁRCENAS F, ESPINOZA SAUCEDA G, 2003, *Derechos territoriales y conflictos agrarios en la Mixteca: El caso de San Pedro Yosotatu*, Redes/COAPI/Droits et Démocratie, México.
- MÉNDEZ MERCADO L.I., 1985, *Migración : decisión involuntaria*. México, INI.
- MÉNDEZ MERCADO L.I., 1993, Cambio de dieta entre los migrantes mixtecos, *Antropológicas*, 7: 32-40.
- MONAGHAN J.D., 1990, « La desamortización de las propiedad comunal en la Mixteca : resistencia popular y raices de la conciencia nacional », In Romero Frizzi M.A. (ed), *Lecturas históricas del estado de Oaxaca*. T. 3. Siglo XIX. México, INAH, pp. 343-385.
- MUSSET A, 1998, *Le Mexique : économies et sociétés*, Ellipses, Paris.
- PASTOR R., 1987, *Campesinos y reformas : la Mixteca, 1700-1856*. México, Colegio de México.
- PÉPIN-LEHALLEUR M, 2003, « (Des)affiliation et identité : Entre liens associatifs et communautaires, des femmes indiennes face aux politiques publiques au Mexique », *Ateliers (Identités, nations, globalisation)*, 26 : 29-65.
- ROMERO PEÑALOZA J. et al., 1986. *Diagnostico de la producción agrícola de las Mixtecas oaxaqueñas alta y baja*. Chapingo, Universidad Autónoma Chapingo/Conacyt/Centro Régional Universitario Sur (Informe de Investigación).

TERRACIANO, K., 2001, *The Mixtecs of Colonial Oaxaca: Ñudzahui history, sixteenth through eighteen centuries*, Stanford (California), Stanford University Press.