

MANUAL PRÁCTICO PARA LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Gastronomía, comunidad y resistencia
desde Cosoltepec para el mundo

Sarah Bak-Geller | Grecia Cuevas



**Catalogación en la publicación UNAM. Dirección General de Bibliotecas
y Servicios Digitales de Información**

Nombres: Bak-Geller, Sarah, editor. | Cuevas, Grecia, editor.

Título: Manual práctico para la soberanía alimentaria : gastronomía, comunidad y resistencia desde Cosoltepec para el mundo / Sarah Bak-Geller, Grecia Cuevas [editoras].

Descripción: Primera edición. | Ciudad de México : Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas, 2024.

Identificadores: LIBRUNAM 2233215 | ISBN 978-607-30-8922-7.

Temas: Cocina -- Oaxaca -- Cosoltepec. | Cocina indígena. | Libros de cocina -- Oaxaca -- Cosoltepec. | Soberanía alimentaria -- Oaxaca -- Cosoltepec. | Cosoltepec (Oaxaca) -- Vida social y costumbres.

Clasificación: LCC TX716.M6.M35 2024 | DDC 641.597232—dc23

Primera edición: 2024

Término de la edición: abril 2024

© D. R. 2024 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Ciudad Universitaria, Coyoacán, Ciudad de México, 04510
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ANTROPOLÓGICAS
www.iiia.unam.mx

ISBN: 978-607-30-8922-7.

Fotografías de portada e interiores: Sarah Bak-Geller y Grecia Cuevas.

Cuidado de la edición: Martha González Serrano.

Gestión con derechos de autor: Diana Franco González.

Desarrollo editorial: Centro de Producción de lecturas, escrituras y memorias.

Edición: Efrén Calleja Macedo.

Corrección: Mary Carmen Reyes López.

Diseño y formación: Karina Juárez Sánchez.

Todos los manuscritos presentados para su publicación por el Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM son sometidos a un riguroso proceso de dictaminación bajo el principio de doble ciego, conforme a los artículos 22 a 24 del Reglamento del Comité Editorial.
<http://www.iiia.unam.mx/instituto/transparencia/documentosIIA/reglamentoCE.pdf>

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la autorización escrita de los titulares de los derechos de esta edición.

Derechos reservados conforme a la ley.

Impreso y hecho en México/*Printed and made in Mexico*

Agradecimientos

A la señora Daría Cruz Lara y sus hijas.

A la autoridad municipal del periodo 2017-2019,
encabezada por Humberto Palma Lara.

Al Comité de la Casa del Pueblo (periodo 2017-2019).

Al Comité de la Fiesta Patronal (2017 y 2018).

A las y los asistentes a los talleres del recetario cosoltepecano
y a quienes compartieron sus recetas.

Al Proyecto Ciencia Básica Conahcyt A1-S-30952
“Modelos indígenas de soberanía alimentaria”.

Al Instituto de Investigaciones Antropológicas
de la Universidad Nacional Autónoma de México.

A santa Gertrudis, quien nos concedió un maravilloso milagro.



Índice

Presentación | 7

1. La gratuidad y el trabajo colectivo como prácticas emancipatorias | 13

1.1 Defender el merecido valor | 15

1.2 Socializar la pedagogía cívica | 19

1.3 Preservar el trabajo verdadero | 24

1.4 Comunalizar las prácticas republicanas | 30

2. Una apuesta por las prácticas e instituciones de la comunidad | 37

2.1 Improvisar la cocina étnica | 38

2.2 Transgredir las definiciones opresivas de lo indígena | 42

2.3 Decodificar las circunstancias | 48

2.4 Cultivar el lenguaje territorial | 52

3. Las memorias insurrectas y los gustos rebeldes | 59

3.1 Perturbar las normas de lo “sabroso” | 60

3.2 Festejar la comensalidad del cuerpo político | 63

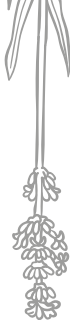
3.3 Convidar otras formas de *saber* el mundo | 70

Fuentes | 75

Recetario | 83

Notas finales | 159

Memoria fotográfica | 161



Presentación

Cosoltepec es un pueblo minúsculo que sin embargo es capaz de lidiar con los desafíos y las contradicciones de la modernidad capitalista. En Cosoltepec se generan constantemente reflexiones sobre la construcción de caminos hacia utopías distintas a las dictaminadas por el Estado y el mercado. En términos específicos, sus pobladores buscan poner un freno al individualismo, la mercantilización y el despojo, haciendo evidentes los límites de la democracia liberal, el capitalismo dominante y los programas neoliberales de desarrollo social. Esta pequeña localidad de 400 habitantes, poblada en su mayoría por agricultores, ganaderos y maestros jubilados, que se dedican a las labores del campo, han hecho de las prácticas, reglas e instituciones de su comunidad bastiones de la democracia participativa, e impulsan desde ellas su derecho a buscar otras vías de articulación con el Estado que no sean la manipulación y la coacción por medio del sistema de partidos, ni la instrumentalización de su cultura a través de políticas de identidad de corte neoliberal.

La comunidad de Cosoltepec está enclavada en el área montañosa de la Mixteca Baja, una región que abarca la parte norte del estado de Oaxaca, donde las tierras son secas y semicálidas. En la región, algunos se autoidentifican como mixtecos, o *ñuu savi*, aunque la lengua la hablan sólo unos cuantos. Su historia es de larga data y remonta a las primeras aldeas agrícolas de hace aproximadamente 3,500 años. Aquí se llevaron a cabo algunas de las primeras experiencias de domesticación de cultivos antiguos, entre los cuales figuran el maíz, la calabaza, el aguacate, el chile y el guaje, lo que convierte a esta área en un importante centro de la agricultura mesoamericana temprana (MacNeish, 1964). No fue sino hasta mediados del siglo pasado que la Mixteca Baja atrajo la atención de arqueólogos, historiadores y antropólogos, siendo

Alfonso Caso —mejor conocido como el padre de la arqueología mexicana—, uno de los precursores de los estudios de esta región. Estos trabajos dieron a conocer una civilización de “gran refinamiento”, la *ñuiñe*, con características culturales, sociales y políticas propias que la diferenciaban de las otras dos culturas dominantes y geográficamente cercanas, la zapoteca y la teotihuacana (Paddock, 1953; Flannery y Marcus, 1983; Spores, 1984; Dahlgren, 1990; Rodríguez Cano, 2024; Van Doesburg, 2008). Cabe precisar que el término de *ñuiñe* fue un invento del arqueólogo John Paddock quien combinó dos palabras en mixteco,¹ dando lugar a la idea errónea de que en la época prehispánica los habitantes de esta región hablaban mixteco cuando en realidad no se tienen a la fecha datos concluyentes sobre la etnicidad o lengua para esta zona en tiempos anteriores a la Conquista.

Más allá de los recientes hallazgos arqueológicos que valorizan el pasado mesoamericano de la Mixteca Baja, Cosoltepec no cuenta con hechos heroicos, personajes ilustres ni sitios monumentales que lo hagan destacar en la historia oficial de la República Mexicana. Sin embargo, aquí se emprende una lucha por la autonomía, organización política y visión del mundo que tiene un valor ejemplar. Este rincón de la mixteca oaxaqueña posee un proyecto político propio que pone en práctica la democratización de las decisiones colectivas y la búsqueda comunitaria de la autonomía. Una de las vías prioritarias que sirve a los cosoltepecanos para reforzar sus instituciones y prácticas republicanas es la defensa de sus propias prácticas alimentarias.

La comida da vida a la comunidad, lo que significa, por una parte, que los cosoltepecanos defienden su territorio de la injerencia por parte del Estado; sus semillas del mercado que especula con la biodiversidad; y su agua y sus recursos de la imposición de intereses personales y mezquinos sobre los colectivos. Más aún, las recetas de mole de chivo, salsa de panal y guaximole de

¹ La palabra *ñuu niñe* es la manera en que se nombraba en el siglo XVI al pueblo de Tonalá, en la Mixteca Baja, y *ñuu i'ni* significa “pueblo caliente” (Biblioteca de Investigación Juan de Córdova, 2019; Paddock, 1966). El estilo *ñuiñe* agrupa una serie de rasgos comunes que pueden observarse en los materiales arqueológicos, como son: la cerámica naranja con incrustaciones de mica, las urnas de base cuadrada, las ollitas de borde almenado y asa vertedera, las cabecitas colosales y las piedras grabadas (Rodríguez Cano, 2024). En la actualidad, las piedras, lápidas y estelas grabadas en estilo *ñuiñe* forman parte del material de construcción de edificios civiles e iglesias. En Cosoltepec dos piedras *ñuiñe* lucen empotradas en el muro del templo dedicado a santa Gertrudis, patrona del pueblo.

queso, entre otros muchos platillos que se preparan en la localidad, proveen a los cosoltepecanos de unas de las mejores instrucciones para la vida democrática, pues llevan insertos los principios del trabajo colectivo, la reciprocidad, la ayuda mutua, la gratuidad, el cuidado y la improvisación. Todos ellos son valores que en otras partes han sido derrotados, pero que aquí perviven y sostienen una forma particular de cocinar y de relacionarse con los otros y con el mundo que les rodea. Las habilidades necesarias para la recolección de insectos, plantas y frutos comestibles, el trabajo físico y los sacrificios que demanda la preparación de comidas para toda la comunidad, las redes de reciprocidad y apoyo que se activan para la preparación del mole durante la fiesta patronal, hacen de la cocina uno de los aprendizajes más valiosos para legar a las nuevas generaciones.

Los habitantes, conscientes de las amenazas constantes que pesan sobre sus valores comunitarios, llevan a cabo la defensa de su cocina en espacios y momentos fundamentales para el ejercicio ciudadano cosoltepecano: Asambleas donde participa todo el pueblo en la toma de decisiones, reuniones de las asociaciones de paisanos migrantes y mesas de trabajo en los Congresos cosoltepecanos, entre otros. La defensa de los platillos cosoltepecanos es la defensa de caminos hacia utopías y formas distintas de ser juntos.

La idea de hacer un recetario surgió en un Congreso cosoltepecano, donde se acordó que este proyecto dejaría registro escrito de los conocimientos, habilidades y astucia que poseen los habitantes para el aprovechamiento de los recursos locales. Por ende, desde el inicio se concertó que este acervo de recetas incluiría exclusivamente preparaciones a base de ingredientes disponibles en su territorio, dejando fuera otras recetas comunes en la localidad, pero cuyos ingredientes son traídos de fuera. Las recetas elegidas son *extraordinarias*, en el sentido que transforman en deleites al paladar lo que se considera ordinario en otras partes. Por otro lado, el recetario da cuenta de capacidades que no se limitan a lo racional e intelectual, sino que existen enclavadas en lo corporal. Los cosoltepecanos se sienten orgullosos de ello y es la razón por la cual elaboraron el repertorio de los saberes y sabores que los han forjado como comunidad. Las cocinas comunitarias son desafiantes, van a contracorriente del modelo capitalista y neoliberal porque son las que han estado más expues-

tas a los perjuicios del liberalismo y del mercado. Los cosoltepecanos eligen otras formas de relacionarse con el alimento y ven en ellas oportunidades para producir conocimientos para la emancipación. El recetario cosoltepecano es la huella de esa elección.

Ciertamente, las luchas políticas de esta localidad son únicas en muchos sentidos, no obstante, en algunos aspectos resultan representativas de cientos de otros pueblos pequeños del país que viven amenazados por el régimen neoliberal. Este Manual busca articular las experiencias cosoltepecanas con varias aproximaciones teóricas, entre las cuales se encuentran la antropología de la alimentación, las epistemologías del Sur, la horizontalidad, la comunidad, la democracia comunitaria y los estudios críticos del patrimonio. Estas reflexiones cruzadas nos permiten pensar las nociones de democracia, bienestar, justicia y autonomía que dan sentido al sistema alimentario cosoltepecano y que se vuelven claves para pensar otro futuro democrático y pluricultural en México.

Los tres capítulos que acompañan el recetario cosoltepecano exponen dos escenarios donde el platillo emblemático de la localidad —el mole de chivo— se encuentra inmerso en espacios de disputas por el poder y la autonomía: el Festival Étnico del Mole de Caderas, que se lleva a cabo en la ciudad de Tehuacán y fue declarado Patrimonio Cultural del Estado de Puebla en el 2004; y el Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca, realizado desde el 2017 en la capital del estado. Ambos festivales gastronómicos proporcionan algo más que anécdotas sobre encuentros y desencuentros en torno a platillos y recetas de cocina. El hecho de que el alimento esté en el centro de las querellas no es un asunto menor, pues con él se juega no sólo una lucha por recursos y autonomía, sino la batalla por una forma de vida que es necesario dignificar. Las autoras de estos textos somos dos mujeres que desde la Academia y el compromiso adquirido como un tequio en la comunidad, decidimos unir intereses, miradas y voces para entender las particularidades del sistema alimentario cosoltepecano y su importancia en la lucha por su autonomía. Durante cinco años hemos registrado la resistencia de los cosoltepecanos frente a modelos individualistas y extractivistas en la forma de gobernar y de relacionarse entre sí y con lo que les rodea. Nos hemos esforzado por entender los diferentes espacios, ritmos y anhelos de la lucha cosoltepecana que algunas veces se verbaliza, pero muchas

otras ocasiones se lleva a cabo en el silencio de la parcela, en la solemnidad del acto cívico, en el trajín de la cocina, en el bullicio de la fiesta patronal, en la intimidad del tracto digestivo.

Las estrategias autonómicas que llevan a cabo los cosoltepecanos desde las faenas de la cocina tratan de una lucha cotidiana, tenaz, visceral, que no recae en idealizaciones y discursos emancipatorios, sino que adquiere cuerpo y sustancia mediante la *in-gesta* colectiva de los valores de convivencia comunitaria como son la autonomía, la reciprocidad y la justicia. Su lucha consiste en construir desde las entrañas, y no solamente desde el ámbito discursivo, cuerpos capaces de desafiar física, social y culturalmente la hegemonía corporativa y neoliberal que avasalla con su visión utilitarista y extractivista. Es así como la formación de una identidad social y política en este pequeño pueblo de la Mixteca Baja pasa por la construcción de cuerpos solidarios, colaboradores y útiles con los demás. En otras palabras, los cuerpos cosoltepecanos son la expresión concreta, material y corpórea de un proyecto de autonomía y justicia; la *incorporación* de su lucha, a través de sus platillos, es, a fin de cuentas, la única manera de mantener vivos estos ideales. Su creatividad y el futuro que iluminan merecen nuestra atención y reconocimiento.



1. La gratuidad y el trabajo colectivo como prácticas emancipatorias

A raíz de la declaración del mole de chivo como Patrimonio Cultural Intangible del Estado de Puebla, en octubre de 2023, la ciudad de Tehuacán, Puebla, fue vista como centro de origen y comercialización del platillo que en este estado es conocido como mole de caderas. Derivado de esto, con el apoyo del gobierno de Puebla y de instancias como la Secretaría de Cultura y de Turismo, el Festival del Mole de Caderas ha adquirido una enorme reputación. Cada año, millones de personas acuden a Tehuacán para degustar el insigne plato, cuyo precio llega a ascender hasta los 500 pesos.

Durante varias semanas de octubre y noviembre, es posible encontrar una gran cantidad y variedad de restaurantes y puestos en la ciudad, donde familias y dueños de comercios locales ofrecen a los visitantes y turistas su propia versión del mole de caderas: un caldo elaborado a base de chiles, carne de chivo y guajes. Para los turistas deseosos de una inmersión completa, una “tienda de matanza” pone a su disposición una variedad de productos cárnicos y platillos “típicos” de la región. La derrama económica del llamado Festival Étnico de la Matanza es cuantiosa: en 2017 se declaró un ingreso de \$274,560,000 (Esquitín, 2018).

Lo que se aplaudió en su momento como un reconocimiento legítimo y necesario a una manifestación de la cultura local, y continúa desde entonces como un modelo exitoso en el que la cultura propicia el desarrollo económico y social de los tehuacanos, fue recibido con opiniones y sentimientos encontrados en el resto de la región de la Mixteca Baja. La patrimonialización del mole de caderas ha sido muy criticada por algunos poblados de la región donde también se realiza este platillo, como Chazumba, Joluxtla y Huaxtepec, principalmente. Así como se le conoce con diferentes nombres en cada localidad

—mole de chivo, guaximole, huaxmole—, la preparación del mole de chivo tiene variades —más espeso, caldoso o picoso—, pero la base de preparación e ingredientes es siempre la misma.

La costumbre de preparar y consumir el mole de chivo está muy arraigada en la zona y remonta a los tiempos en que los antiguos habitantes de la región asistían a las haciendas próximas de Huajuapán. Ahí, a cambio de su trabajo recibían los huesos, tripas y menudencias, consideradas las partes menos valiosas del animal. Con las vísceras, los trabajadores elaboraban un caldo que acabó siendo tradición del lugar.

Así, el mole de chivo se convirtió en emblema de Cosoltepec. Una vez al año, durante la feria patronal en honor a la virgen de santa Gertrudis, los cosoltepecanos convidan su mole de chivo a los miles de peregrinos que viajan desde otros poblados de la región y de otras ciudades del país y de Estados Unidos a rendir culto a la virgen. Los habitantes concuerdan en que poseen la mejor receta de la región. Como explica una cosoltepecana reconocida por sus habilidades en la cocina: “Cuando uno va a andar a otro pueblo y prueba su mole, no está tan sabroso, lo hacen más caldoso, y no es así”.

Las fiestas patronales son las ocasiones en las que las personas de los diferentes pueblos viajan a conocer los alrededores y prueban los platillos emblemáticos de cada localidad. También los jóvenes comparten el orgullo por su receta, la cual han podido comparar con las de otros poblados cuando acuden a la escuela preparatoria en Chazumba, la ciudad más cercana, ubicada a 25 kilómetros de distancia: “No me gustó el mole de caderas, no sabe igual al de aquí”, comenta una chica de 19 años que ya muestra interés en “agarrar la cuchara” para las fiestas de Cosoltepec. Es así como los cosoltepecanos se ufanan de su propia sazón, la cual aseguran es reconocida en toda la microregión: “En Ayuquillilla se organizó en febrero del 2017 un concurso de artesanía y comida de los pueblos mixtecos. De Cosol llevamos mole de chivo, banda y sombreritos de palma. El mole de chivo ganó el concurso, Doña Juanita lo cocinó”.

A diferencia de lo que sucede en el festival de Tehuacán, en Cosoltepec existe un acuerdo implícito de que, “por costumbre”, está prohibido vender el mole de chivo a los peregrinos que acuden a las cofradías a comer durante la fiesta patronal. La gratuidad del platillo ha sido defendida a toda costa por los

diversos gobiernos y, ciertamente, la población acata esta “costumbre”. Por ello, durante la feria ninguna persona que participe en las cocinas comunitarias pone a la venta el plato insigne del poblado. Entonces, el costo, la preparación y la distribución del platillo recae en la comunidad que se organiza para que todos los habitantes contribuyan con dinero, tiempo y/o trabajo para la elaboración y distribución durante los días de la feria.

Sin embargo, no todos en el pueblo están de acuerdo con esta determinación y en tiempos recientes se han hecho escuchar las voces de quienes ven interés en capitalizar la receta y obtener ganancias económicas derivadas de su comercio. ¿No podrían las familias cosoltepecanas recibir una retribución económica, por pequeña que sea, de quienes acuden año tras año a degustar el prestigioso platillo de Cosoltepec? La pregunta resuena en la Asamblea y en las calles del pueblo...

1.1 Defender el merecido valor

A partir de la confrontación de posturas en torno a la gratuidad o comercialización del mole de caderas durante la fiesta patronal, durante el II Congreso Cosoltepecano, en 2006, se acordó “concientizar a todos los cosoltepecanos para rescatar la identidad y cultura” (II Congreso Cosoltepecano, 2006: 1) y se propuso que este rescate sea también en el tema de la gastronomía, específicamente con el mole de chivo. Debe acotarse que, como se verá más adelante, el Congreso es la institución comunitaria con la máxima autoridad por contar con la representación de todos los habitantes del pueblo.

Posteriormente, en el VI Congreso, en 2018, se acordó la elaboración de un recetario. El primer libro de recetas cosoltepecanas fue pensado desde el comienzo con un doble objetivo: primero, hacer visible la preparación local del mole de chivo ante los ojos externos que sólo concebían como genuina y legítima la receta que se comercializa en la feria de Tehuacán y Huejuapán; y segundo, dotar al platillo comunitario de lo que consideraban “su merecido valor” ante los paisanos que pretenden ponerle un precio al mole de chivo y extraerlo de las relaciones sociales que le dotan de sentido identitario.

Más que la receta en sí, el recetario debería valorizar el mole de chivo como un engranaje esencial en la vida social y política de Cosoltepec. De acuerdo con

los promotores del recetario, el trabajo colectivo y el sistema de reciprocidades que entran en juego cada año en la elaboración masiva y gratuita de este platillo, tendrían que aparecer como los ingredientes clave de la receta cosoltepecana, sin los cuales el platillo carecería de todo sentido e incluso de sabor, según argumentan. El éxito del platillo recae, como dice una cocinera local: “En que todos damos nuestra entrega para que salga bien”.

A partir de lo anterior, la querella en torno a la receta de mole de chivo nos obliga a reflexionar sobre los diversos lenguajes de valoración de los alimentos que coexisten en la región de la Mixteca Baja. La lógica patrimonializante ha convertido al alimento “tradicional” en un objeto con valor comercial y en promesa de desarrollo económico y social (Bak-Geller *et al.*, 2019). Inspiradas en los principios de la filosofía liberal y sincronizadas con el modelo capitalista, las políticas modernas de patrimonialización no pueden ser más opuestas al lenguaje de valoración del mole de chivo en Cosoltepec. En este contexto de mercantilización y de *gourmetización* de la cultura, la defensa que emprende el pueblo de Cosoltepec de su mole de chivo es también la defensa al derecho de una comunidad a retener un sistema alimentario fuera del mercado. Los cosoltepecanos lo saben bien: el mole de chivo es su receta más preciada porque les brinda el placer de comer, y junto con él, el placer de conocer, sostener, cuidar, resistir y permanecer.

Para certificar que el sabor del mole de chivo en Cosoltepec es considerado único y superior a cualquier otro, una de las autoras del recetario confiesa que ella ha compartido la receta, pero que no les sale a las mujeres de otros poblados: “En Tonahuixtla dicen las señoras que ahí tratan de que les salga igual el mole, pero ellas mismas confiesan que no les sale”.

El platillo cosoltepecano y su reconocido sabor son en realidad la culminación de un larguísimo proceso que no puede ser reducido a la fórmula del paso 1, 2 y 3 de una receta de cocina. La elaboración del mole de chivo ocurre solamente en ocasiones especiales, cuando coinciden la temporada en que se encuentran los ingredientes principales (guajes, carne de chivo) y alguna festividad importante familiar o del pueblo. El suceso que señala indiscutiblemente el consumo del mole de chivo por todos los habitantes es la feria patronal, cada 16 de noviembre. Durante cuatro días, los habitantes de Cosoltepec celebran

a su protectora, santa Gertrudis, con una serie de actividades religiosas, culturales y sociales que incluyen la degustación del renombrado mole de chivo de Cosoltepec. En el marco de la festividad, el pueblo entero, conocido como *ñuu santa*, se organiza para conseguir los ingredientes, cocinarlos y compartir los alimentos.

Para lograr la descomunal tarea de alimentar durante cuatros días a la población fija y flotante (que en este periodo se cuadriplica) se requiere una tremenda organización que comienza nueve meses antes de la feria. Aunque, debe mencionarse, hay comités que planifican sus actividades y compromisos con cinco años de antelación.

Los preparativos formales arrancan en febrero, con la Asamblea en la que se eligen a los miembros del Comité de la Fiesta Patronal y del Comité del Templo Católico. Entre muchas otras tareas, estos comités se encargan de todo lo relacionado con la comida que se ofrece a los peregrinos, con las numerosas bandas musicales de otros pueblos que acuden por el sistema de correspondencias y con los cientos de visitantes durante los días de feria.² Además, dan hospedaje a algunos peregrinos y limpian los espacios antes y después de la feria. Uno de los asuntos primordiales de los comités es elegir quiénes serán las cocineras a cargo de la preparación del mole de chivo. Cada año se seleccionan a dos cocineras reputadas por su buena sazón para dirigir los trabajos de la cocina por parte de un grupo de mujeres.

Los numerosos tequios y trabajos voluntarios que se llevan a cabo durante los meses previos a la feria involucran la participación de todo el pueblo: los niños y los ancianos pelan las semillas del guaje, tarea que requiere destreza manual pero que pueden realizar a su ritmo y sin necesidad de grandes esfuerzos físicos; unos crían a los chivos que serán sacrificados para la preparación del mole; otros seleccionan y compran los chiles, acarrean la leña, cocinan, lavan los trastes y ollas; están los que le sirven a los comensales; otras personas hospedan a los visitantes que vienen de lejos, e incluso los paisanos que radican fuera del

² El sistema de correspondencias consiste en el intercambio de bandas con las comunidades de la región. Este acuerdo significa que en sucesos importantes, especialmente en las fiestas patronales, las bandas acuden al pueblo vecino a tocar su repertorio. En el caso de Cosoltepec, se tiene correspondencia con diversos pueblos de la Mixteca Baja oaxaqueña y poblana: Lunatitlán del Progreso, Santa Catalina Chinango, Trinidad Huaxtepec, San Juan Suchitepec, Asunción Acaquizapan, Tonahuixtla y San Pedro Atzumba.

pueblo participan recolectando dinero a través de convivios y kermeses que organizan en sus localidades. Todos son actos que la comunidad reconoce y valida como un servicio al bien común. Servicio por el cual, vale insistir, nadie recibe una retribución económica.

El 14 de noviembre, la feria inicia en total armonía y con una organización impecable, lo que les ha merecido la fama como la feria más grande e importante de la zona. Al amanecer, la autoridad da un recorrido por el pueblo anunciando e invitando a los habitantes a asistir a los festejos que están próximos a comenzar. Le acompaña en su recorrido la banda de niños, niñas y jóvenes del pueblo mientras tocan las mañanitas a santa Gertrudis. Existe una arraigada tradición de músicos en Cosoltepec,³ motivo que enorgullece a sus habitantes quienes han erigido una escolita de música (Escoleta Municipal) para las infancias que quieran aprender solfeo y a tocar alguno de los instrumentos que se emplean en la banda: violín, trompeta, armonías, clarinetes y saxofón, entre otros. Al finalizar las mañanitas, un síndico (normalmente el presidente municipal) suele dirigirles un bello discurso en agradecimiento por su servicio a la comunidad, encomiándolos a continuar con su importante labor como músicos del pueblo. Enseguida, se les invita con mucha solemnidad a pasar a la cofradía de la fiesta patronal a tomar café y pan.

El mole de chivo se prepara una noche antes en las dos cocinas comunitarias que han sido construidas hace algunos años para esta ocasión. Equiparlas, mantenerlas limpias y en óptimas condiciones es un trabajo compartido. Durante toda la noche y todo el día siguiente, un grupo de mujeres de todas las edades sigue las instrucciones de la cocinera principal. Este cargo es ocupado generalmente por una señora de avanzada edad que posee la experiencia necesaria para elaborar abundantes cantidades de comida. A los comedores, próximos a las cocinas, van llegando las hermandades, los peregrinos y los visitantes. A cada uno se le ofrece un plato generosamente servido con el mole de chivo, así como algo para tomar. Para la ocasión hay mesas y sillas, donde se van sentando por turnos los visitantes. Por lo regular, los jóvenes están a

³ La Banda Santa Gertrudis de Cosoltepec fue creada en 1870. En el pueblo han existido compositores desde el siglo XIX, quienes han legado un repertorio de música cosoltepecana a las nuevas generaciones que lo interpretan tanto en la comunidad como en las poblaciones circunvecinas.

cargo de servir, porque se trata de una de las faenas más fatigantes: por momentos hay hasta 300 comensales simultáneos. Mientras tanto, otro grupo de personas limpia los platos sucios con rapidez y el mayor de los cuidados, pues existe en la localidad una conciencia del cuidado del agua, recurso preciado por su escasez en esta región semiárida.

1.2 Socializar la pedagogía cívica

Durante el proceso de preparación del mole de chivo, en el marco de la feria, un aspecto sobresale: el trabajo humano. El trabajo, reflejado en esfuerzos físicos casi siempre acompañados de sacrificio, sudor y molestias, es invertido en cada una de las etapas del sistema alimentario cosoltepecano: el aprovisionamiento de los ingredientes y utensilios, el procesamiento de dichos ingredientes (limpiar, cortar, picar, asar, freír, etcétera) y la distribución de los alimentos para dar paso a su ingesta.

El trabajo detrás de la receta del mole de chivo cosoltepecano nada tiene que ver con las actividades físicas e intelectuales que se retribuyen con dinero y que suelen estar orientadas a una ganancia económica y cuantificable.⁴ El trabajo culinario durante las fiestas comunitarias es el motor de las relaciones sociales que sostienen la vida en comunidad en esta población. Por una parte, el trabajo no remunerado que tiene lugar en los contextos de comunalidad suele ser visto como un principio generativo y transformacional que modela el carácter de las personas y de su actuar en colectividad. Las diversas faenas involucradas en la transformación material del alimento, que incluyen desde la selección de semillas hasta el reciclado de los sobrantes de comida, no pasan desapercibidas por los comensales, quienes ven en ellas ejercicios para forjar el carácter, la identidad y el sentido de lo cosoltepecano. Un lugar excepcional para observar esto son las cocinas comunitarias, donde se reúnen las personas encargadas de cocinar los platillos para las fiestas del pueblo.

⁴ En tojolabal ‘a ‘tel significa “trabajo”, pero no aplica al trabajo de jornalero, trabajo a sueldo, para lo cual se usa la palabra tojolabalizada “ganar”. El vocablo ‘a ‘tel significa “trabajar la tierra” en el sentido de servirle como expresión de respeto. El verbo derivativo, ‘a ‘telta quiere decir “servir a alguien”, que por lo general es la comunidad o Nuestro Señor (Lenkersdorf, 2003).

Hay dos cocinas comunitarias: la del Comité de la Fiesta Patronal y la del Templo Católico. Ambas son ampliamente valoradas como espacios en donde el trabajo físico transforma la materia en comida provechosa para el paladar y para el bien común. Esto último se debe a que dichas cocinas son consideradas lugares de aprendizaje, donde se adquieren las destrezas y saberes indispensables para la elaboración de los platillos tradicionales de la localidad, al mismo tiempo que se aprende a modelar el carácter.

El trabajo en la cocina es una tarea nada desdeñable, que requiere de aptitudes y destrezas especiales. Por ejemplo, además de poseer una “buena sazón”, debe contarse con la facultad de calcular cantidades, distinguir texturas, reconocer puntos de cocción, evaluar niveles de picor, manejar la sal con pertinencia, equilibrar aromas, compensar sabores y prever accidentes, entre muchos otros talentos. La cocinera principal debe ser habilidosa e intuitiva para calcular si está evolucionando bien la preparación “por lo denso del mole, por su olor y por cómo se va pegando al fondo de la olla”. Es imposible hacer esto a simple vista. Se lleva a cabo, además, una gran cantidad de tareas físicas, como la limpieza de los ingredientes, su procesamiento (cortar, moler, picar, desgranar, mezclar, asar, freír...) y, al acabar la faena, la limpieza del lugar y de los utensilios. El trabajo en las cocinas es considerado un objetivo de enseñanza, no porque las participantes adquieran técnicas culinarias (de hecho, las jóvenes comentan que no se les permite ver el proceso completo de preparación de los platillos), sino porque se aprende a forjar el carácter. Prestar atención, sufrir el humo de la leña, aguantar las altas temperaturas que emanan las ollas, resistir al sueño, permanecer de pie durante horas, lidiar con heridas accidentales y mantener a pesar de todo esto la cordialidad y el buen humor, son esfuerzos y sacrificios que van modelando el carácter acomedido, servicial, conciliador y jovial necesario para la vida en comunidad.

La carga de la cocina es pesada y esto se debe sin duda a que, como describe una mujer con amplia experiencia en la cocina para las fiestas del pueblo, “sale vapor que quema, salpica el chile y lo peor es el humo: jarden los ojos, pican, lloran! No se puede ver lo que hay en la olla de tanto humo y vapor”.

Por ello, el trabajo en la cocina es reputado como uno de los más demandantes, pues implica desafíos físicos —se aprende a soportar desvelos, humo, calor y frío— y se lidia con humillaciones, intimidaciones, celos propios y ajenos. Todo el tiempo se ejercita el autocontrol. Quienes suelen dar su tequio o servicio a la comunidad en la cocina, concuerdan que se trata de “una entrega total”, que la cocina durante la feria o en otras festividades es un “sacrificio” para el cual hay que dejar a un lado los intereses propios y las diferencias.

Las labores de la cocina comunitaria conforman una verdadera pedagogía cívica: al mismo tiempo que se aprende a desgranar y a asar chiles, se pone en práctica la tolerancia, la prudencia, la paciencia, la ayuda mutua y la reciprocidad, entre otras virtudes que forjan el carácter de una buena vecina, una buena auxiliar, una buena cosaltepecana. En paralelo, las cocineras mayores deben además ejercitar la sensibilidad y el trato hacia las demás, sobre todo hacia las jóvenes, quienes están ahí para aprender cómo cocinar e involucrarse en la vida de la comunidad. El conocimiento culinario y social en estos espacios no se transmite oralmente, sino que exige un involucramiento corporal. Así lo corrobora una joven recientemente interesada en las faenas de la cocina: “Ahí no se explica cómo hacer las cosas, sólo hay que meterse a la cocina a ayudar y ver”.

Las cocinas de la comunidad son lugares de aprendizajes: espacios privilegiados para formar a una mujer en los principios y valores colectivos que aseguran la buena convivencia en la localidad. La cocina es, finalmente, un espacio idóneo para la pedagogía cívica, donde se preconiza la ley y se enseña a respetarla. Quien ha incorporado los saberes del cocinar y de la vida comunitaria, tendrá finalmente la autoridad para “agarrar la cuchara”, es decir, ser la cocinera principal.

Por otra parte, el trabajo favorece la circulación de recursos, energías y atributos humanos, propiciando con ello reciprocidades y, por ende, armonía en la comunidad (Good, 2013; Pazzarelli, 2010; Berger, 1995). Aceptar un cargo, o “cargar con un santo”, como se suele referir al hecho de estar comprometido por un periodo de tiempo determinado con un cargo comunitario no remunerado, implica esfuerzos, renunciaciones y sacrificios de los que sólo se libera la persona al cumplir con su tequio; entonces con su trabajo hubo una dispensa de energía en beneficio de la colectividad.

La cocina no está nunca libre de tensiones y disputas que amenazan con romper este flujo de energías y la armonía colectiva. Las “manos celosas” es quizá una de las manifestaciones más evidentes de los conflictos que llegan a suscitarse en estos espacios primordialmente femeninos. Tener “manos celosas” es contravenir con la dinámica colaborativa, pues significa, entre otras cosas, que la persona en cuestión prefiere trabajar por cuenta propia, que es competitiva en lugar de buscar la complementariedad: “Hay personas que no sueltan la cuchara. Son muy celosas y eso puede echar a perder la comida. Ya me pasó una vez. Yo quería ayudarle, pero ella tenía mano celosa. Le pregunté: ‘Oiga, se me hace que usted tiene mano celosa, ¿verdad?’. Y ella contestó que sí, que es cierto. Entonces le dije: ‘En ese caso, mejor usted siga con sus ocho kilos y yo con mis ocho kilos [de maíz]’”.

Para trabajar en la cocina comunitaria es indispensable aprender a convivir con las “manos celosas”, ya sea identificándolas —“Ya sé que está enojada cuando me dice *mamacita*”, revela una ayudante de cocina— o admitiendo que una misma puede ser la portadora de esta actitud y que es mejor mantenerse alejada.

La pereza, la irresponsabilidad o la indiferencia hacia los demás son otras conductas que atentan contra la voluntad colectiva y repercuten en el sabor o la apariencia del platillo. Las envidias llegan a surgir al momento de exhibir las dotes culinarias frente a un público comensal numeroso. Esto se ilustra con la anécdota que relata un grupo de mujeres con experiencia en la cocina comunitaria: “Un día, se acercó a su olla un señor de otro pueblo y dijo: ‘Oh, pero qué rico mole, qué bien se ve’. Ni siquiera tocó la olla, pero en cuanto se fue se cortó el mole. Y eso que estaba bien bonito, tersito”.

Las anécdotas que relata Braulia Chalé, habitante de Acanceh, un poblado a 30 kilómetros de la ciudad de Mérida, en Yucatán, corresponden en gran medida a las experiencias cosoltepecanas de lidiar con las desavenencias en la cocina. En este poblado maya, se les llama *síis k’ ab* o “manos frías” a las personas que no pueden ni deben intervenir en la preparación de los alimentos, pues si “meten las manos” en el guiso lo echan a perder. Si se está preparando, por ejemplo “atole, pipián relleno, sea negro o blanco, estas comidas se van a aguar, no van a tener esa característica consistencia espesita” (*Por esto!*, 2023). La señora Braulia narra dos anécdotas que ilustran esta lamentable situación.

La primera fue en una ocasión que preparaban pibes de pollo en casa: “Cuando uno de mis nietos trajo a su esposa y se paró junto a la mesa para ver cómo los hacían; no lo van a creer, pero no se cocieron. Todos nos preguntábamos qué había pasado si se había seguido al pie de la letra todos los pasos. Luego recordamos que la única persona ajena que había estado en el lugar de la preparación era la esposa de mi nieto. Era una *síis k’ ab*, tenía las manos frías y no lo sabíamos”. Otra vez, cuando a su cuñado que le gustaba ir a los gremios, porque ahí se daba chimole o relleno negro, un día lo invitaron a ayudar y “el chimole se asentó, todo lo negro del chile quedó bajo el caldo. Muchos no lo creen, sobre todo los de la ciudad” (*Ibid.*).

Detrás de esta creencia prevalece una lógica de exclusión que, más allá de su diversa terminología (“manos celosas” o “manos frías”), está encaminada a proteger las relaciones sociales que se entrelazan en el proceso de cocinar y a las que se les imputa como causantes de que el platillo se logre o no. En Acanceh y en Cosoltepec, la atribución de “manos celosas” o “frías” puede ser vista como prejuicio o como medida precautoria, pero en ningún caso se trata de una reprimenda. Esta imputación suele ir dirigida a las personas cuya actitud se sospecha arruinará no sólo el alimento sino los vínculos que se construyen y negocian mientras se elabora. En este orden de ideas, las personas con “mala gana para ayudar” o poco acomedidas, como fue el caso del cuñado yucateco, o incluso el hecho de no pertenecer a la familia o al lugar de origen (como la esposa del nieto de doña Braulia, o el señor que estropeó el mole en Cosoltepec), son *a priori* elementos que se toman en consideración cuando llega el momento de incorporar a alguien a las tareas culinarias o revelar los saberes de la cocina.

Para prevenir o solucionar estas situaciones de tensión, gracias a su experiencia en la cocina, las cosoltepecanas ponen en práctica una serie de tácticas y pericias. En la narración de una de ellas: “Una cocinera debe llevarse bien con su ayudante; por eso yo escojo a alguien que ande como yo, de un lado para el otro. Aunque no seamos de la edad, nos llevamos muy bien”. Sin embargo, la más apreciada de estas estrategias de convivencia y trabajo colectivo es la ayuda mutua. En un convite, la cocinera principal cumple con un servicio no retribuido de tareas de beneficio colectivo y, en compensación, es asistida por la comunidad en caso de dificultades. Una de las cocineras con mayor repu-

tación en Cosoltepec relató las ocasiones en que esa ayuda fue de gran valor: “Estaba nerviosa de cocinar por primera vez, me temblaban las piernas, sentía frío de los nervios al comenzar. Pero las mujeres que estaba ahí me decían: ‘No se preocupe, aquí estamos todas para ayudarlo’”.

1.3 Preservar el trabajo verdadero

En un escenario diferente, como son las ferias gastronómicas de inspiración patrimonialista y casi siempre con fines comerciales, la larga cadena de trabajos y esfuerzos que existen detrás de un platillo son desmaterializados, desprovistos de huellas y marcas palpables que puedan ser identificadas por los comensales. El trabajo comunitario se desvanece ante la euforia y el gozo que producen las imágenes y los símbolos que remiten a lo tradicional, lo identitario y a un pasado idílico e inmutable en la imaginación de los consumidores. El mole de chivo cosoltepecano, en cambio, porta consigo un *sabor* particular; se trata, como dice un habitante de la localidad, de un mole con sabor a trabajo, con “gusto chambeador”.

A decir verdad, la capacidad transformativa del alimento, entendido este como el producto del trabajo físico humano, constituye un fenómeno valorado en otras culturas y épocas históricas. Entre los hua de Nueva Guinea, por ejemplo, la comida porta en sí algo de la sustancia, del *nu*, de quien cultivó, produjo o preparó el alimento. Del mismo modo que las personas imparten su *nu* a los alimentos, este es transferido a terceros cuando se alimentan (Meigs, 1984). Algo parecido sucede con el *nsahki*, o “energía vital”, que transmiten las cocineras otomíes de El Espíritu al atole ceremonial mientras lo preparan, y que luego es ingerido por los asistentes de la atoleada (Jardines, 2022). La necesidad de cuidar todos los detalles durante la elaboración de la bebida ritual está relacionada con la consubstanciación que tiene lugar entre el atole y los comensales del valle de Mezquital, fenómeno que permite renovar continuamente los vínculos de la comunidad. Las etnografías realizadas a principios del siglo xx entre la tribu omaha, a orillas del río Missouri, registran esta misma transfiguración del esfuerzo y el trabajo culinario en el alimento, a propósito del atole elaborado con maíz azul. Este alimento era ingerido con reverencia, pues las destrezas involucradas en su confección, además de ser numerosas y

complejas —“cosechar el maíz en cierta etapa de su crecimiento, asarlo dentro de su cáscara sobre el fuego y luego humedecerlo durante toda la noche, secarlo, molerlo y prepararlo en atole”—, transmitían parte de la historia y la identidad omaha (Welsch, 1971: 168). Siguiendo esta misma lógica, los nahuas de Guerrero eligen para sus ofrendas alimentos que sean considerados manifestaciones físicas “del trabajo, el sudor y el esfuerzo de las personas que los presentan”; la eficacia de estas ofrendas depende entonces de que “el tamal elaborado con maíz y frijol de la milpa familiar transmite la energía vital plasmada en producirlo; de la misma manera las comidas preparadas contienen el trabajo de las mujeres y las doncellas que las elaboraron” (Good, 2013: 4).

La capacidad para cocinar exitosamente un alimento revela una serie de conocimientos y prácticas socialmente prescritas que son validadas por su contribución hacia el bienestar generalizado. Es por esta razón que tanto el platillo como el trabajo invertido en el mismo confieren identidad a quien lo prepara y a quien lo consume. Así, lo opuesto, es decir, la flojera y el desgano, no sólo es condenado, sino que resulta en padecimientos físicos y malestares sociales. La antropóloga Margaret Park registró durante su estancia en Tepoztlán, en la década de 1930, la existencia de una enfermedad llamada *tlancuatlatzihiztli*, o “flojera de las rodillas”. Esta hinchazón de las rodillas atacaba, curiosamente, no a las mujeres que molían con demasiado fervor, sino a aquellas que “se arrodillaban demasiado poco en sus metates” (Park, 1929: 182). En la lengua davi (mixteco) de Cosoltepec, la flojera —*kuee dusan*— es también considerada una enfermedad.

Actualmente, en algunas poblaciones indígenas en México y América del sur, donde la comida es considerada ante todo una efusión del cuerpo y de su trabajo,⁵ el vertiginoso aumento de productos ultraprocesados, o “comida de perezosos” (*afasi mikuna*, según los maijuna y napuruna de la amazonia peruana) (Ricaud, 2019), llamados así debido a que ya se adquieren preco-

⁵ En algunos poblados en el sur de Colombia, los objetos de cocina también tienen agencia en el buen desenvolvimiento del trabajo culinario, como muestra la costumbre local de educar a las ollas para que no se vuelvan flojas: “[Hay que] estrenar las ollas de barro golpeándolas con ramas de verbena mientras ponían a cocinar una chara [platillo a base de arroz], con el fin de evitar que estas se hicieran zucarronas, es decir, enseñarlas a cocinar rápido, pero no tanto como para que las sopas se derramen sobre el fogón” (Ortiz, 2016: 49).

cidos o listos para consumirse sin ninguna intervención culinaria, es visto como un síntoma del “facilismo” característico de la modernidad (Calderón *et al.*, 2020; Kolb, 2020). En el departamento de Nariño, al sur de Colombia, algunos habitantes comparten la creencia de que la alimentación basada en productos comprados en las tiendas (aceite, arroz, cebada procesada, azúcar, salchichas, atún) es causante de que las personas sean “piscudos o bámbaros [vagos, inútiles, perezosos], pues ya no es necesario invertir tanto esfuerzo en hacerlos [los ingredientes] comestibles” (Ortiz, 2016: 105). Esta creencia de algún modo se relaciona con lo que la antropóloga Weismantel observó en la población Zumbagua, en los andes ecuatorianos, para quienes el modo de producción de los alimentos —doméstico o industrial— confiere al alimento un sabor particular y diferenciado. El término *mishqui* se emplea para referirse al “sabor dulce”, así como para los alimentos que han sido producidos en la huerta y cocinados en casa. En contraste, la palabra *jayaj* se refiere al “sabor amargo, fuerte”, y corresponde a alimentos crudos y traídos de fuera, es decir, de otras huertas o poblados. En épocas más recientes, el sabor *jayaj* incluye también a los “productos industrializados” que no fueron producidos por la unidad doméstica (Weismantel, 2017).

Esta distorsión en los procesos de producción industrial de los alimentos, donde se considera que el *trabajo verdadero* está ausente o disminuido a su mínima expresión, repercute según algunas culturas en enfermedades vinculadas con una “mala” o “floja” alimentación, tales como la diabetes, la obesidad y la hipertensión. Los campesinos franceses en la década de 1980 ofrecen otro caso para reflexionar: según los testimonios recogidos por Berger, las sospechas que suscitaba la comida industrializada en el medio rural tenían que ver con no poder reconocer las diferentes etapas de la cadena de trabajo agroindustrial (Berger, 1995: 62).

En todos los casos recién expuestos, la comida industrializada aparece como vacua, y no precisamente por estar desprovista de valor nutricional, tal

y como alertan los nutriólogos al hablar de “calorías vacías”,⁶ sino que carecen de los esfuerzos y trabajos humanos que transforman los alimentos en comida.⁷

En este punto, no debe sorprendernos que el ámbito de la transformación de los alimentos a través del trabajo y los intercambios sociales haya sido investido, en diferentes culturas y en diversas épocas, de un significado político particular. La correlación entre trabajo y alimentación fue, en este sentido, particularmente fructífera en el pensamiento político republicano. Uno de los primeros antecedentes lo encontramos en la Roma antigua, donde la distinción entre los alimentos cultivados (*fruges*) y los silvestres (*pecudes*) no sólo hacía referencia a las diferentes formas de aprovisionamiento de los alimentos —el primero se refiere a la actividad de trabajar y cuidar la tierra, trabajo altamente valorado entre los clásicos, mientras que el segundo alude a la caza, recolección y pastoreo, tareas por definición *incultas*—; sino que además determinaba el estatus político de las personas que los consumieran. Entre los clásicos, los alimentos silvestres gozaban de menor jerarquía que los cultivados, de ahí que los primeros fueran producidos por esclavos y los segundos por personas libres (Dupont, 2011).

Las virtudes republicanas fueron consideradas principios concomitantes a las condiciones materiales en que se producen los alimentos. Derivado de esta relación se manifiesta —o no— el carácter republicano de una persona, un pueblo o una nación. Como se ha visto, estas condiciones tienen que ver con el esfuerzo físico, el sacrificio y la dedicación que se invierten en la producción del alimento, lo cual le transfiere a la comida un valor social particular. La teoría de Voltaire, acerca del origen de las tiranías asiáticas, tenía que ver al fin con esta idea. En opinión del filósofo francés, los pueblos asiáticos no conocerían jamás la democracia pues su cultivo principal, el arroz, al exigir pocos cuidados para su cultivo y casi ningún esfuerzo para masticarlo y digerirlo, ocasionaba

⁶ Término utilizado para referirse a productos que suministran fundamentalmente energía, pero pocos o ningún otro nutriente (Fomento de Nutrición y Salud, 2001; Wilson *et al.*, 2016).

⁷ Es pertinente comentar que en algunas culturas, como la japonesa, se considera que el trabajo, esfuerzos y sacrificios involucrados en el proceso alimentario recaen no sólo en los humanos, sino en la naturaleza misma que también “trabaja” y se sacrifica para proveernos de alimento. La expresión *itadakimasu*, pronunciada al inicio de toda comida, es una forma de gratitud a todos los seres que han participado para que el alimento llegue a nuestras bocas: agricultores, pescadores, cocineros, sin olvidar a los ingredientes mismos, frutas, verduras y animales que componen nuestra comida diaria.

un pueblo perezoso, pusilánime, acostumbrado a no trabajar y por lo tanto proclive a ser sometido por gobernantes tiranos (Smith, 2015).

El trabajo asociado al cultivo y la preparación de los alimentos fue objeto de acalorados debates en contextos de colonialismo y de expansión capitalista, donde la visión de los colonizadores se caracterizó por devaluar los esfuerzos y las tareas llevadas a cabo por los sujetos colonizados para producir y preparar algo que pudieran estas sociedades dominadas reconocer como comida. El caso del cultivo de la milpa y la cocina del maíz en América (Bak-Geller, 2015, 2021; Earle, 2012), o bien el de la papa en la Gran Bretaña en los siglos XVIII y XIX (Gallagher y Greenblatt, 2000), revelan los prejuicios de los europeos hacia sociedades que consideraban “perezosas”, así como el papel que tuvieron estas ideas en la imposición de discursos y políticas de dominación. En el caso de la papa, los irlandeses y las clases pobres del país fueron objeto de los prejuicios asociados a un tubérculo que proviene directamente de la tierra, está prácticamente listo para comer y por ende era considerado “sin cultura” (*Ibid.*: 113). En abierto antagonismo con el pan de trigo, cuyo procesamiento requería de numerosas etapas diferenciadas de producción (siembra, germinación, crecimiento, maduración, cosecha, trituration, molienda, mezcla, amasado y horneado) y estaba inmerso en dinámicas internas de mercado, la papa representaba un alimento anti-económico: un alimento que —en apariencia— suponía casi ningún esfuerzo para cultivarse, que bastaba cocerlo para ser ingerido y cuya función fuera sobre todo el autoconsumo.⁸ Los campesinos irlandeses, *potato people*, no podían ser más radicalmente distintos a los *grain people*; representaban un estado pre-social en el que los pobres eran excluidos de la civilización e indiferenciados de la naturaleza (*Ibid.*).

La flojera e inercia física de los pueblos primitivos para la producción de sus alimentos fue una de las explicaciones privilegiadas por el capitalismo del siglo XX para justificar las condiciones de marginación social y económica de estas poblaciones. La antropóloga Audrey Richards, autora del tratado *Land, Labor*

⁸ Vale la pena señalar que entre los aymara del Altiplano Andino (Perú, Bolivia, Chile y Argentina) existe una gran diversidad de técnicas de cocción y conservación de la papa y otros tubérculos. Algunas tan complejas (como la liofilización) que duran aproximadamente 50 días y comprende diez fases. Los aymaras poseen incluso el término *phuyaña yatiri* para referirse a la sabiduría y gran habilidad para cocinar (Cornejo, 2010).

and Diet in Northern Rhodesia (1939),⁹ encontró durante su investigación con los bamba de la actual Zambia (antigua colonia británica), una población gravemente desnutrida y sometida constantemente al hambre; ante esta realidad, la estudiosa se hacía la siguiente pregunta: “Si a los bamba les falta comida tan a menudo, ¿por qué no trabajan un poco más?” (Richards, 1939: 400). La pregunta era todo menos ingenua, pues acarreaba una serie de hipótesis sobre “el físico, la historia, la tradición, la naturaleza de sus ambiciones económicas, sus métodos para planificar sus actividades y el tipo de virtudes que admiran”, factores que inexcusablemente daban razón de la “flojera incorregible” de los bamba (*Ibid.*: 405). Lo cierto es que la misma Richards da a conocer, al final de su libro, la poca disposición de los colonizadores para comprender los sistemas de cultivo de una población asolada por el hambre. Esta indiferencia estaba en el centro de las relaciones de poder colonial, como lo deja ver un personaje bamba: “¿Por qué los funcionarios del Gobierno me preguntan por la historia de los bamba y su magia, y nunca por nuestros huertos y el cultivo de alimento?” (*Ibid.*: 404).

En la actualidad, los trabajos que se realizan en el campo mexicano, en particular los que se caracterizan por un manejo comunitario de los cultivos y semillas y por sus formas de organización territorial, están constantemente amenazados por la lógica especulativa del mercado y por las prácticas utilitaristas y extractivistas que dominan la producción agropecuaria. En Cosoltepec, aplicarse, esforzarse, ocuparse en el cultivo y preparación de alimentos es visto como una manera de incidir en el bienestar físico y social colectivo. En el caso del agricultor y la cocinera cosoltepecanos, el trabajo en la cadena alimentaria se trata de algo más que un conjunto de técnicas que optimizan y estabilizan la producción de alimentos inocuos, sanos y mercantilizables. Las habilidades socialmente adquiridas e invertidas en la parcela y en las cocinas comunitarias dan como resultado alimentos que transforman los cuerpos y el talante de las personas en cosoltepecanos hábiles, laboriosos y autónomos.

A través de este zigzagante recorrido por las cocinas de Cosoltepec hemos intentado, más que hacer un recuento de actividades festivas, enunciar con claridad las batallas a las que se enfrenta un pueblo de la mixteca oaxaqueña.

⁹ Se trata del primer estudio antropológico dedicado exclusivamente al tema de la alimentación.

Al defender la gratuidad de un platillo, Cosoltepec emprende también la defensa de su autonomía para elegir caminos alternativos en pro de una vida más plena en colectividad. Estos trayectos apuestan por el trabajo colectivo y recíproco, protegen los espacios para el aprendizaje de la vida comunitaria y ofrecen alternativas al consumo desenfrenado.

Derivado de lo anterior, el mole de chivo, producido a partir de buenas prácticas comunitarias, ha ganado su lugar en el centro de la vida cosoltepecana como la receta que provee a los habitantes de sus propias nociones de gusto, satisfacción, provecho y bienestar. En síntesis, el mole de chivo emancipa a los cosoltepecanos, por un momento al menos, del mercado, la competitividad y las ansias de consumo que, por el contrario, han derrotado otros paladares menos subversivos.

1.4 Comunalizar las prácticas republicanas

El proyecto de autonomía alimentaria cosoltepecano se sostiene en sus prácticas e instituciones políticas que hacen posible una versión renovada del republicanismo. Un republicanismo que, como bien lo definía el filósofo Juan Villoro, “toma en cuenta las crisis actuales del estado nación moderno ante la globalización, por un lado, y el renuevo de las reivindicaciones de la autonomía de los pueblos que lo componen, por otra” (Villoro, 2007: 126).

A continuación, se desglosa en qué consisten algunas de estas prácticas republicanas y participativas que se ejercitan a lo largo de todo el año en Cosoltepec. En particular, con motivo de la fiesta patronal, este actuar democrático colma las vidas de los cosoltepecanos, convirtiéndose en la condición y la recompensa misma del acontecimiento festivo. La celebración a santa Gertrudis es la ocasión por excelencia en que todas las instituciones democráticas se activan con un mismo fin, convirtiéndose en el eje rector de la vida en el pueblo. Al concluir los cuatros días de intensa actividad, los habitantes se dan un descanso para reanudar poco tiempo después las obligaciones para el próximo festejo.

El calendario cosoltepecano es rebotante de rituales republicanos verificadores de que la vida en comunidad no está dada, sino que está propensa a la disgregación y es necesario reiterar incesantemente los lazos simbólicos y materiales que los conciben como una colectividad política. Vivir en comunidad

es “un proceso incompleto, que nunca llega a destino porque no es un objetivo sino una forma de vivir” (Zibechi en Aquino, 2013: 12). Todos ellos convalidan, incesantemente, la elección de un gobierno democrático, así como las relaciones de solidaridad, el amor a la igualdad, la justicia y la ley, que se anteponen en su concepción de bien común. Los himnos,¹⁰ fiestas, desfiles, estatuas, congresos ciudadanos y actos cívicos solemnes se adueñan del espacio y el tiempo del pueblo, ya sea para celebrar el ser juntos en comunidad o para recordar que los deberes a la patria chica no entran en contradicción con sus obligaciones de ciudadanos modernos (Villoro, 2007).

Los espacios fundamentales en la vida comunitaria del pueblo para la toma de decisiones imprescindibles son las Asambleas y los Congresos cosoltepecanos, órganos supremos y resolutivos de los asuntos de interés común. Las Asambleas son las reuniones convocadas por la autoridad en turno para discutir temas que conciernen a la población: el designio de un nuevo comité, acuerdos sobre el huerto comunal, tequios, obras en el pueblo... Se trata del principal y único espacio donde todo el pueblo participa en la toma directa de decisiones oficializadas por la autoridad que toma protesta de ellas.

Los Congresos cosoltepecanos se llevan a cabo cada tres años y reúnen a todas las autoridades y a los delegados de cada una de las instituciones comunitarias (las organizaciones de paisanos que radican fuera y los comités que radican dentro de la comunidad)¹¹ para discutir asuntos económicos, sociales y de salud, entre muchos otros que tienen que ver con la vida de la comunidad.

¹⁰ Cosoltepec cuenta con su propio corrido y su propio himno, mejor conocido este último como *Vals de Cosoltepec* (“porque himno sólo el mexicano”, afirma una joven cosoltepecana), composición del profesor Félix Olivares Martínez. El corrido se canta al inicio y con el vals concluyen de todos los eventos oficiales: Asambleas, Congresos, ceremonias cívicas (16 de septiembre, 20 de noviembre, 5 de mayo), toma de protesta por cambio de algún comité, eventos deportivos y escolares y, por supuesto, la fiesta patronal. Los cosoltepecanos memorizan desde niños sus letras; eso incluye a los paisanos que radican fuera, quienes también entonan el vals al concluir sus eventos. Por acuerdo comunitario se “aclara que en las instituciones se entone después el himno nacional” (II Congreso Cosoltepecano, 2006). Reescribimos las tres primeras cuartetos del vals: “Cosoltepec tierra que adoro yo,/ patria de amor, tierra de gran placer,/ aquí feliz, mi humilde cuna se meció/ a la mirada del ser que me adoró.// Tuyo es mi ser, toda mi vida sí,/ defenderé siempre con gran valor,/ nunca jamás veré que sufra tu honor/ sin que me lance a luchar por tu amor.// Estos campos son mi adoración,/ estas nubes que a la mar se van,/ y en sus aguas llevan el rumor/ de una fuerte raza mixteca”.

¹¹ Los comités que radican en Cosoltepec son: Comisariado de Bienes Comunales y Consejo de Vigilancia, Comité de la Fiesta Patronal, Representación del templo católico, Organización de Jóvenes Entusiastas Cosoltepecanos, Club deportivo, DIF municipal, Casa del Pueblo, Instancia Municipal de la Mujer, Comité de la Banda Municipal.

Durante dos días enteros se ponen a discusión asuntos como la propuesta de construir una carnicería comunitaria, el ecoturismo, trabajos para capacitación y almacenamiento de agua, construcción de una barda para el panteón municipal, reciclaje de basura, impartición de un taller de soberanía alimentaria, organización de la feria de la pitaya y del maíz criollo, o la elaboración de un recetario cosoltepecano.

Vale la pena detenerse en la organización y dinámicas participativas de los Congresos, pues aquí se ejercitan valores y comportamientos que podemos caracterizar como de una verdadera democracia participativa, y sin los cuales no es posible entender el proyecto de autonomía alimentaria local. Esta forma de organización, basada en el diálogo y en los consensos razonados, donde ninguna decisión se toma sin acuerdo colectivo, se desarrolla a la mitad del mandato del presidente municipal y otra al final de su periodo de gobierno para el rendimiento de cuentas. El objetivo es que los proyectos y acuerdos impulsados en los Congresos tengan continuidad entre una autoridad y la siguiente.

Uno de los temas imprescindibles en el Congreso es la repartición de comisiones de eventos para la fiesta patronal, las cuales se llevan a cabo de manera rotativa. Estas comisiones, integradas por habitantes del pueblo y personas asentadas fuera de Cosoltepec, son las responsables de las tareas que harán posible que se lleve a cabo el principal suceso de la localidad. Entre las actividades se encuentran las relacionadas con la iglesia, los juegos pirotécnicos y el jaripeo; las culturales y de difusión (a través del perifoneo y carteles), y el baile y la carrera de caballos. Como se ha mencionado, existen el Comité de la Fiesta Patronal y el Comité del Templo Católico.

Estas prácticas e instituciones, expresiones dinámicas y vigorosas de la tradición republicana y comunitaria, son cruciales para entender la membresía a un territorio y a una comunidad. Esto significa que la pertenencia al territorio no es determinada por el lugar habitado, sino por el servicio a la comunidad. Esto es particularmente visible con los cosoltepecanos (mujeres y hombres) que radican fuera del pueblo y que mantienen sus vínculos comunitarios y su sentimiento de pertenencia transgeneracional. Entre los muchos medios para reforzar el vínculo con la patria chica por parte de quienes viven fuera de la localidad, el principal es el de las asociaciones de paisanos. En la

ciudades de Huajuapán de León, Oaxaca, Tlaxcala, Puebla, Tehuacán y Ciudad de México, los cosoltepecanos están constituidos en diez instituciones, cuyos nombres evocan algunos de los valores esenciales de la tradición republicana: Agrupación Cosoltepecana por la Cultura y el Progreso, Organización Popular Cosoltepecana, Centro Revolucionario Cosoltepecano, Centro Social Cosoltepecano, Frente Unido Cosoltepecano, Sociedad Fraternal Cosoltepecana, Grupo Cosoltepecano El Faisán, Colectivo Da'an Davi, Movimiento Integral de Renovación Cosoltepecano y Círculo Cosoltepecano Oaxaqueño.

Estas asociaciones tienen participación activa en la organización y toma de decisiones comunitarias que se discuten cada tres años en el Congreso cosoltepecano. Además, su colaboración económica es fundamental para llevar a cabo las actividades principales de la fiesta de santa Getrudis, como el baile principal, el castillo, el jaripeo, la calenda y la guelaguetza comunitaria. Se infiere que, al radicar fuera, los paisanos tienen mayores ingresos que los del pueblo y, por ende, pueden sufragar estas actividades costosas. Aunque aquí, de nuevo, el equilibrio y la igualdad priman, pues para hacer menor la carga económica de estos paisanos, para cada actividad trabajan juntas dos asociaciones, una con muchos agremiados y otra con pocos, de modo que hay un balance en los gastos entre las asociaciones grandes y pequeñas. En las asociaciones de “dentro”, por el contrario, se entiende que “se carga más el trabajo que el dinero”.

En las asociaciones se organizan también cajas de ahorro, lo que resulta en que, según el testimonio de una joven cosoltepecana, “desde la infancia sabes de dónde viene la familia y las formas en que debes apoyar. *Ita sa, ñu'u sa* fue el nombre de la caja de ahorro iniciada por paisanos y paisanas cosoltepecanas radicadas en Huajuapán de León. Todavía tengo la libreta de socia infantil: fui la número uno” (Aída Naxhielly, 2020). En tiempos previos a la feria, estas asociaciones son particularmente activas y organizan vendimias de platillos de Cosoltepec —tamales de cosol, atole de granillo, atole de panela, mole de chivo— para conseguir fondos y cumplir con sus obligaciones cívicas.

Cosoltepec es inclusivo con los migrantes, quienes a su vez incluyen a Cosoltepec en su destierro. Por acuerdo del Congreso, cada acto protocolario, evento o reunión de las asociaciones de paisanos finaliza con el canto del *Vals a Cosoltepec*. De este modo, lejos de encontrarse al margen de la vida comunita-

ria, robustecen las dinámicas igualitarias y democráticas de las instituciones republicanas cosoltepecanas.

Los Congresos cosoltepecanos y las Asambleas deben entenderse como formas de organización política en clara y abierta contraposición al modelo partidista. El fraude, la corrupción y la compra de votos son algunas de las malas prácticas que fueron desterradas del pueblo mucho tiempo atrás. Como declaró una joven cosoltepecana: “Ya estaba bueno que vinieran a prometer dinero para una cancha de básquetbol, hagan su mitin para que les demos nuestros votos y luego se larguen sin cumplir nada”. En cambio, el presidente municipal y su gobierno electo asumen la actitud y el compromiso del servicio, labor por la cual reciben un pago simbólico. La participación en las Asambleas y los Congresos implica un código de comportamiento cívico que consiste en gestos como levantar la mano, principios como dar la palabra a quien la pida y acuerdos como concertar una agenda y dejar siempre un espacio para los asuntos imprevistos y, sobre todo, para la conciliación. Esto no significa que dichos espacios estén libres de tensiones y conflictos, pero existe al menos un modelo de convivencia política que difiere del de las democracias liberales.

La construcción de lo común ha sido el eje de la *comunalidad*, una forma de pensamiento que surge de un grupo de intelectuales de las etnias mixe y zapoteca de las comunidades del norte de la sierra de Oaxaca (Aquino, 2013; Maldonado, 2011). Como escribe uno de sus mayores exponentes, Jaime Martínez Luna, se trata de “una ideología emanada de acciones que portan los pueblos indios [...] que nos ha permitido enfrentar y resolver infinidad de retos y problemas a lo largo de la historia” (Aquino, 2013: 111). Entre estas acciones, valores y prácticas que expresan y reproducen la pertenencia a lo colectivo, podemos destacar las siguientes: “la visión del territorio como organismo viviente, la interdependencia, el trabajo colectivo, la autoridad como servicio, el consenso en asamblea y otras formas de hacer la vida en común” (Micarelli, 2018: 124). Llama la atención el papel preponderante que tiene la fiesta en la práctica de la comunalidad. Para el ideólogo mixe del comunismo, Hugo Aguilar Ortiz, la fiesta sostiene la comunalidad indígena al ser “entendida ésta como un espacio donde se recrea, se fortalece y se reconstruye la cultura y la identidad” (Aguilar Ortiz en Pérez, 2005: 88).

Con sus instituciones políticas, sociales y culturales, las cosoltepecanas y los cosoltepecanos trazan los límites del individualismo de las democracias liberales y las falsas promesas del mercado, poniendo a la vista de todas y todos una apuesta de vida alternativa, cuya creatividad y el futuro que iluminan merecen nuestra atención y reconocimiento. Por estas razones, las comunidades, sus instituciones y territorio deben ser sujeto de reconocimiento y respeto por parte del estado-nación, poniendo fin a décadas de prejuicios y ultranzas contra el ejercicio del poder comunitario y cumpliendo así la promesa de la plurinacionalidad.



2. Una apuesta por las prácticas e instituciones de la comunidad

Cosoltepec, ese minúsculo pueblo en la mixteca oaxaqueña, es una sociedad que se niega a la exclusión, y por ello, ha apostado por valores y comportamientos que podemos caracterizar como verdaderamente democráticos y sin los cuales no es posible entender el proyecto de autonomía alimentaria local. En esta sociedad, en la que todos tienen su lugar y todos son objeto de consideración, los conflictos existen y no es raro que algunas voces sean más escuchadas que otras. No obstante, existe aquí una pasión y una esperanza por defender los espacios para la discusión, los acuerdos y el consenso, abriendo así la posibilidad de una vida comunitaria donde la solidaridad en la realización de un bien común puede prevalecer sobre los intereses mezquinos individuales.

En este apartado sobre la experiencia de los habitantes de Cosoltepec en uno de los festivales gastronómicos más importantes del país, donde fueron invitados por el gobierno del estado a exponer y vender su mole de chivo, nos proponemos alejarnos de lo anecdótico para reflexionar sobre los desafíos y negociaciones que llevan a cabo los cosoltepecanos al enfrentarse al mercado global y a las políticas multiculturalistas de reconocimiento de las identidades. Este es un breve, pero significativo recuento de cómo y por qué las mujeres y los hombres de Cosoltepec continúan depositando su confianza y compromiso en las prácticas, reglas e instituciones de su comunidad como bastiones de la democracia participativa.

2.1 Improvisar la cocina étnica

Por primera vez, Cosoltepec fue invitado en el 2018 a participar en el Segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca, en la capital del estado, celebrado con la finalidad de “rescatar, preservar y transmitir el arte culinario de la entidad” (Gobierno de Oaxaca, 2018). Se trata de uno de los festivales gastronómicos con mayor visibilidad a nivel nacional e internacional, dado que Oaxaca ha ganado en los últimos años una reputación mundial como destino predilecto para el turismo gastronómico. Como señaló el presidente municipal de la ciudad, uno de los organizadores del evento, reunir en un solo lugar a 85 cocineras tradicionales (categoría de referencia en el lenguaje patrimonial) representativas de “los sabores de Oaxaca”, se ha “convertido en un atractivo más para la asistencia de visitantes a la capital” (*Ibid.*). Durante cuatro días, las cocineras de Cosoltepec se fusionaron con otras cocineras, chefs, artesanos, músicos, promotores culturales y guías de turismo para ser parte de una programación que incluyó “platillos ancestrales”, artesanías, talleres, “exposiciones didácticas, área de degustación, conferencias magistrales, presentación de libros, entre otras actividades” (*Ibid.*). El Encuentro se proponía exhibir la riqueza cultural de la cocina mexicana a partir de las cocinas indígenas que existen al interior del estado de Oaxaca.

Las instancias anfitrionas de este y otros encuentros de cocineras tradicionales (el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana y las Secretarías de Cultura, Turismo y Relaciones Exteriores, entre otras) concibieron el canon legítimo de la cocina mexicana hace más de una década y desde entonces no han dejado de concretarlo y afianzarlo a través de festivales y muestras gastronómicas. La inscripción de la cocina mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), en 2010, ya mencionaba estas puestas en escena de lo auténtico. Se detalla, entre otras cosas, que en los encuentros de cocineras tradicionales las mujeres van “vestidas con sus atuendos tradicionales de uso diario y [...] decoran su puesto como si fuese su propia cocina” (Unesco en Jaramillo, 2020: 66). En estos festivales gastronómicos la tradición, identidad y autenticidad son los principales indicadores de la calidad y legitimidad de la experiencia (*Ibid.*; Medina *et al.*, 2018 a, 2018b), y en épocas

recientes se han implementado incluso tres premios para las categorías de platillo ceremonial, platillo de rescate y decoración de stand (Martínez, 2022) con la finalidad de reforzar el sentido de lo *tradicional* y excluir las expresiones identitarias que quedan fuera de los márgenes establecidos para dicho término.

Las palabras de la esposa del entonces gobernador de Oaxaca dan cuenta de cómo esta definición hegemónica de la tradición se nutre de imágenes simplificadas y estereotipadas de la mujer indígena que participa en estos encuentros: “Cuando pienso en una cocinera tradicional, cierro los ojos y veo una estufa de leña, una olla de barro con ingredientes que sólo tenemos en Oaxaca; hierbas como el chepil y chiles, como el chilhuacle. Imagino a una familia reunida con una bisabuela, una abuela, una madre y una hija, disfrutando y compartiendo esos secretos que son tradiciones milenarias” (Poblete y Urquiza, 2018: 3). Estas imágenes, por otro lado, no parecen corresponderse con las historias que comparten muchas de estas mujeres cuando relatan sus trayectorias familiares en la cocina. En esos recuentos, elementos como el chepil, las ollas de barro, la estufa de leña y la vida en familia aparecen muchas veces enlazados con situaciones de pobreza, vulnerabilidad, violencia y hambre (Méndez, 2023; Díaz, 2023; Magaña, 2022; Espinoza y Mendoza, 2020; Jaramillo, 2020; Poblete y Urquiza, 2018).

Las cocineras tradicionales de carne y hueso, cualquiera que sea su región o etnia de procedencia, se enfrentan así a un mismo dilema: “tener que negociar términos favorables para su inserción en mercados cada vez más globales y, al mismo tiempo, conciliar lógicas del capitalismo contemporáneo con tradiciones e identidades comunitarias” (Jaramillo, 2020: 64). En cambio, para los promotores del evento el dilema es inexistente: los encuentros de cocina tradicional son concebidos y promovidos desde una lógica de la rentabilidad y la mercantilización cuya efectividad no es debatida; al contrario, son vistos como oportunidades únicas de activación económica regional, necesaria para el desarrollo de las comunidades portadoras de la tradición (Bak-Geller *et al.*, 2019). Esta postura desarrollista que opera en el ámbito de la patrimonialización ve en la comercialización y turistificación de la cultura la única dirección sólida y eficaz para que los grupos con una historia de marginación social y económica emprendan un camino de prosperidad; considera que el mercado

lo puede resolver todo y que el bienestar está condicionado por criterios individualistas, centrado en la competitividad y el poder de consumo. La postura del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, al defender el patrimonio cultural como motor de desarrollo de una sociedad, hace eco a esta lógica especulativa de la gestión de la cultura: “La cadena de valores que se mueven a través de la cocina y del sistema alimentario es lo que va a permitir sacar a flote y trascender ante las contingencias de todo tipo por lo que es importante defender la riqueza culinaria del país” (Gobierno de Oaxaca, 2018).

Claramente, la cadena de valor capitalista y neoliberal no es la única que ha permitido defender la riqueza culinaria del país ni ha demostrado mejorar las condiciones económicas, sociales y políticas de sus habitantes; basta observar el papel de la comida en los sistemas de solidaridades y ayudas mutuas que existen en la vida comunitaria para entender que la cocina puede construir horizontes colectivos que ayuden a afrontar y confrontar las crisis que viven las sociedades pluriculturales. Cosoltepec es nuestro más vivo ejemplo.

Por otra parte, cuando los promotores de los festivales gastronómicos definen los criterios estéticos legítimos de la *tradición* (en la vestimenta, el decoro, las técnicas, los sabores), estos organismos están también definiendo las formas de representación y visibilización de lo indígena y lo popular. Las consecuencias de ello no son menores: se lleva a cabo un ejercicio de despojo material y de identidad que toma la forma de apropiaciones y teatralizaciones de su tradición (Méndez, 2023; Jaramillo, 2020; Bak-Geller *et al.*, 2019).

Teniendo en cuenta este panorama es inevitable que nos preguntemos: ¿acaso la comitiva de Cosoltepec fue presa fácil de las promesas de visibilidad y prestigio que ofrecía el festival? Nada más lejano que eso. Esta invitación fue vista por las autoridades y el pueblo en general como una oportunidad para legitimarse como expertos conocedores de la receta del mole de chivo, estatus que han intentado detentar de manera exclusiva las ciudades de Tehuacán y Huajuapán de León a través de la patrimonialización del platillo, como se explicó en el capítulo anterior. El festival les permitiría, finalmente, obtener reconocimiento en uno de los principales eventos culturales y económicos del estado. Más importante aún, el Encuentro de Cocineras les abría la posibilidad de estar presentes en la plaza principal de la capital oaxaqueña, en donde los

poderes de los diferentes niveles (municipal, estatal y federal) se darían cita durante los cuatro días del evento. Para Cosoltepec, un municipio con una larga trayectoria de autonomía política, que se rige por las leyes normativas consuetudinarias y cuyo gobierno e instituciones han permanecido al margen del sistema partidista, el festival de cocina significaba la ocasión para que las autoridades locales que acompañarían a la comitiva de cocineras reforzaran los vínculos directos del municipio con el estado a fin de concertar con el gobierno en mejores condiciones.

Cosoltepec, con su mole de chivo, ingresaría en tanto cocina tradicional a uno de los espacios más importantes de legitimación de las cocinas étnicas. La señora Juanita y su ayudanta, doña Mari, mujeres elegidas para la misión por la fama que merece en el pueblo su sazón, se dieron a la tarea de cumplir con los criterios estéticos de ornamentación impuestos por los organizadores del evento:¹² las cocineras cosoltepecanas se alistaron especialmente para la ocasión con atavíos bordados de estilo artesanal, trenzas largas y listones de colores, llevaron consigo cajetes y metates y arreglaron su *stand* con textiles, rebozos y servilletas bordadas. Sería simplista atribuir a estas decisiones consensuadas un papel subordinado y a las cocineras el de sujetos que se resignan a actualizar los términos preestablecidos por los gestores culturales del festival. En la ornamentación “tradicional” con la que se envisten las cosoltepecanas vemos detrás un ejercicio intencional y autonómico de decisión de lo que es propio y lo que se convertirá en representativo de su cultura ante los ojos de los turistas. En este sentido, ambas formas de expresar su cultura alimentaria, la propia y la *gastronomizada*, no existen aisladas, ni la segunda traiciona a la primera como si ésta se considerara una versión más pura y auténtica; ambas expresiones identitarias forman parte de la misma apuesta política de Cosoltepec por mantener sus instituciones comunitarias y su autonomía. El mole de chivo ofrecido a santa Gertrudis y el que acabará en boca de turistas de todas partes del mundo forman parte de la misma *cosoltepequidad* que resiste y se manifiesta en la cocina. La creación de una cocina étnica cosoltepecana

¹² La vestimenta fue el criterio principal: “Se estableció como condición obligada para la participación en el evento el traje típico de la comunidad, prohibiendo el uso de cualquier prenda o material que no correspondiera a esta indumentaria, así como el maquillaje excesivo” (Jaramillo, 2020: 71).

revela un momento de autonomía local, aunque no está exento de coerciones externas; la ironía con la que describió una de las participantes de la comitiva su atuendo revela estas tensiones: “Hay que llevar cubetas, leña seca, dirán que somos chichimecas”, comentó entre risas la cocinera principal, mofándose abiertamente de las intenciones caricaturizantes de los organizadores del evento gastronómico. Es importante mencionar que las reflexiones, decisiones e improvisación de la cocina étnica cosoltepecana recayeron sobre todo en mujeres, y probablemente esto sea el caso en muchas otras comunidades que improvisan una etnicidad con diversos fines; en este sentido, podemos sugerir que las mujeres juegan un papel político preponderante en la defensa de la autonomía local (Aguilera, 2018).

2.2 Transgredir las definiciones opresivas de lo indígena

La visibilidad y el reconocimiento de la diversidad étnica del estado es uno de los objetivos más enunciados por parte de las autoridades que promueven el festival. Calificado como “un ejercicio plural e incluyente” por el presidente municipal de Oaxaca (Poblete y Urquiza, 2018: 3), el Encuentro de Cocineras Tradicionales es uno más de los proyectos gastronómicos impulsados por los discursos institucionales de la multiculturalidad. Promovido por el neoliberalismo como una política de reconocimiento de las diferencias culturales, el multiculturalismo en realidad exacerba la etnicización y el exceso de visibilidad de la diversidad cultural para poder mercantilizar y fetichizar las culturas (Briones, 2019; Kymlicka, 2013; Bello, 2004). En México, las políticas multiculturales que comenzaron a perfilarse con la reforma al artículo cuarto constitucional en 1992 y la ley indígena de 2001 establecieron que la nación mexicana tiene una composición pluricultural sustentada originalmente en sus pueblos indígenas. Dentro de esta definición multiculturalista del Estado Mexicano surgió la figura del ciudadano indígena (De la Peña, 1995), no sin generar contradicciones y tensiones. A pesar de que la Constitución habla de la autoadscripción como criterio fundamental y único para determinar quién es indígena, el reconocimiento de los derechos indígenas requiere de la comprobación de la *indigenidad*, la cual a su vez está sujeta a los términos validados por el Estado (Bak-Geller, 2019). Como han señalado vehemente los representantes de

las epistemologías del Sur y los pensadores críticos de las políticas neoliberales de la interculturalidad, el multiculturalismo y su exacerbación del pluralismo cultural es una forma neoliberal de gestionar la diversidad de culturas, que usurpa y pulveriza las identidades culturales y políticas (Rufer, 2012a, 2012b; Boccara, 2010; De la Cadena y Starn, 2009; Villoro, 2007; Rivera Cusicanqui, 1986). La gramática del poder neoliberal ha dado pie a una objetivación de sujetos y de culturas con el fin de intervenirlos, integrarlos, transformarlos y funcionalizarlos según una agenda política ligada a intereses economicistas (Briones, 2019; Boccara, 2010; Rivera Cusicanqui, 1986).

En este sentido, el arquetipo de la *cocinera tradicional*, término que encubre la noción de autoctonía e identidad indígena, resulta no sólo aceptable sino deseable desde el marco de las políticas multiculturalistas, las cuales ven en la etnicidad y la diversidad cultural incentivos atractivos para el mercado. En este mismo tenor, las narrativas de *empoderamiento* femenino indígena que suelen estar presentes en los festivales, programas de televisión, recetarios y marcas registradas que aluden a la *cocina tradicional*, son fomentadas desde las instancias de poder ya que validan las políticas de reconocimiento de identidades sin tener que cuestionar los aspectos más estructurales de sus condiciones de marginación social, económica y política (Jaramillo, 2020; Hryciuk, 2019). El régimen multicultural, al no contemplar la repartición de recursos ni la representación política para dichos grupos, se convierte así en un reconocimiento “ornamental y simbólico” que encubre desigualdades y genera nuevas relaciones coloniales (Rivera Cusicanqui, 1986).

La cocina ha sido históricamente un recurso privilegiado de las élites intelectuales para representar la alteridad en México y la unidad nacional. Hasta la década de 1990, la cocina —en específico, el mole (la versión poblana, para más precisión)— fue la metáfora predilecta de la nación mestiza en México. Como hemos señalado en otro lugar, la cultura nacional estuvo representada por un *caldero* u *olla* donde los ingredientes y saberes autóctonos se combinan, sin ningún esfuerzo ni mediación, con otros productos y técnicas venidos de lejos. El resultado es ineludiblemente un producto superior a cualquiera de las partes que lo integran (Bak-Geller y Matta, 2020; Bak-Geller, 2016). La cocina continúa siendo una de las alegorías más empleadas y con mayor efectividad por

el discurso multicultural para simbolizar la convivencia armoniosa de diversas culturas reunidas en un mismo estado-nación y benéfica para el bienestar social y económico de los mexicanos. La alegoría de la cocina mexicana ya no remite a las imágenes del caldero y la fusión, mucho menos a la del mole mestizo; en cambio, la idea del catálogo responde mejor al discurso multicultural, porque ofrece un mosaico de culturas diversas listas para el consumo individual. En este orden de ideas, desde hace unos años, el gobierno de Oaxaca promueve al estado como la “tierra de los siete moles”, donde cada variante de este platillo (verde, amarillo, chichilo, rojo, coloradito, negro y estofado) es adjudicada de manera inexorable y permanente a una región y a un grupo etnolingüístico específico (Pilcher, 2018),¹³ negando con ello los procesos de circulación y las distintas apropiaciones culinarias que han existido en el territorio oaxaqueño desde siempre.

Frente al modelo multiculturalista que objetiviza las diferencias culturales y las fija en un espacio y un tiempo ahistóricos,¹⁴ Cosoltepec opta por entrar al espacio contencioso de las ferias gastronómicas haciendo un uso concreto y situado de su “cultura”, lo que significó, como veremos más adelante, en un ejercicio de reflexividad y atención a las circunstancias en que su mole de chivo se convierte en el platillo emblemático de la comunidad. Es decir, este mismo ejercicio de reflexividad se lleva a cabo lo mismo durante la fiesta patronal que se organiza cada año en la localidad que en un Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca.

En el caso de Cosoltepec, la necesidad de preparar el mole de chivo fuera de la temporada en la que los ingredientes básicos son accesibles, así como tener

¹³ De manera similar, en la isla caribeña de Trinidad y Tobago el *callaloo*, un guiso elaborado a base de diferentes verduras y hortalizas de la zona fue por mucho tiempo considerado el platillo nacional, ya que “sus ingredientes se cocían hasta convertirse en una papilla indistinguible”. No obstante, en épocas recientes la metáfora del *callaloo* fue remplazada por la ensalada mixta, “una imagen que también significaba diversidad, pero en la que, a diferencia del *callaloo*, cada ingrediente diverso mantenía su identidad originalmente distinta y única. Así pues, las metáforas alimentarias del *callaloo* y la ensalada mixta para la nación de Trinidad y Tobago transmiten ideas muy diferentes de la nación” (Munasinghe en Billiard, 2010: 57).

¹⁴ Las culturas culinarias fetichizadas por el discurso multicultural refieren a unidades territoriales administrativas que se superponen a las regiones culturales en las que se desarrollan y adquieren sentido colectivo las cocinas. Los espacios que acogen y configuran estas cocinas son muchas veces el resultado de despojos territoriales, desplazamientos forzados, alianzas entre poblados, etcétera. Del mismo modo, el tiempo ancestral, milenarista, prístino que se adjudica a las cocinas indígenas despoja del carácter de coetaneidad de estas poblaciones.

que cocinarlo en un espacio constreñido y fuera de lo habitual, los obligó a improvisar. Conseguir los guajes rojos y la carne de chivo, ingredientes claves en la receta local, en pleno mes de abril, fecha en que se celebró el Segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales, no sería una tarea sencilla. El mole de chivo que se prepara durante la fiesta patronal, en el mes de noviembre, se elabora con los ingredientes que provee la tierra de *ñuu santa*, el pueblo de la santa, convirtiéndose así en el platillo predilecto de santa Gertrudis, virgen y protectora de Cosoltepec. En esta ocasión, desfasados por completo del calendario festivo y estacional, no habría más opción que preparar el caldo con res y comprar los guajes en otra localidad, lo que implicó emplear guajes verdes en lugar de rojos, que son los preferidos por su sabor, la textura que le dan al caldo y el menor esfuerzo que requiere desgranarlos.

La diferencia entre las carnes de chivo y res, o lo que suponía emplear guajes rojos o verdes, se presentó en aquella ocasión como asuntos prácticos de cocina, en los que la elección de una variedad u otra era determinante para la calidad del caldo. No obstante, más allá de los razonamientos de índole culinaria que pudieron escucharse en el pueblo los días previos al Encuentro de Cocineras Tradicionales, lo que se asomaba en esas discusiones colectivas llenas de alusiones a sabores, texturas y aromas, era la historia entrelazada de los cosoltepecanos y su territorio. Al preparar el mole de chivo fuera de temporada, los cosoltepecanos no sólo tendrían que lidiar con el reto de cocinar en estufas portátiles y a la vista de cientos de turistas curiosos, además estaría en juego la adhesión y avenencia con su territorio, el entendimiento de sus ritmos estacionales y el conocimiento de sus recursos alimentarios. ¿Sería posible preparar el mole de chivo en pleno mes de abril? ¿Alguien acaso lo había intentado antes? ¿Serían capaces de conseguir suficientes guajes rojos para ese día? ¿Y cómo conseguir chivos buenos para el caldo cuando la temporada de lluvias no inicia todavía y los animales se encuentran aún demasiado flacos?

Estas y otras sustituciones modificaban sensiblemente el sabor y el significado original del platillo de *ñuu santa*, pero para la comitiva de cocineras, maestras de la conjugación y adaptación de elementos que hicieron posible presentar su platillo emblemático en otro contexto y bajo otras circunstancias, ese mole de chivo seguía siendo cosoltepecano y como tal serviría para los fines

autonómicos de la comunidad. Lo cosoltepecano, quizá como sucedía con otras expresiones étnicas del festival, no apostaba simplemente por la perpetuidad, sino también por lo que emergiera a partir de las relaciones y espacios de poder en los que participaban las cocineras. Cosoltepec optó por la improvisación, por abrirse a las influencias y a definiciones más impuras de lo cosoltepecano, lo que les permitió aparecer como una más de las cocinas étnicas y “tradicionales” del festival al tiempo que transgredían las definiciones excluyentes y opresivas de lo indígena y lo tradicional de los discursos patrimonialistas y neoliberales sobre las cocinas indígenas.

La improvisación, principio desdeñado por la lógica multiculturalista neoliberal, es en cambio uno de los principales recursos en el quehacer culinario así como en la vida democrática de Cosoltepec. El improvisador tiene la habilidad de entender perspectivas que son fundamentalmente diferentes a las suyas y dialoga para tratar de encontrar un terreno común pragmático, sin intentar con ello convertir completamente a los interlocutores a la propia perspectiva. Por lo tanto, la adaptación a las circunstancias cambiantes en pos de encontrar soluciones convenientes constituye una práctica fundamental del ejercicio democrático (Bak Geler, 2022; Graeber, 2013). Como observa el antropólogo David Graeber, el ejercicio improvisatorio significa considerar la democracia como la resolución común de problemas entre quienes respetan el hecho de que siempre tendrán, como todos los humanos, puntos de vista hasta cierto punto inconmensurables: “los espacios de creatividad democrática son precisamente aquellos en los que personas muy diferentes, procedentes de tradiciones muy distintas, se ven de repente obligadas a improvisar. Una de las razones es que, en tales situaciones, la gente se ve obligada a reconciliar supuestos divergentes sobre lo que es la política” (Graeber, 2013: 203).

Siguiendo este principio de vida democrática, las cocineras improvisaron y con ello perturbaron los rígidos márgenes de lo indígena en México. Utilizar técnicas y materiales “modernos” que permiten precocinar los ingredientes para sólo calentarlos en el *stand* a último momento, renombrar sus platillos con nombres en lengua indígena, sustituir ingredientes fuera de temporada y reemplazar aquellos que han subido demasiado de precio o que ya no se encuentran fácilmente (Sclavo *et al.*, en prensa), habla de opciones más que de

omisiones en el ejercicio de la identidad (Aguilera, 2018). Muchos de los platillos que se exhiben en esta clase de festivales son el resultado de adaptaciones, adecuaciones y destrezas que hablan de la enorme capacidad creativa y de improvisación de quienes los elaboran. ¿Licuadora reemplazando molcajetes? ¿Alimentos procesados, tales como cubitos de consomé de pollo, salsa Valentina o leche Carnation en la receta *ancestral*? ¿Bob Esponjas y perritos de Paw-Patrol bordados en servilletas artesanales? ¿Vajilla de poliestireno en lugar de barro? Se trata de maniobras creativas, fecundas, que hacen posible que las culturas y las identidades continúen reproduciéndose frente a las crisis globales que se expresan en el encarecimiento de los ingredientes, el cambio climático, la comodificación de los cultivos locales, las pesadas cargas de trabajo remunerado y de cuidados para las mujeres, entre otras.¹⁵ Si bien los promotores culturales censuran estas decisiones en tanto vulgares, de mal gusto, corrompidas por la *modernidad*, y los estudiosos de la cultura alimentaria las consideran “inconsistencias” (Brulotte y Starkman, 2014: 116), estas respuestas significan momentos de autonomía que hacen posible que los platillos propios nutran, den placer y provoquen admiración y orgullo a quienes las realizan y las ingieren.¹⁶

Finalmente, las ventas del mole de chivo resultaron exitosas, en gran medida gracias a los paisanos que radican en la ciudad y acudieron como gesto solidario para consumir el platillo icónico de su terruño. Pero más importante aún, los cosoltepecanos habían logrado llevar su pequeñito pueblo de la mixteca a la Plaza de la Danza, en la capital del estado, obteniendo la presencia que buscaban en un espacio de visibilidad y negociaciones con las tres instancias del poder estatal. Esto había significado cuestionar, modificar, apartarse de

¹⁵ Por *commodities* nos referimos a los “productos indiferenciados cuyos precios se fijan internacionalmente, o como productos de fabricación, disponibilidad y demanda mundial, que tienen un rango de precios internacional y no requieren tecnología avanzada para su fabricación y procesamiento [...]”. Para el caso de América Latina, la demanda de *commodities* está concentrada en productos alimentarios, como el maíz, la soja y el trigo, así como en hidrocarburos, metales y minerales”. La comodificación de los cultivos es una forma de extractivismo moderno (Svampa, 2013: 31).

¹⁶ La improvisación en la elección de alimentos es un ejercicio de autonomía. En 1971, el folklorista Roger Welsch relataba que la tribu amerindia omaha preservaba su comida, en particular el *frybread*, sobre otras partes “menos vitales de su cultura”, lo que les permitía adoptar las costumbres blancas (la lengua inglesa, los automóviles, el afán adquisitivo, la preocupación por el tiempo) sin sentir que habían perdido su propia integridad cultural (Welsch, 1971).

definiciones puristas de la tradición para improvisar un camino por el reconocimiento mutuo y la existencia de modos diferentes de vida y de ser.

2.3 Decodificar las circunstancias

Nos parece significativo transcribir el valioso testimonio de Abigail Mendoza Ruiz, afamada cocinera tradicional de Oaxaca, quien narra su experiencia como representante de la cocina prehispánica ante expertos de la Unesco, en 2005, en París, en un evento organizado con el propósito de obtener para la gastronomía mexicana el reconocimiento de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. En el relato destaca el papel de la improvisación en circunstancias de dominación y coacción, donde los “otros” diferenciados y excluidos de la nación pugnan por ser reconocidos con igualdad y justicia. El recuento de vicisitudes e improvisaciones de la cocinera zapoteca deja ver con peculiar ironía las desigualdades y discriminaciones que vive una mujer indígena en el país tras la fachada de la figura *empoderada* de la cocinera tradicional.

Me dijeron: “Vas a ir a París”. Y yo: “Sí voy a ir a París, ¿qué voy a hacer?”. “No vas a hacer nada. Nada más vas a ir para modelar el traje”, me dijeron. “Yo no soy modelo, soy cocinera. Si quieren que yo vaya, voy a hacer algo, pero si no, no voy”, y las gentes se me quedaron viendo.

Después hubo otra charla y me dijeron: “Entonces qué quiere”. “Yo me llevo a mi hermana —dije—; si me dejan que lleve a mi hermana yo voy, si no, tampoco voy...”. Y dijeron: “Bueno, pero no tenemos dinero para su pasaje”. “Si no tienen dinero, de mi cuenta corre”, dije. “No sé cómo le voy a hacer, pero quiero que me digan cuánto cuesta el boleto, a dónde van a comprar el boleto y cómo... yo me llevo a mi hermana porque me la llevo”. Yo pagué el boleto, me costó dieciocho mil pesos ida y vuelta a París. Este viaje fue una de las primeras veces que intentaron hacer la comida mexicana patrimonio de la humanidad.

Entonces les dije: “¿Qué hago? ¿qué voy a presentar? Yo soy cocinera y me siento mal de ir con las manos vacías”. Me dijeron: “Haz lo que quieras”. Solo querían que yo fuera estar allá representando la cultura indígena, una foto, una

estatua del indigenismo en México, y yo les dije: “No me siento bien así. Voy a llevar chocolate atole”. Me dijeron: “Tráelo y lo vamos a llevar al fitosanitario para que pase los estudios a ver si puede ir a París”. Imagínate. Hice chocolate atole, chocolate... y después que lo hice, lo llevé allá con ellos; lo llevaron a los estudios, se regresó y no hay nada de problema: “Tú puedes llevarlo”. Entonces digo que necesito que vaya un metate; necesito jícaras, apasles, lo que necesito para la molienda y para mi atole, ollas y todo eso. “No te preocupes nosotros lo mandamos”, dijeron. Fui a dejar mi metate a ellos; fui a dejar mis jícaras, mis molinillos... todo a ellos, “por favor mándenmelos”. Toditito lo fui a dejar con ellos y hasta ese momento no sé qué se va a hacer, ¿a dónde voy? No sé nada... Yo les di el dinero y compraron el boleto y yo viajé con Chayo. Ya llega el día y ya tenemos que viajar. Preparé la pasta de chocolate atole. Preparé el chocolate, pero todo lo llevé en mi mano. Llevé un molinillo, dos jícaras, todo lo llevé en mi mano.

Llegamos a París, empezó el evento, nos colocaron en un hotel. Iban a ir unas cocineras de Puebla, pero era el tiempo del Gober Precioso. Él estuvo ahí, pero sus cocineras, no... Nosotros hicimos la tortilla de toda la presentación de la cocina de Puebla.

[...]

Yo, mi hermana, una señora cocinera de Santa Ana Tlapacoyan y una cocinera que se llama Juanita Bravo, hicimos la tortilla. Más de mil tortillas hicimos para presentar la comida al día siguiente, a mano y con Maseca. Era un relato. Estábamos en una cocina ahí en París, en el hotel Bristol, pero no hemos comido. Luis Carraza y Pilar Castillo nos trajeron comida, porque no hemos comido. Ni tiempo teníamos.

Terminamos la tortilla, y empiezo a preparar lo que voy a presentar en la noche, porque esa noche era la cena de presentación de la cocina oaxaqueña, pero ahí me vengo enterando que ya llegó el chef para cocinar la comida oaxaqueña y de aquí del pueblo de Teotitlán del Valle. Ahí me estoy enterando que tiene que

hacer nicuatolli, el chileagua, el amarillo de venado... Yo y Chayo hicimos el nicuatolli. Él pidió de favor a nosotras que lo hiciéramos. Yo terminé de hacer eso y le dije a Chayo: “Quédate con el nicuatolli”.

En el momento que terminé de hacer esa parte, el metate no había llegado. Entonces le dije a las personas: “¿Qué pasó?”. Con todos los del gobierno que estaban ahí: “¿Qué pasó con mi metate, señores? Por favor, mi metate lo necesito. Ya adentro de dos horas estamos sirviendo la cena y yo necesito mi metate para hacer mi atole”. Dicen que están haciendo la lucha, pero yo tengo un amigo en París; se llama señor Dulcin [sic]. Él me vino a ver y me dijo: “¿Es cierto que no te ha llegado el metate?”. “No”, le dije; y él fue a investigar. Salió en la mañana, yo estaba haciendo tortilla, regresó y el metate no llegó. Estaba en la aduana. Sí fue a dar a París, porque de París nos lo mandaron otra vez.

Entonces me dijeron: “Te estamos haciendo una tarima y arriba tú te vas a sentar con todo lo que vas a hacer en frente de las 450 personas invitadas de la Unesco”.

Entonces le dije a una de las cocineras: “Oye, Juanita, ahora sí me vas a hacer un paro... ¿me prestas tu metate?”. “No”, me dijo. Ahorita todavía cuando nos la encontramos nos acordamos de esa historia. Sí me lo prestó, pero hasta las cuantas me lo prestó. “Hubieras traído tuyo”, dijo, “¿Por qué no cargas tuyo?”, casi no hablaba español. Le dije: “Por favor, somos hermanos, somos mexicanos, me lo tienes que prestar”. “No”, decía... Pero tanta insistencia... me dijo: “Sí, pero te lo voy a prestar una hora nada más, porque es mío y no presto”. “Préstamelo media hora”, le dije. Me lo prestó para la presentación, aunque su metate es de mano cuadrada, no redonda como el de nosotros. Para nosotros, tener la mano del metate cuadrada es una vergüenza, para la mujer de aquí del pueblo, porque no puedes moler. Entonces nos pone la tarima y Rosario está batiendo la espuma y yo moliendo; cada quien hizo lo suyo, hicimos la demostración.

En el momento de abrir [comenzar] la cena se apagaron las luces, y empiezan a hablar en francés una presentación de un video de tres minutos para que conozcan la cocina mexicana y oaxaqueña. Se abre la pantalla y aparece: “Abigail

Mendoza”. Yo estaba en la tarima moliendo y ahí salgo, hablando zapoteco, cocinando, presentando la comida y ahí estaba Henestrosa hablando por qué somos hijos del maíz... Cuando se prendieron las luces, Alberto Ruy Sánchez gritó bien fuerte y toda la gente... gritaron y hablaron en francés.

Yo serví unas copitas de atole con la espuma encima. Todos se pararon y repitieron, los 450. Yo no iba a dar nada, querían que fuera de modelo (Espinoza y Mendoza, 2020: 291-292).

Abigail Mendoza supo “leer” las circunstancias y decodificar las intenciones de quienes compartían el recinto parisino con ella. El gobernante mezquino que no paga el boleto de su única ayudante, el diplomático que extravía su metate, el chef oportunista que pide ayuda sin retribuir y, en fin, el intelectual que trivializa las creencias de los indios, no son desapercibidos por la cocinera zapoteca. Abigail Mendoza pone en contexto su participación y sobre la marcha va trazando los límites de su intervención: ella decide cómo participará (no individualmente sino acompañada por un miembro de su familia) y hasta dónde (“Yo no soy modelo, soy cocinera”). La improvisación le permite abrirse a las posibilidades y sobre la marcha decidir los aspectos de su cultura que serán negociables y los que no: “Solo querían que yo fuera estar allá representando la cultura indígena, una foto, una estatua del indigenismo en México, y yo les dije: ‘No me siento bien así. Voy a llevar chocolate atole’”.

Los límites interpuestos por Abigail Mendoza u otros sujetos subalternos involucrados en espacios de negociación y toma de poder provocan muchas veces desaprobación y rechazo, siendo el sarcasmo la forma predilecta de consumidores, espectadores y académicos para opacar una de las prácticas fundamentales del ejercicio democrático. El artículo aparecido en una revista de espectáculos bajo el titular “Ella se dio el lujo de rechazar ser parte de Master Chef México. ¿Por qué?” (BGA, 2015), condena la decisión de la cocinera como “un lujo”, dando a entender la posición desventajosa que la cocinera zapoteca debía asumir en un contexto de negociación; por su parte, no es raro leer que académicos (Hryciuk, 2019; Brulotte y Starkman, 2014) reprueben las prácticas improvisatorias creyendo ver en ellas un uso oportunista de las circunstancias

en lugar de reflexiones elucidadas de las circunstancias del uso de su cultura (Ariel y Hirtzel 2022). En este sentido, las decisiones de dónde y cómo eligen las cocineras mismas representar a la cocina indígena son reducidas a decisiones frívolas motivadas por el único deseo de convertirse en emprendedoras,¹⁷ aceptando ser “mano de obra étnica de bajo costo” (Hryciuk, 2019: 89).

Los límites de la improvisación también fueron atendidos por la comitiva cosoltepecana, que supo reconocer hasta dónde las prácticas, decisiones y adaptaciones encaminadas a negociar con la noción de cocina indígena y tradicional pueden tener lugar sin comprometer sus principios comunitarios rectores ni su autonomía política. En su improvisación gastronómica los cosoltepecanos identificaron las amenazas a su ejercicio democrático y dieron su respuesta.

2.4 Cultivar el lenguaje territorial

El Segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales también permitió verificar la acción injerencista del gobierno estatal para ejercer formas de control simbólica y económica sobre los bienes culturales mediante proyectos de turistificación y promoción gastronómica. La comitiva cosoltepecana relata que la invitación a participar en dicho encuentro se trataba de “un plan con maña”: en cuanto llegaron al puesto asignado, en la Plaza de la Danza en Oaxaca, observaron perplejas que un letrero con la palabra *guaximole* colgaba sobre él. Los organizadores del festival habían etiquetado su platillo insignia, el mole de chivo, como *guaximole*, imponiendo una nomenclatura ajena y externa. El *guaximole* ciertamente se prepara y consume en Cosoltepec, pero este consiste en un platillo a base de queso y salsa de guaje rojo. Ningún parecido guarda con el mole de chivo, receta por la cual habían sido invitados a participar en el Encuentro. A pesar de las protestas de la comitiva, el letrero permaneció en su lugar durante los cuatro días del festival. Dicha “maña” tenía el propósito de incorporar a la localidad en la Ruta Gastronómica del Guaximole, un proyecto en ciernes de la Secretaría de Turismo del estado y la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. A la usanza de otras rutas —como la del vino, en Querétaro y Baja California, del cacao en Tabasco, de la vainilla en

¹⁷ “Los cocineros nativos ven en el turismo gastronómico una oportunidad de mejorar su bienestar y el de sus familias y de generar desarrollo social y económico en sus comunidades” (Hryciuk, 2019: 77).

Veracruz, del café en Chiapas y del tequila en Jalisco—, el gobierno de Oaxaca emprende sus propios *tours* con temática alimentaria. En este modelo, el primer paso consiste, invariablemente, en la homologación de prácticas, costumbres, recetas y narrativas identitarias locales construidas en torno a estos alimentos (Zúñiga, 2020). Para los cosoltepecanos, cuya amplia experiencia en la defensa de su autonomía los hace expertos en reconocer las señales de autoritarismo incrustadas en el verticalismo administrativo del Estado, la imposición del letrero de guaximole significó el final del ejercicio improvisatorio que estaba teniendo lugar en el festival de cocinas étnicas. Esta fue la primera y última vez que los cosoltepecanos acudieron a un Encuentro de Cocineras Tradicionales.

Curiosamente, el proyecto de establecer rutas no es ajeno a los cosoltepecanos, quienes desde hace algunos años organizan paseos por el territorio para la propia población. Estos recorridos por los linderos del pueblo se han organizado para transmitirle a las niñas, los niños y las juventudes que el territorio es el producto mismo de las diversas luchas emprendidas por la comunidad. Así, mientras recorren la superficie de su territorio escuchan historias sobre los conflictos, enfrentamientos y acuerdos que han delimitado sus fronteras. A la par de este esfuerzo, se elaboró una lista de nombres de los lugares simbólicos de la comunidad —pozos, mojoneras, cerros y caminos— y los lugares del espacio urbano importantes para la vida social—las escuelas, la casa del niño indígena, la presidencia municipal, la tesorería, el salón de actos, el templo católico, la biblioteca pública municipal, la casa de artesanías y la cancha de basquetbol—. Estas denominaciones, algunas de ellos en mixteco, se encuentran en revisión para ser colocados como señalizaciones y transformar así los espacios públicos de monolingües a bilingües, haciendo del *davi* una parte de la cotidianidad.

El territorio, *ñuu santa* (tierra de la santa), es entonces el lugar elegido por la comunidad para la construcción y transmisión de una narrativa histórica que logra conectar lo que en otros espacios hegemónicos les ha sido negado enlazar: sus experiencias pasadas de lucha, sus desafíos actuales y sus horizontes de autorrealización. Gracias a esto, la noción cosoltepecana de autonomía se inspira en el cuidado, la protección y la *dulzura* como principios que rigen el uso, el manejo, la convivencia y la concepción misma del territorio. Esta manera de valorizar la tierra y los ecosistemas en general los coloca fuera de la lógica espe-

culativa del mercado y las prácticas de extracción. Desde la temprana infancia se aprende que, además de los lazos de parentesco y amistad que relacionan a las personas, existen vínculos de reciprocidad y dependencia con otros seres que conviven con ellos en su comunidad. En la milpa, a las niñas y los niños se les instruye a compartir la siembra con los pájaros, conejos y coyotes, a quienes se les reconoce el derecho de gozar de una parte de las raíces, plantas y granos por vivir aquí y tener necesidad de alimentarse. Admitir algunos tallos, hojas y mazorcas mordidas o destrozadas en el sembradío va más allá de una lección de simple tolerancia, se trata de aprender una lección trascendental: la tierra no se posee, pero se comparte. Incluso la figura del tupa, un espíritu que habita en los cerros materializado en personas, animales, piedras o hasta “malos aires”,¹⁸ forma parte de los seres con quienes se debe aprender a compartir el territorio. Los niños lo saben y ubican los lugares donde los encuentros con el tupa son más probables (ver el mapa dibujado por un niño cosoltepecano que incluimos en este Manual). La leyenda cuenta que cuando construyeron la carretera de Joluxtle, en 2009, el tramo que iba hasta el pueblo fue el más difícil de hacer ya que el tupa reclamó su derecho de habitar el cerro. Como narra una joven cosoltepecana: “Hacían una parte y se caía, no quedaba este tramo. El señor que se quedaba a cuidar las máquinas de noche cuenta que se le apareció un señor y le dijo que le iba a dar chance de terminar la carretera, pero que a cambio se iba a cobrar ese favor con otras vidas. Por eso dicen que a partir de ese año empezaron a morir en esa carretera. Se está cobrando el favor el tupa. Fue el tupa del cerro”.

De manera natural, el cuidado del agua se integra a estas formas colectivas de vigilancia territorial. Existe en el pueblo un tipo de árbol cuyas hojas son empleadas en las fiestas comunitarias para lavar los cientos o miles de platos sucios que resultan después de una comida. Las hojas de chilaco tienen una

¹⁸ El cronista de la Mixteca Baja describe al tupa como un ser sobrenatural que habita en cuevas de cerros sagrados, es poderoso y comparte su poder con algunos humanos. “Nadie lo creó; siempre ha estado ahí. No tiene hora ni lugar específico para sus apariciones, pero jamás desciende hasta las zonas pobladas. Llega a lastimar a las personas, pero nunca les quita la vida. Quienes lo veneran, le piden que llueva, que sane a los enfermos, o les brinde riquezas. El cerro puede contar con uno o varios tupas, así lo indica el mito que data de la época prehispánica” (González Huerta, 2003).

textura rugosa y una excelente capacidad para *cortar* las grasas,¹⁹ lo que las convierte en una especie de paños idóneos para retirar casi por completo los restos de comida de los platos. Gracias a esto, el lavado de la vajilla con agua y jabón se reduce en tiempo y se disminuye el uso de agua. Derivado de este saber, la comunidad ha sembrado árboles de chilaco a un lado de las dos cocinas comunitarias. Aunque esta disposición del espacio pasa desapercibida para el visitante externo, cualquier cosoltepecano la interioriza como parte de sus saberes geográficos: hay una asociación lógica y razonable en ese binomio árbol de chilaco-cocina. Este lenguaje de la conservación de la agrobiodiversidad es una manera en la que las niñas y los niños se *cultivan* y aprenden el lenguaje de lo político, lo que significa apostar porque más tarde afloren ciudadanos comprometidos con su territorio. Es así porque el lenguaje de la conservación no sólo se refiere a “los arreglos técnico-bioculturales y a las instituciones sociales que la sostienen [la agrobiodiversidad] y transforman”, también hace inteligibles las estructuras de poder en la toma de decisiones y en el control sobre los aspectos clave en el ámbito del territorio, la agricultura y la alimentación (Lazos, 2016: 242): ¿Qué modelo agroalimentario queremos tener? ¿Qué papel juega la agrobiodiversidad en el bienestar y autorrealización de la sociedad? ¿Quiénes acceden a las tierras comunales y cuáles son las reglas de acceso y uso?

Saber leer el paisaje es un conocimiento que se adquiere desde la niñez y resulta útil a lo largo de la vida. Por ejemplo, distinguir entre un órgano que dará xoconostles, de otro que proveerá garambullos o jiotillas, y saber que algunos más sólo servirán para demarcar el camino. Los ojos foráneos que se extasían con el paisaje tan característico de esta zona, únicamente pueden contentarse con el conjunto, porque para ellos todos los órganos y cactus son iguales.

Esta integración identitaria del territorio no disminuye con la migración. Al contrario, se incorpora a los horizontes de quienes residen fuera del pueblo. Entre otras referencias de dicha territorialidad a distancia, en la década de 1960, el movimiento chicano destacaba el papel que tenía el paisaje en su memoria y, sobre todo, en su movimiento de reivindicación social y política: “El recuerdo era

¹⁹ Agradecemos a las doctoras Yaredi García y Heike Vibrans del Laboratorio de Etnobotánica del Colegio de Posgraduados por la información que nos han compartido sobre plantas similares (*Solanum hazenii*) en otros lugares de Latinoamérica. Desconocemos si en esos lugares se emplean las hojas con los mismos fines ecológicos que en la Mixteca Baja.

una parte importante del movimiento chicano, recordar las historias, recordar el paisaje. El paisaje era fundamental, ya fuera la poesía sobre los nopales o los árboles con los que creciste. Fuera cual fuera el paisaje, la gente lo recordaba porque formaba parte de quienes eran” (Ybarra-Frausto, 1998: 26).

Los pastores y agricultores son grandes conocedores del terreno y las temporalidades que fijan el ritmo del calendario agrícola-festivo cosoltepecano. Esto explica que el saber culinario y el conocimiento inherente al manejo de la tierra, las plantas y los animales existan a la par. En Cosoltepec, unas variedades de maíz son preferidas por el sabor del grano, textura, suavidad, color o facilidad de cocción (Lazos, 2016, 2018; Fernández Suárez *et al.*, 2013), características que a su vez están encadenadas a la composición del suelo, los efectos de los vientos, el tamaño de la mazorca y la cantidad de agua que recibió el surco que vio crecer la milpa. En otros casos, una variedad de semilla es valorada por su resistencia a plagas o sus mayores posibilidades de conservación. Siguiendo esta lógica, algunos agricultores en Cosoltepec cultivan hasta cuatro tipos de maíz (montañero, azul, san juanero y cuarenteno),²⁰ pues si bien mencionan que sus maíces “sirven para todo”, ciertamente la práctica de sembrar variedades diferentes se torna relevante en un ambiente donde las sequías pueden tener repercusiones dramáticas (Lazos, 2016: 257). En Cosoltepec no se siembra el maíz transgénico, pues si bien no está prohibido en la letra, es de conocimiento general que no se debe sembrar porque contamina las parcelas contiguas.²¹

²⁰ El manejo comunitario de los recursos genéticos locales y, en general, de sus formas de organización territorial están constantemente amenazados por la desregulación y la privatización, modos seguros de rapacidad. Los cosoltepecanos lo saben y por ello desde hace casi una década el Comisariado de Bienes Comunes organiza la Feria del maíz criollo, evento que busca difundir el maíz hojero de Cosoltepec, un recurso que forma parte en la dieta de las familias del pueblo. En esta feria participan tanto los comuneros como los estudiantes de las tres instituciones educativas de la comunidad. Se desarrolla en un solo día con pláticas, conferencias y exposiciones. Además, se lleva a cabo una exposición de alimentos de maíz y sus derivados.

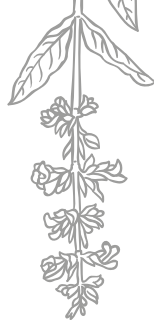
²¹ Desde el 2006, se han establecido acuerdos comunitarios en los Congresos cosoltepecanos respecto al uso de semillas transgénicas en la localidad, los cuales fomentan el “...uso de semillas criollas de la región” (II Congreso Cosoltepecano, 2006). Estas medidas evidencian la postura colectiva hacia el cuidado de la biodiversidad y la seguridad alimentaria de los habitantes: “Conservar el maíz criollo como base de nuestra alimentación” (III Congreso Cosoltepecano, 2010: 4); “Se debe seguir manteniendo los cultivos cíclicos como son el maíz nativo, frijol y calabaza, por parte de los pobladores de la comunidad, evitando a toda costa el transgénico” (IV Congreso Cosoltepecano, 2013: 3); “Se debe dar continuidad a la conservación del maíz criollo (nativo) mediante su cultivo...” (VI Congreso Cosoltepecano, 2018).

De este modo, se hacen prevalecer los intereses comunes por encima de los individuales, en un territorio que se rige por la propiedad comunal, no privada.

En este marco, las tareas de recolección implican destrezas y métodos que dan cuenta de la relación con el entorno, el conocimiento del mismo y el uso de los recursos. Reconocer que los cosoltepecanos aprendieron a lo largo del tiempo cómo, dónde y en qué estado se obtiene un recurso, cómo se transforma y en qué, es dimensionar que su cocina a base de insectos, flores, hierbas y frutas de cactáceas silvestres es la cocina de la astucia, el ingenio, la sutileza y la paciencia. Al deleitar un plato de cuetlas tostadas (hay que saber encontrar el árbol donde estos gusanos habitan bajo el tronco), un panal bien asado o una sopa de chondata (una florecita que si no se cuece bien le da un sabor desagradable a la comida), se saborean también las habilidades de quien supo encontrarlos, proveérselos y cocinarlos. La recolección de insectos, plantas y frutos habilita el territorio como un lugar de aprendizaje para que las nuevas generaciones adquieran capacidades que no se limitan a lo racional e intelectual, sino que se ven enclavadas en lo corporal. Los cuerpos cosoltepecanos se sincronizan con el territorio y sus estaciones, y el resultado son los sabores que los han forjado como comunidad. La anécdota del pintor Salvador Dalí acerca de su encuentro con el famoso chef Dumaine en un pueblo de la Borgoña francesa, si bien sale del ámbito cosoltepecano y no deja de ser una anécdota más de un sibarita, alude a la misma capacidad que poseen sólo algunos para descifrar los paisajes. Para sorpresa del artista, el cocinero podía *sentir* el ambiente de aquella tarde borgoñesa y, además, traducir los elementos particulares del entorno en una receta de cocina:

“Vea usted ese velo de niebla que cuelga a media altura por encima de esa línea de álamos. Arriba de las copas de los árboles, el cielo está despejado y las estrellas brillan. Al pie de los árboles se pueden contar los tréboles. Le pido que lo admire, porque es en esas noches, cuando la niebla flota a esta misma altura, cuando puedo conseguir perfectamente el *pâté en croute* que estoy a punto de hornear para usted”. Me senté a la mesa, contemplando el paisaje y mi deleite gastronómico fue supremo, sin ese pequeño discurso me habría tragado el *pâté en croute* sin gustarlo (Dalí, 1973: 11).

En Cosoltepec, el *saber* adquiere un doble sentido tal y como lo sugiere su etimología latina *sapio*, que significa sentir rectamente y de donde se desprende *sapere* o saber: doctrina recta, el prevalecer de la sabiduría sobre la ciencia (Calvino, 1987). Así, el sabor cosoltepecano abre la posibilidad de gustar y conocer el territorio al mismo tiempo.



3. Las memorias insurrectas y los gustos rebeldes

Con la imposición del sistema administrativo colonial en la Mixteca Baja, a partir del siglo **xvi**, se introdujo también un nuevo sistema productivo que tuvo a la ganadería como una de las principales actividades de la región. La ganadería menor, en especial la capricultura, constituyó los cimientos de la economía regional durante todo el periodo colonial y hasta la época independiente. Las tierras montañosas y semiáridas se prestaron para que esta región se convirtiera en lugar propicio para el pastoreo y la cría de cabras. Para el siglo **xix** se hablaba de españoles en posesión de hasta 15,000 animales que recorrían rutas predeterminadas entre la Mixteca y la Costa con la tranquilidad de encontrar alimento todo el año. Los indios de la región participaban de esta actividad como pastores, en algunos casos como arrendatarios de las tierras comunales para el pastoreo del ganado (de modo que las ganancias iban a las cajas de comunidad), y casi siempre como trabajadores en las “haciendas volantes” que se improvisaban anualmente con la finalidad de sacrificar a los rebaños y aprovechar todas las partes del animal para su autoconsumo y comercio.

La cría y aprovechamiento del ganado menor se caracterizó por una estructura de trabajo marcadamente jerárquica y la desigual distribución de beneficios para españoles e indios. Las rutas para el paso del ganado, que llegaba a recorrer hasta 300 kilómetros, eran trazadas por el Concejo de la Mesta, una organización que tenía su origen en la España medieval y que al ser implantada en la Nueva España se convirtió en un monopolio para la producción y venta de ganado menor (Esquitín, 2018; Marín, 1996). El Concejo estuvo conformado únicamente por los dueños de las haciendas ganaderas y miembros de la élite político-económica regional. Aunque existían algunos indios dueños de

numerosas cabras, no tenían derecho a participar en los acuerdos entre ganaderos (García, 1996). Durante más de tres siglos, las tierras comunales de la Mixteca Baja fueron usadas para dar de pastar y permitir el paso del ganado de los hacendados durante su trashumancia, causando de este modo continuos daños a los cultivos de los indios de la región. El sistema de la Mesta fue un instrumento para la expansión y el latifundio español a expensas de las comunidades indias. En este apartado daremos cuenta de algunas consecuencias históricas y contemporáneas de esos procesos.

3.1 Perturbar las normas de lo “sabroso”

Durante la temporada de la matanza, en el otoño, cuando los chivos regresaban de su estadía en las tierras de la costa de Oaxaca y Guerrero, las haciendas volantes se convertían en el centro de actividades de diversos oficios llevados a cabo por familias de indios de poblados aledaños, entre ellos Cosoltepec: “Los picadores sacrificaban a los animales; los peladores se encargaban de quitarles la piel; los carniceros hacían el destazado; los chiteros salaban la carne y los fritangueros, encargados de las calderas, freían las partes grasas para obtener el sebo y productos alimenticios” (García y Moramay, s/f: 25).

En toda la Mixteca Baja es sabido que durante la matanza de chivos, la carne y las mejores partes del chivo —como las caderas y los brazuelos— eran reservadas para los dueños de las haciendas, quienes la salaban para elaborar la carne seca llamada chito. De hecho, es probable que el origen del vocablo chito se trate de la castellanización de la palabra mixteca *xito'o*, que quiere decir amo, dueño o patrón (*Ibid.*: 27). En cambio, las mujeres de los trabajadores que acudían a las haciendas a destazar y desollar los animales recogían los huesos descarnados y las vísceras que se desechaban. Los cosoltepecanos debieron ingeniárselas para subsistir con los sobrantes y aprendieron a preparar un caldo al que le agregaban chiles secos, guajes, hoja de aguacate y, en ocasiones, ejotes silvestres de la región para darle un mejor sabor. El resultado, para orgullo de los descendientes de aquellos hombres y mujeres trabajadores, es un platillo reconocido hoy por su delicioso y único sabor: el mole de chivo.

Las proezas gastronómicas de los cosoltepecanos son hoy parte fundamental de la memoria histórica del pueblo, una memoria indisciplinada y rebelde que

surge en abierta oposición a la narrativa que los ha situado como remanentes fosilizados de otra época. Antiguamente, el nombre de *rambas* u “hombres de tripas” era la manera despectiva con que se les llamaba en la región, haciendo alusión a la ramba o panza de la res (las vísceras están dentro de ella) que los cosoltepecanos recogían de los rastros para alimentar a su familia. La noción de *rambas* revela lo que históricamente ha sido el rechazo de las élites a lo que llamamos el gusto indígena, entendiéndolo como un gusto proclive a lo abyecto, incapaz de discernir entre lo sabroso y lo que no lo es.²²

Los documentos coloniales ya mencionan lo repudiable de la alimentación de los pueblos indios de la Mixteca Baja (León, 1907 [1581]), a quienes atribuyen una preferencia por sabandijas, ratones, culebras, raíces, yerbas, frutas silvestres y solo algunos “árboles de cultura” como son el tetzoncapotl (mamey) y el teiltzapotl (variedad de zapote) (*Ibid.*: 103-104). Para mediados del siglo *xx*, los prejuicios culinarios hacia las cocinas indígenas, lejos de aminorarse, constituían uno de los problemas principales de la nación. Uno de los fundadores de la antropología física en México, Juan Comas, no dudaba en llamarlas insípidas: “hay en muchos casos condimentación defectuosa, lo cual hace la comida insípida y por tanto de más difícil digestión” (Comas, 1942: 53); mientras que el antropólogo Aguirre Beltrán, uno de los principales creadores de las políticas indigenistas, veía en el gusto indígena un simple ajuste o adaptación al ambiente ecológico: “El gusto indígena, determinado por necesidades biológicas que habían de satisfacerse en un hábitat particular, estaba condicionado distintamente al gusto occidental” (Aguirre Beltrán, 1980: 71). En fechas más recientes, la cocina de la Mixteca Baja, vista como una práctica sangrienta y salvaje por su relación con la matanza anual de chivos,²³ continúa inspirando discursos e imágenes de

²² El prejuicio hacia el gusto indígena está presente en otros países del continente. En el caso de Brasil, los indios amazónicos han sido el objeto de este mismo desprecio: “Comemos cosas que algunos consideran inmundicias. Comemos insectos de tucumã (palmeras típicas de la Amazonia), caracoles, larvas, turus (moluscos que parecen larvas y se alimentan de la madera podrida de los manglares), nuestra comida del bosque proviene de troncos podridos, nueces pequeñas, fruta que crece en el moho debido a la humedad... Ese es el alimento de mi territorio, pero el hombre blanco, el hombre civilizado, lo llama inmundicia. Entonces, ¿por qué cuando un chef lo hace suyo, en sus manos, se convierte en biodiversidad, pero cuando nosotros lo comemos, se convierte en inmundicia?” (Granchamp, 2019: 11).

²³ La práctica de sacrificio de los chivos en los rastros de la Mixteca Baja ha atraído la atención de diversos artistas; destacan la película de Jorge Píor, *¿Qué sueñan las cabras?* (2011), y la serie de fotografías de Graciela Iturbide, *En el nombre del padre*.

lo abyecto, aborrecible y grosero. No faltan tampoco las miradas exotizantes que ven en el gusto mixteco la reminiscencia de una sociedad milenaria que se deleitaba con los sacrificios humanos (Chapa, 2005: 66). Aunque las cocinas indígenas son actualmente celebradas en eventos como el que describimos en este texto, y la misma matanza de chivos se ha convertido en el espectáculo principal del Festival Étnico de la Matanza,²⁴ celebrado cada año en la ciudad de Tehuacán, los marcos normativos que definen lo “sabroso” siguen siendo materia de *expertise* de unos cuantos que definen la comida correcta y legítima del México pluricultural.

A través de la reivindicación de un gusto cosoltepecano, los habitantes reconocen y señalan la arbitrariedad normativa de lo que se considera “sabroso” en México, categoría que ha excluido históricamente a las cocinas indígenas del país.²⁵ Este gusto se asocia a las vivencias y experiencias de sus habitantes, y es al mismo tiempo intuitivo, sinóptico y sagaz. Saber aprovechar los recursos que les brindan las áridas tierras donde habitan forma parte del orgullo de ser cosoltepecano. La historia atravesada por hambrunas, privaciones y carencias ha sido reconocida y resignificada por los cosoltepecanos de modo que hoy es vista como decisiva en la vida de un pueblo que tuvo que aprender a conocer cada insecto, raíz y semilla de sus tierras para crear una cocina diversa y sabrosa.

Como ninguna otra receta, el mole de chivo representa el ingenio y la agudeza de espíritu de un pueblo que afrontó el hambre y la injuria con sus conocimientos profundos y arraigados sobre la tierra. La clave está menos en los condimentos, aderezos y utensilios que en la destreza, el ingenio, los trucos y las astucias que se poseen para convertir raíces, cactus e insectos en

²⁴ El Festival Étnico de la Matanza enfatiza la historia hacendaria de Tehuacán, lugar al que acudían todos los *indios* de la región para trabajar en los diferentes oficios relacionados con el aprovechamiento de la carne, la piel y todas las partes del chivo. Durante el espectáculo se lleva a cabo un bailable cuya coreografía fue diseñada en 1972 con el objeto de representar a Tehuacán en un concurso promovido por Televisa (Esquitín, 2018). Mujeres ataviadas con textiles indígenas, sahumerios, calzones de manta, flores de cempasúchitl, dulces y tamales, forman parte de la decoración de esta fiesta a la que acuden las autoridades locales y estatales, el secretario de turismo, representantes de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados y los dueños de las haciendas.

²⁵ Los tojolabales consideran la comida “sabrosa”, jamás “rica”, ya que opinan que “ricos son los patrones, finqueros y opresores. Lo que comemos no podemos llamarlo rico, porque no nos oprime sino que nos da fuerza y vida” (Lenkersdorf, 2003: 18).

mermeladas, salsas, guisos y bebidas.²⁶ Sólo quien ha crecido y probado los tempesquixtle —llamados las aceitunas locales—, sabe que hay que cocerlos antes de verterlos a los frijoles; del mismo modo, quienes comen carne de chivos mixtecos reconocen el sabor de las ramas de encino, el orégano y las biznagas que han pastado los animales.

Desde esta perspectiva, la elaboración de un recetario cosoltepecano no sólo significa refrendar el pasado, también es negociar el presente e imaginar el futuro, dando cuerpo y materialidad a través de recetas de cocina a sus ideas de autonomía, dignidad y justicia. La valorización de la cocina de Cosoltepec y el gusto subversivo forman parte de la lucha que emprenden los habitantes por los usos políticos del pasado y para reescribir su propia trama histórica. Al conectar su relación con el pasado y la historia con el proceso de selección, preparación e ingesta de los alimentos, los cosoltepecanos hacen de la comida, y el cuerpo en general, el terreno de lucha por sus ideales políticos.

3.2 Festejar la comensalidad del cuerpo político

La alimentación es un fenómeno complejo en el que confluyen funciones biológicas, significados sociales y consecuencias políticas. Cuando comemos, además de estar satisfaciendo una necesidad vital, se lleva a cabo una transacción de sentido: al penetrar un producto externo al interior del cuerpo, éste se vuelve unidad con la persona (De Garine y Vargas, 2006); a este fenómeno biocultural se le ha denominado *incorporación* (Fischler, 1995) o *principio de la consubstancialidad simbólica* (De Garine, 2014: 77). Las personas atribuyen sustancia y significado a sus alimentos y estos, a su vez, son transferidos a las personas a través de la ingesta (Fischler, 1995; De Garine, 2014). Siguiendo esta idea, es posible aseverar que comer es también ingerir sociabilidad (Fajans, 1998).

Ahora bien, lo que sucede a nivel individual durante la ingesta de alimentos no permite explicar por completo cómo se construye el significado social del

²⁶ Metis era una diosa del panteón de la Grecia arcaica. Al mismo tiempo *metis* significa en griego antiguo una forma particular de inteligencia, asociada a la búsqueda de recursos, medios o artimañas para alcanzar un objetivo. El cazador que se pone en el lugar de su presa para cazarla es un ejemplo clásico de *metis*. Es profundamente significativo que en la mitología griega Zeus ingiere a Metis y que a través de este acto de deglución el padre de los dioses y humanos adquiere perspicacia e ingenio (Chiva, 1994). La astucia ha estado antiguamente ligada, al menos en el pensamiento occidental, a procesos de incorporación y deglución.

acto de comer. El carácter suprapersonal del acto alimentario necesariamente tiene que ver con la dimensión compartida de la comensalidad. Para el sociólogo y filósofo alemán Georg Simmel, el acto individual de comer se convierte en uno de los principales catalizadores de lo social siempre y cuando se dé lugar a la ingesta colectiva y simultánea de un alimento. Esta situación, a pesar de su aparente coherencia y simpleza, esconde una paradoja fundamental que Simmel supo desentrañar: la comensalidad promueve los vínculos sociales a pesar de que el acto de comer es ante todo individualista, pues el alimento físico es imposible de compartir. En palabras del pensador alemán:

De todo lo que es común a los hombres, lo más común es que tienen que comer y beber. Y precisamente esto es, por extraño que parezca, lo más egoísta y lo más incondicional e inmediatamente limitado a cada individuo: lo que yo pienso puedo hacérselo saber a otro, lo que yo veo puedo dejárselo ver, lo que yo hablo pueden escucharlo cientos de hombres; pero lo que el individuo particular come, no puede comerlo otro bajo ninguna circunstancia (Simmel, 1998: 263).

En este marco, la comensalidad colectiva forja vínculos sociales precisamente porque representa la ocasión para compartir lo que es inherentemente individual y egoísta. Esta condición, sin embargo, logra ser superada durante un tipo específico de comensalidad en la que todos los individuos engullen y digieren un mismo platillo que, a su vez, ha sido conferido de los valores y principios constitutivos de la colectividad. En esos contextos particulares de comensalidad podemos hablar de la *consustanciación* (de *consubstantiate* o estar unido en sustancia común) que tiene lugar entre los comensales que engullen y digieren un platillo en común. Ambas dimensiones de la comensalidad, esto es, por un lado, la de la *incorporación* del alimento, y por otro su *compartición* simultánea, adquieren aquí una mayor carga simbólica.

Los convites y otras comidas comunitarias son ocasiones privilegiadas para la ingesta de un alimento único y compartido que refuerza los valores comunes y crea una comunidad unida, literal y metafóricamente, en sustancia (Velasco, 2021; Díaz *et al.* 2015; Paulson, 2006). El convite constituye el momento culminante de la fiesta. A su alrededor se articulan todos los esfuerzos que hacen

evidente la compleja y efectiva red de relaciones sociales en una comunidad. ¿Qué forma más real existe de ejercer la igualdad en una comunidad que compartir todos el mismo platillo y de manera simultánea? En palabras de un poeta tojolabal, el gesto de compartir el alimento y la alegría que este provoca durante el convite o festín forjan y consolidan una comunidad de hermanas y hermanos:

*Miren, hermanos, oigan bien,
Platicaremos qué pasó,
Cómo pasamos el festín,
Lo arreglamos bien, muy bien.
Una semana falta aún
Con gusto preparémoslo
Que nos ayude a forjar
Entre nosotros hermandad.
Compramos velas, también pan,
Comamos con el Gran Papá,
Alegre está el corazón:
A festejar, hermanos, ya.*

(Trad. de Lenkersdorf, 2003: 378-379)

Las implicaciones políticas que tiene el gesto de compartir un mismo alimento por todos los miembros de una comunidad son sorprendentes. Es también admirable el hecho de que fueron puestas en evidencia por primera vez durante la primera experiencia democrática en el mundo occidental, 5,000 años atrás. Los banquetes de la antigua Grecia eran la ocasión en que los habitantes de una ciudad se reunían para discutir asuntos de interés común, relacionados con la organización y el buen funcionamiento de la polis. El banquete era el lugar donde se decretaban las leyes, fungía como sede de tribunales e incluso ahí se formalizaban reglamentos, acuerdos y convenciones, como el que se refería a las medidas y pesas. El hecho de que las personas convocadas en un mismo lugar ingirieran partes del mismo alimento era sin duda el aspecto más simbólico de un banquete. Compartir el alimento en un banquete pro-

movía la *philia*, es decir, el lazo de amistad que permitía que los comensales se conocieran, confiaran uno en el otro y llegaran a consensos necesarios para garantizar el orden social. En otras palabras, el banquete representó el lugar privilegiado para formar a un hombre en los principios y valores de la ciudad (en latín la *civis*, raíz de nuestra palabras *civil* o *civilizado*), que aseguraban la buena convivencia en la comunidad. Saber comportarse en un banquete, es decir, seguir las reglas de la convivialidad y mantener la armonía mientras se compartía el alimento, era equiparable a ser un buen ciudadano. El banquete era, finalmente, un espacio idóneo para aprender las reglas de la democracia, donde se preconizaba la ley y se enseñaba a respetarla. De cierta forma, los banquetes crearon a los primeros ciudadanos, y no al contrario (Bak-Geller, 2020; Schmitt-Pantel, 2011).

En América, los comelitones o banquetes de indios,²⁷ como fueron conocidas las comidas colectivas de los indios por los primeros misioneros españoles, eran reuniones en las que, al mismo tiempo que compartían el alimento, los miembros de una comunidad consolidaban su identidad frente a otros pueblos, mostraban su poder económico, su capacidad de organización colectiva y la respetabilidad de sus autoridades ante la Corona.

Los pueblos de indios financiaban sus comelitones a través de la caja de comunidad.²⁸ Los gastos incluían casi siempre comida, pulque, fuegos artificiales, flores y música. Si durante el siglo *xvi* se erogaba la mayor parte del dinero para tres fiestas —el santo titular, Corpus Christi y Jueves Santo—, a finales del siglo *xviii* las cajas comunales de los pueblos con mayores ingresos financiaban alrededor de diez comelitones. Eso incluía las comidas relacionadas con la toma de posesión de los gobernantes indios y el trabajo comunal en tiempos de la siembra y la cosecha (Tanck, 1999: 69, 410). Durante estas celebraciones era común, como relataba un párroco de Cuernavaca, que “la comida que dan en aquellos días [fuera] a innumerables personas” (*Ibid.*: 429), aspecto que las

²⁷ En Chiapas se conocían como “mololes, dar de comer y beber a todos del pueblo y a otros convidados” (Tanck, 1999: 429).

²⁸ En las cajas de comunidad se guardaban las recaudaciones de la localidad. Físicamente eran unos cofres que se conservaban en cada pueblo, protegidos por tres llaves: una en manos del cacique, otra con el alcalde y otra con el corregidor. Para efectos de seguridad, la caja no abría si no se contaba con las tres llaves (García Martínez, 2005).

autoridades ilustradas lamentaban por considerarlo una práctica irracional y excesiva. Fray Matías de Escobar, durante su visita en la Nueva España en 1729, relató uno de aquellos comelitones compuesto por carne asada, frijoles, tortillas, pozole, chile, pulque y chocolate. El fraile consideraba un derroche esta variedad de platillos y se preguntó cómo “una gente tan pobre haga tantos gastos en fuegos, cera y comidas” (*Ibid.*: 446). Preocupado por esta misma situación, un religioso de Tejupan (Oaxaca) se quejó, en 1804, de los “comelitones que por costumbre hacen ellos y es meramente imposible quitárselos”, mientras que una autoridad se oponía a las comidas de los indios de Oxtotitpac (Estado de México), acusándolos de “[tener] por carácter regirse más por costumbre que por la razón y que le es violenta cualquier limitación” (*Ibid.*: 460).

A fines del siglo XVIII los reglamentos coloniales prohibieron el uso del dinero comunal para sufragar las comidas, buscando con ello que las repúblicas de indios “malgastar[an] la menor suma en comelitones... que son los que principalmente los empobrecen” (*Ibid.*: 415). Las autoridades coloniales intervinieron en el manejo de los bienes de comunidad argumentando que estos habían sido concedidos en usufructo a los pueblos por el rey y que el objetivo principal de las cajas de comunidad era socorrer a los indios en tiempos de enfermedad y de escasez de alimentos (*Ibid.*: 411). La costumbre de “convidar comer y beber en cada una de ellas todo lo más del pueblo” (*Ibid.*: 430) no era, sin embargo, solamente un problema de despilfarro, gasto inútil y exceso irracional de la población india, sino que representó una amenaza al poder colonial por tratarse de una expresión colectiva que fomentaba la cohesión social de la comunidad y la autonomía política de los pueblos sometidos. Una de las funciones de los gobernantes en la república de indios era precisamente la de organizar y dirigir los comelitones. Estas ocasiones les permitían exhibir sus capacidades de liderazgo y la organización al interior de las comunidades. La restricción del uso del dinero comunal para estos fines representaba claramente una afronta al poder del gobierno indio.

Como nos muestra la historiadora Dorothy Tanck en su trabajo sobre bienes comunales y fiestas en los pueblos indios de la Colonia, las estrategias que emplearon los indios para seguir llevando a cabo sus comelitones fueron muy diversas e incluyeron tanto la transgresión de los reglamentos como la

realización de colectas para poder financiar sus actividades. La república de Cuernavaca, por ejemplo, solía recoger el *tlapalchilestle* o “ayuda de costas” de cada tributario indio, cuidando de no rendir cuentas de ello a las autoridades españolas (*Ibid.*: 455).

Es probable que debido a la importancia que tuvieron los comelitones en las sociedades indígenas de la Colonia, los primeros misioneros dominicanos hayan elegido el apelativo de *comuniotlacatl*, o “gente que comulga”, para nombrar a los indígenas nahuas en el siglo XVI (Dávila Padilla, 1625: 83; Pardo, 2004). Si bien los misioneros hacían alusión al supuesto fervor con el que los indígenas buscaban y recibían el sacramento católico, tenemos motivos para suponer que detrás de este entusiasmo y devoción resonaba otra experiencia de *consustanciación* que reforzaba la pertenencia y permanencia en una comunidad cultural y política.

Quinientos años más tarde, los convites persisten como una práctica subversiva, que fortalece el sentido de pertenencia a nivel comunal (Barabas *et al.*, 2004: 231-232), al mismo tiempo que apela a un orden social justo y digno. No es posible entender la cantidad de energía, trabajo y recursos materiales que se invierten en estos convites a menos que consideremos la existencia de un cuerpo político comunitario que se alimenta a través de esta forma de convivencia y de construcción de vínculos sociales. La anécdota del célebre antropólogo francés, Marcel Mauss ilustra lo inaprensible que resultan para el hombre occidental el comunitarismo y las redes de solidaridad que dan sentido a estas comidas y al “nosotros” que se erige a partir de ellas. Fue necesario, relata el antropólogo, que un nativo de Nueva Caledonia le tradujera el sentido fundamental de estos convites, para lo cual empleó las imágenes de coser, juntar y unir: “Nuestros convites son el movimiento de la aguja que cose las partes de nuestros techos de carrizo, haciendo de ellos un solo techo, un solo mundo” (Meigs, 1984: 351).

Si bien en Cosoltepec hay comidas colectivas todo el año a las que todo el pueblo está invitado (cumpleaños, xv años, bodas, velorios) y fiestas religiosas (Navidad, Todos Santos) o cívicas (10 de mayo, 16 de septiembre, Año Nuevo), los cuatro días de la fiesta patronal son los más importantes del calendario festivo cosoltepecano. Ahí, los habitantes, visitantes y feligreses se deleitan con alguno de los platillos preparados para la ocasión: menudo, guaximole,

mole de gallina o chilate. En este punto, debe asentarse que la principal comida comunitaria —a la que todo el poblado contribuye de alguna forma— se lleva a cabo un único día, el 15 de noviembre, fecha principal de la fiesta.

El convite cosoltepecano reúne a toda la población en alguna de las dos cofradías para degustar el platillo emblemático de la localidad: el mole de chivo. Al ser tantos los comensales, se dispone de un horario amplio, generalmente de 10:00 a 18:00 horas, en el que los cosoltepecanos acuden hasta dos veces al día con motivo del almuerzo y la comida. Durante este tiempo, todos los habitantes, sin excepción, se dan cita en el recinto, donde se disponen larguísimas mesas para que las personas disfruten del platillo. La vajilla es sencilla, un plato hondo, una cuchara y un vaso para tomar, pero se caracteriza por ser toda de tamaño y forma similar. Quienes sirven en la cocina los platos cuidan que las porciones sean equitativas y no se hacen distinciones de orden jerárquico ni personal. Cada plato de mole de chivo proviene de la misma y única olla que la cocinera y sus ayudantes han custodiado desde la noche anterior.

El convite propicia la unión de los cosoltepecanos de una manera única y peculiar, que se hace efectiva a través del acto de comer. El mole de chivo es producto de relaciones sociales, trabajos y esfuerzos que se articulan en estrechas redes de solidaridad. Al penetrar el organismo, el alimento forma gradualmente cuerpos dotados de los hábitos y las cualidades morales necesarias para vivir en comunidad. El mole de chivo da cuerpo y materialidad a las ideas de autonomía, dignidad y justicia, de modo que al ser ingerido le brinda al individuo algo más que sustancia y nutrientes; como asevera un joven del pueblo, comer su mole de chivo le permite “ser cosoltepecano”, haciendo con ello referencia al carácter digerible, incorporable y compatible de dicho alimento con sus cuerpos.

Por tanto, el mole de chivo es más que un platillo para deleite, es un tiempo, una categoría del mundo, como diría Roland Barthes al referirse a ciertos alimentos que promueven los valores que ordenan la vida en comunidad (Barthes, 1961). El convite, ese momento donde todos ingieren un mismo platillo preparado en la olla común, reafirma la unión física, moral y política de los miembros de una comunidad, al tiempo que transforma a los individuos en un cuerpo unitario, en un “nosotros” con capacidad de acción para alcanzar

un fin superior. La ingesta compartida del mole de chivo refuerza el cuerpo político de Cosoltepec, entendido este como la expresión de un vínculo social y político que se nutre, literal y metafóricamente, del alimento cosoltepecano.

El convite de santa Gertrudis, al involucrar una intensa experiencia corporal, así como una dimensión material y tangible de la construcción de la identidad, resulta ser una de las vías más efectivas para resistir a todos los intentos de atomización y división provenientes del sistema capitalista y neoliberal.

3.3 Convidar otras formas de *saber el mundo*

Si en el convite la comunidad se expresa de manera orgánica, corporal, y excluye toda verbalización, en el recetario cosoltepecano, en cambio, el cuerpo unitario del “nosotros” aparece formulado en una serie de recetas escritas y organizadas de manera particular. El recetario de Cosoltepec erigió una imagen inédita de la comunidad como detentora de saberes culinarios propios y representativos de su localidad. El territorio y la astucia de sus habitantes para aprovechar sus recursos constituyen el principio articulador del recetario y éste, más que la suma de recetas, le confieren identidad al libro de cocina.

A pesar de compilar recetas conocidas por todos, la producción de un libro de cocina plantea nuevas preguntas, reformula las existentes, fomenta el debate y, en definitiva, produce experiencias inéditas que construyen y afirman el estatus social y político de la comunidad. En este sentido, los recetarios formulados en clave comunitaria son también documentos llenos de contradicciones, silencios, censuras, lagunas y omisiones que forman parte del ejercicio del poder dentro de las comunidades.

La elaboración de un recetario se propuso durante una mesa de trabajo del VI Congreso Cosoltepecano, en 2018. En septiembre de ese año se iniciaron los talleres abiertos a todo el pueblo con el apoyo de las autoridades y la participación de las autoras. La finalidad de las tres reuniones en las que participaron alrededor de 40 personas de ambos sexos y diversas edades fue discutir la definición de lo *cosoltepecano* en el recetario: qué recetas aparecerían, en qué orden, cómo se abordaría el tema de la autoría o el anonimato, en qué lengua sería redactado, entre otros aspectos generales y más precisos. Una de las autoras, miembro del comité de la Casa del Pueblo ese año, participó

activa y dialógicamente con los demás asistentes en la selección y acomodo de las recetas; su visión como joven cosoltepecana fue considerada como una voz más del colectivo. La otra autora, historiadora especializada en recetarios antiguos en México, acompañó los talleres tomando notas para luego redactar los acuerdos de cada reunión. La presencia de una persona foránea y ajena a la cultura alimentaria local, más que un inconveniente o impedimento para el ejercicio de definición de la cocina cosoltepecana, lo enriqueció en el sentido que permitió la interlocución y el diálogo indispensables en toda experiencia identitaria. Cabe mencionar que, del mismo modo, para esta autora, las certezas adquiridas tras muchos años de estudio de los primeros recetarios mexicanos y el canon culinario nacional, se vieron cuestionadas y transformadas durante los talleres para la creación del primer recetario cosoltepecano.

Un libro de recetas es producto de la estandarización de los conocimientos culinarios, lo cual sólo es posible gracias a la escritura, como lo han demostrado los estudios hoy clásicos de Arjun Appadurai (1988) y Jack Goody (1995). El recetario cosoltepecano no fue la excepción: al finalizar los talleres, cada participante entregó sus recetas por escrito. Esto no significó mayores problemas dado que la población cosoltepecana domina la lengua escrita. De hecho, la lecto-escritura está ampliamente difundida en el pueblo, como puede constatarse en las diversas actividades y espacios de la vida local: Cosoltepec cuenta con su propia biblioteca y en la escuela de música se enseña a los niños y las niñas a leer las partituras; en la Casa del Pueblo se organizan actividades culturales para que los más jóvenes aprendan a escribir el mixteco, y todo acuerdo colectivo tomado en las instituciones comunitarias pasa por la letra escrita.

Si bien la receta del mole de chivo había inspirado la elaboración del recetario, quedaba la tarea de integrarla en un repertorio de “cocina cosoltepecana”. Las demás recetas que se incluirían en el libro se discutieron en reuniones muchas veces prolongadas. Se acordó que estas recetas debían incluir únicamente ingredientes locales. La sugerencia de una de las asistentes de incluir recetas muy comunes en Cosoltepec, pero cuyos ingredientes principales provienen de otros lugares fue drásticamente rechazada por el resto. El recetario cosoltepecano debía ser la huella de la habilidad y astucia de los habitantes en el territorio. Siguiendo este principio, el repertorio culinario se ordenó según las

temporalidades del territorio, en lugar del acomodo convencional de los libros de cocina que dividen los contenidos en entradas, plato principal, postres, etcétera.

El ejercicio de sistematización de las recetas suscitó, sin embargo, algunas tensiones entre los asistentes del taller: ¿dónde colocar los atoles, bebidas tradicionales a base de maíz que a veces se utilizan como alimento: en la sección de bebidas o en la de alimentos?, ¿acaso era necesario crear un rubro específico?²⁹ ¿Las recetas curativas tenían lugar en un libro de cocina? ¿Necesitamos un glosario de términos mixtecos? ¿Incluiremos todas las variantes de la receta del mole de chivo o sólo elegiremos una? Esta pregunta abrió todo un campo de debate, en el que indirectamente se abordaron las cuestiones de la representatividad, los usos y las costumbres, la propiedad y la autoría. Dado que cada año se designa a la mujer que preparará el mole de chivo para la fiesta patronal, surgía la pregunta de si se estaría traicionando el espíritu de la comunidad al elegir la versión de una sola cocinera. La respuesta fue consensuada: la receta del mole de chivo se le pediría a la cocinera que con mayor frecuencia ofrece sus servicios a la comunidad cocinando este platillo para la fiesta patronal. Es decir, si bien la sazón fue un criterio decisivo para asignar las recetas entre las participantes del taller y otras mujeres del pueblo, esta aparece relegada a un segundo plano frente a la relevancia que adquiere la entrega al pueblo. El resto de las recetas fueron asignadas entre las mismas asistentes, siguiendo criterios variados: la buena sazón de la persona, el que supiera relatarla de manera correcta y ordenada, la reputación de su familia en la elaboración de tal platillo...

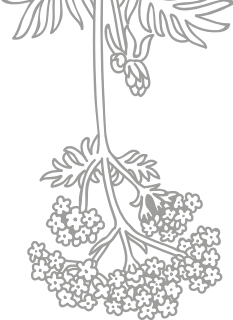
Cada receta lleva el nombre de quien la proporcionó. Esto no convierte a los participantes en autores, pues se entiende que no son los únicos que detentan el conocimiento vertido en la receta: la salsa de guaje, los tamales de elote, el atole de granillo y la mayoría de las recetas contenidas en el libro de cocina forman parte de la práctica culinaria del común de los cosoltepecanos y ninguno de los firmantes se considera propietario o responsable de estos saberes. Sin embargo, los nombres propios que aparecen en las páginas del

²⁹ El historiador ecuatoriano Julio Pazos, enfrentado a esta misma disyuntiva para el caso de los roseros de su país, una clase de *comeibebe* —como la denomina el mismo autor—, nos recuerda que en el siglo XVIII el rosero quiteño se identificaba con la expresión *comes bebes* (Pazos, 2017).

recetario no son tampoco ordinarios, pues es la comunidad quien les ha asignado la tarea de escribir la receta tras una serie de deliberaciones colectivas. El hecho de que pueda decirse que “esto ha sido escrito por esta persona”, indica que esta receta no es una palabra cualquiera; retomando a Michel Foucault, cada receta con nombre propio “no es una palabra cotidiana, indiferente, una palabra que se va, que flota y pasa, una palabra inmediatamente consumible, sino que se trata de una palabra que debe ser recibida de un cierto modo y que debe recibir, en una cultura dada, un cierto estatuto” (Foucault, 1969: 15). Este estatuto es el de la autoridad y el consenso, pues detrás de cada firma existe una discusión colectiva sobre quien debe llevar la palabra de los saberes culinarios cosoltepecanos.

Por último, hemos añadido notas en las recetas con el propósito de ayudar a situar cada preparación en el universo cosoltepecano: sus lugares y sus ritmos, los antojos, las necesidades y las proezas de su gente.

El recetario cosoltepecano es un espacio de poder, de legitimidad, de capacidad de decisión, de acción pedagógica y de lucha por lo común. Este libro de cocina fue elaborado en el poblado mixteco de Cosoltepec y está dirigido a los ciudadanos del mundo entero. Se trata de un compendio de recetas que sientan las bases para erigir otra forma de *saber* el mundo.



Fuentes

- Abbots, Emma-Jayne (2017). *The Agency of Eating*. Bloomsbury Publishing, London.
- Agarwal, Bina (2014). "Food Sovereignty, Food Security and Democratic Choice: Critical Contradictions, Difficult Conciliations", *The Journal of Peasant Studies*, 41(6), pp. 1247-1268.
- Aguilera, Isabel (2018). "Gastronomía mapuche en Chile: cocinar para otros, inventar para sí". En Xavier Medina y María del Pilar Leal (eds.), *Gastronomía y turismo en Iberoamérica*, Ediciones Trea, Gijón, pp. 81-98.
- Aguirre Beltrán, Gonzalo [1955](1980). *Programas de salud en la situación intercultural*. Instituto Mexicano del Seguro Social-Colección Salud y Seguridad Social, Serie Manuales Básicos y Estudios, México.
- Aída Naxhielly (1 de abril de 2020). *Ita sa, ñu'u sa*. Activismo Digital de Lenguas Indígenas. <https://threadreaderapp.com/user/ActLenguas>.
- Appadurai, Arjun (1988). "How to make a national cuisine: cookbooks in contemporary india", *Comparative Studies in Society and History*, 30(1), pp. 3-24.
- Aquino, Alejandra (2013). "La comunalidad como epistemología del sur. Aportes y retos", *Cuadernos del Sur*, (34), pp. 7-19.
- Ariel de Vidas, Anath y Hirtzel, Vincent (2022): "Introduction: The Terms of Culture: Idioms of Reflexivity Among Indigenous Peoples in Latin America", *Anthropological Quarterly*, 95(3), pp. 513-532.
- Bak Geler, David (2022). "Democracia trasapelada. Hacia una crítica de la tramitología realmente existente". En Sara Corona (coord.), *La horizontalidad en las instituciones de producción de conocimiento: ¿Perspectiva o paradoja?*, CALAS-Gedisa, Guadalajara.
- Bak-Geller C., Sarah (2015). "Wheat versus maize. Civilizing Dietary Strategies and Early Mexican Republicanism", *Journal of Interdisciplinary History of Ideas*, 4(8).
- Bak-Geller C., Sarah (2016). "Culinary myths of the Mexican nation". En Ishita Banerjee-Dube (ed.), *Cooking Cultures. Convergent Histories of Food and Feeling*, Cambridge University Press, India, pp. 225-246.
- Bak-Geller C., Sarah (2019). "Recetas de cocina, cuerpo y autonomía indígena. El caso coca de Mezcala, Jalisco (México)". En Sarah Bak-Geller C., Raúl Matta y Charles-Édouard Suremain (coords.), *Patrimonios alimentarios: consensos y tensiones*, Colegio de San Luis/Institut de Recherche pour le Développement, México.
- Bak-Geller C., Sarah (2020). "Los banquetes en la antigua Grecia. El ejercicio ciudadano de compartir el alimento (Parte 1)", *Cuadernos de Nutrición*, 43(3), pp. 114-117.

- Bak-Geller C., Sarah (2021). "Patrimonio alimentario y ciudadanía indígena. El caso coca de Mezcala, Jalisco (México)". En Nasser Rebaï, Anne-Gaël Bilhaut, Charles-Édouard De Suremain, Esther Katz y Myriam Paredes (eds.), *Patrimonios alimentarios en América Latina: recursos locales, actores y globalización*, IRD Éditions/Institut français d'études andines, Marseille, pp. 191-215.
- Bak-Geller C., Sarah y Matta, Raúl (2020). "Las cocinas mestizas en México y Perú. Claves para interpretar el multiculturalismo en América Latina", *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, (39), pp. 69-93.
- Bak-Geller C., Sarah, Matta, Raúl y Suremain, Charles-Édouard (2019). "Introducción". En Sarah Bak-Geller C., Raúl Matta y Charles-Édouard Suremain (coords.), *Patrimonios alimentarios: consensos y tensiones*, Colegio de San Luis/Institut de Recherche pour le Développement, México.
- Barabas, Alicia Mabel, Bartolomé, Miguel Alberto y Maldonado, Benjamín (2005). *Los pueblos indígenas de Oaxaca. Atlas etnográfico*. INAH/Secretaría de Asuntos Indígenas del Gobierno de Oaxaca, México.
- Barthes, Roland (1961). "Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine", *Annales*, 16, pp. 977-986.
- Bello, Andrés (2004). *Etnicidad y ciudadanía en América Latina. La acción colectiva de los pueblos indígenas*. CEPAL, Santiago.
- Berger, John (1995). "Bourgeois et paysans". En Sophie Bessis, *Mille et une Bouches. Cuisines et identités culturelles*, Autrement, Paris, pp. 60-65.
- Biblioteca de Investigación Juan de Córdova (2019). "El estilo ñuiñe y su identificación por John Paddock". En Sebastián van Doesburg y Michael Swanton (dirs.), *Memoria de actividades #6*, Oaxaca.
- Billiard, Elise (2010). "Searching for a National Cuisine", *Journal of Maltese History*, 2(1), pp. 47-57.
- Boccard, Guillaume (2010). "Cet obscur objet du désir... multiculturel (II): indianité, citoyen-neté et nation à l'ère de la globalisation néolibérale", *Nuevo Mundo, Mundo Nuevos* [online].
- Briones, Claudia (2019). *Conflictividades interculturales. Demandas indígenas como crisis fructíferas*. CALAS, Guadalajara.
- Brulotte, Ronda y Starkman, Alvin (2014). "Caldo de Piedra and Claiming Pre-Hispanic Cuisine as Cultural Heritage". En Ronda Brulotte y Michael Di Giovine (eds.), *Edible Identities. Food and Foodways as Cultural Heritage*, Routledge, Londres, pp. 109-124.
- Calderón Farfán, Juan Camilo, Torres Soto, María Alejandra, Quintero Montoya, Valentina, Cruz Rodríguez, Leisy, González Cerón, Julieth, Vargas Guadarrama, Luis Alberto y Arias Torres, Dolly (2020). "Practices of food autonomy in the nasa indigenous cosmovision in Colombia", *Agroecology and Sustainable Food Systems*, pp. 1-18.
- Calvino, Italo (mayo de 1987). "Sabor Saber", *Revista Vuelta Sudamericana*, 10, p. 6.
- Campos Quezada, Ariadna (2018). *Turismo, patrimonialización y control en la cultura alimentaria purépecha del Estado de Michoacán*. [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Chapa, Martha (2005). *La república de los moles*. Aguilar, México.
- Chiva, Matty (1994). "La pensée en construction". En Claude Fischler (dir.), *Manger Magique*, 149, Autrement, Paris, pp. 51-61.
- Comas, Juan (1942). "El régimen alimenticio y el mejoramiento indígena", *América Indígena*, II(2), pp. 51-56.

- Cornejo, Hernán (2010). “La cocina Aymara: técnicas ancestrales”. En Julio Pazos Barrera (ed.), *Cocinas regionales andinas. Memorias del IV Congreso, Quito-Ecuador*, Corporación Editora Nacional, Quito, pp. 57-71.
- Curiel, Charlynne (2015). “La política de la costumbre y el ‘Pueblo’ de las mujeres. Participación femenina en San Miguel Tlacotepec”. En Charlynne Curiel, Holly Worthen, Jorge Hernández-Díaz, Josefina Aranda Bezaury, Evelyn Puga-Aguirre-Sulem, *Repensando la participación política de las mujeres: discursos y prácticas de las costumbres en el ámbito comunitario*, UABJO-Plaza y Valdés, México.
- Dahlgren, Barbo (1990). *La mixteca, su cultura e historia prehispánicas*, UNAM, México.
- Dalí, Salvador (1973). *Les diners de Gala*. Felicie Publishers, Nueva York.
- Dávila Padilla, Fray Agustín (1625). *Historia de la fundación y discurso de la provincia de Santiago de México de la orden de Predicadores, por las vidas de sus varones insignes y casos notables de Nueva España*, 2ª ed., Iván de Meerbeque, Bruselas.
- De Garine, Igor (2014). “De la antropología de la alimentación como herramienta de conocimiento”, *Antropología de la alimentación. Textos escogidos de Igor de Garine*. Colección Estudios del hombre, 32, pp. 71-88.
- De Garine, Igor y Vargas, Luis Alberto (2006). “Introducción a las investigaciones antropológicas sobre alimentación y nutrición”. En Florencia Peña Saint Martin y Arturo Luis Alonzo Padilla (coords), *Cambio social, antropología y salud*, Conaculta-INAH, México.
- De la Cadena, Marisol y Starn, Orin (2009). “Indigeneidad: problemáticas, experiencias y agendas en el nuevo milenio”, *Tabula Rasa*, 10, pp. 191-223.
- De la Peña, Guillermo (1995). “La ciudadanía étnica y la construcción de los indios en el México contemporáneo”, *Revista Internacional de Filosofía Política*, (6), pp. 116-140.
- De Sousa, Boaventura (2017). *Democracia y transformación social*. Siglo XXI, Ciudad de México.
- Díaz, Ana Guadalupe, Gress, Rocío, Hers, Marie-Areti, Luna Talavera, Francisco (2015). “El Cristo otomí: arte rupestre, fiesta y sacrificio en el Mezquital”. En Fernando Berrojalbiz (ed.), *Vitalidad de las voces indígenas*, UNAM-Instituto de Investigaciones Estéticas, México, pp. 363-385.
- Díaz Villalobos, Julissa Estefanía (2023). *Platicando y cocinando juntas, reflexiones en torno al ser mujer y la cocina en San Blas Atempa, Oaxaca*. [Tesis de maestría en Antropología social], CIESAS Sureste.
- Dupont, Florence (2011). “Gramática de la alimentación y de las comidas romanas”. En Jean-Louis Flandrin y Massimo Montnari (eds.), *Historia de la alimentación*, 2ª ed., Trea, Gijón.
- Earle, Rebecca (2012). *The Body of the Conquistador: Food, Race and the Colonial Experience in Spanish America, 1492-1700*. Cambridge University Press, Reino Unido.
- Espinoza, Claudia y Mendoza, Abigail (2020). *Identidad zapoteca. La cocina de Abigail Mendoza-Ruiz y sus hermanas*. Ámbar editores, México.
- Esquítin, Carmen (2018). “Una mirada antropológica a la matanza de los chivos en Tehuacán, Puebla: el mole de caderas”. [Tesis de maestría en Antropología], UNAM, México.
- Fairbairn, Madeleine (2011). “Framing Resistance: International Food Regimes and the Roots of Food Sovereignty”. En Hannah Wittman, Annette Aurélie Desmarais y Nettie Wiebe (eds.), *Food Sovereignty. Reconnecting Food, Nature and Community*, Fernwood Publishing, Oxford, pp. 15-32.
- Fajans, Jane (1998). “The Transformative Value of Food: A Review Essay”, *Food and Foodways*, 3, pp. 143-166.

- Fernández Suárez, Rocío, Morales Chávez, Luis A. y Gálvez Mariscal, Amanda (2013). "Importancia de los maíces nativos de México en la dieta nacional. Una revisión indispensable", *Revista Fitotecnica Mexicana*, 36(3-A), pp. 275-283.
- Fischler, Claude (1995). *El (h)omnívoro. El gusto, la cocina y el cuerpo*. Anagrama, Barcelona.
- Flannery, Kent y Marcus, Joyce (eds.) (1983). *The Cloud People. Divergent Evolution of the Zapotec and Mixtec Civilizations*, Academic Press, Nueva York/Londres.
- Fomento de Nutrición y Salud (2001). *Glosario de términos para la orientación alimentaria*. Fomento de Nutrición y Salud, México.
- Foucault, Michel (1969). *Qu'est-ce qu'un auteur?*, ElSeminario.com.ar. http://23118.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/musicoterapia/informacion_adicional/311_escuelas_psicologicas/docs/Foucault_Que_autor.pdf
- Gallagher, Catherine y Greenblatt, Stephen (2000). *The potato in the materialist imagination, practicing new historicism*. The University of Chicago Press, Chicago.
- García, Arturo (1996). "La caprinocultura en la Mixteca oaxaqueña: orígenes", *Revista Ciencias*, (44), pp. 28-31.
- García Chacón, Diana y Moramay, Gabriela (s/f). "La Matanza capirina en la mixteca oaxaqueña", *Gaceta del Instituto del Patrimonio Cultural del estado de Oaxaca*, (15), pp. 19-28. <https://www.oaxaca.gob.mx/inpac/wp-content/uploads/sites/17/2017/05/GACETA-15.pdf>
- García Martínez, Bernardo (2005). *Los Pueblos de la Sierra. El poder y el espacio entre los indios del norte de Puebla hasta 1700*. El Colegio de México, México.
- González Huerta, Neftalí (2003). *El Tupa: el mito de un ser fantástico en una comunidad mixte*. PAC-myc Unidad Huajuapán-Instituto Oaxaqueño de las Culturas, México.
- Good Eshelman, Catherine (2013). "Usos de la comida ritual entre nahuas de Guerrero", *Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers alhim*, (25), pp.1-10.
- Goodman, D. (1999). "Agro-food studies in the 'age of ecology': nature, corporeality, bio-politics", *Sociologia Ruralis*, 39(1), pp. 17-38.
- Goody, Jack (1995). *Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada*. Gedisa, Barcelona.
- Graeber, David (2013). *The democracy project. A history. A crisis. A movement*. Penguin Books, Londres.
- Granchamp, Laurence (2019). "Penser l'alimentation d'un point de vue décolonial", *Revue des sciences sociales*, (61-1), pp. 132-141.
- Grey, Sam y Patel, Raj (2015): "Food sovereignty as decolonization: Some contributions from indigenous movements to food system and development politics", *Agriculture and Human Values*, 32(3), pp. 431-44.
- Hayes-Conroy, Jessica. y Hayes-Conroy, Allison (2013). "Veggies and visceralities: A political ecology of food and feeling", *Emotion, Space and Society*, 6, pp. 81-90.
- Hernández Reina, Miriam (2021). "La idea de memoria indígena". En Rafael Pérez Taylor y Miguel Ángel Segundo Guzmán (eds.), *La construcción de la memoria en México, siglos XVI-XXI*, Universidad Iberoamericana, México, pp.193-217.
- Holt-Giménez, Eric (2011). "Food Security, Food Justice, or Food Sovereignty?". En Alison Hope y Julian Agyeman (eds.), *Cultivating Food Justice. Race, Class and Sustainability*, MIT Press, Cambridge-London.
- Hryciuk, Renata E. (2019). "La Alquimista de los Sabores: Gastronomic heritage, gender and the tourist imaginary in Mexico", *Revista del CESLA, International Latin America Studies Review*, 24, pp. 75-100.

- Jaramillo, Diego (2020). “La auténtica cocina oaxaqueña: implicaciones del turismo cultural para portadoras de patrimonios alimentarios”, *Cuadernos del Sur*, 25(49), pp. 59-86.
- Jardines, José Luis (2022). *Los convites de la Atoleada y el Juxta: la reciprocidad activa*. [Tesis de licenciatura en Historia], Universidad Nacional Autónoma de México.
- Katz, Esther (1996). “La influencia del contacto en la comida campesina mixteca”. En Janet Long (coord.), *Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos*, UNAM, México.
- Kolb, Susana (2020). “De espíritu, sangre y alteridad. Una exploración de la etiología personal y colectiva de la diabetes entre los totonacos de Ixtepec, Puebla, México”. En María Isabel Martínez Ramírez, Alejandro Fujigaki Lares y Carlo Bonfiglioli (coords.), *Reflexividad y alteridad I. Estudios de caso en México y Brasil*, UNAM, México, pp. 201-232.
- Kymlicka, Will (2013). “Neoliberal multiculturalism?”. En Peter A. Hall y Michele Lamont (eds.), *Social Resilience in the Neoliberal Era*, Cambridge University Press, Cambridge, pp. 99-125.
- Lazos, Elena (2016). “La conservación de la agrobiodiversidad en la arena política del desarrollo. Maíces en Tlaxcala y en Oaxaca”. En Ignacio López Moreno e Ivonne Vozcarra (coords.), *El maíz nativo en México. Una aproximación crítica desde los estudios rurales*, UAM, México, pp. 241-272.
- Lazos, Elena (2018). “Conocimientos y poder en la política agroalimentaria de la mixteca oaxaqueña, México”. En Mauricio Genet Guzmán Chávez, Leonardo Michal Tyrantia Geidt y Claudio Garibay Orozco (coords.), *Conocimiento, ambiente y poder. Perspectivas desde la ecología política*, El Colegio de San Luis/Universidad Autónoma Metropolitana/Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social/Centro de Investigaciones en Geografía Ambiental, México, pp. 203-230.
- Lenkersdorf, Carlos (2003). *Indios somos con orgullo. Poesía maya-tojolabal*, UNAM, México.
- León, N. (1907). *Relación de los pueblos de Acatlán, Chila, Petlaltzingo, Ixcitlán y Piaztla, comunicada por Nicolás León. Anales Del Instituto Nacional De Antropología E Historia*, 2(4), pp. 97-118.
- MacNeish, Richard (1967). *El origen de las civilizaciones mesoamericanas visto desde Tehuacán*, INAH, México.
- Magaña Santiago, María de los Ángeles (2022). *La “cocina istmeña” vs. las cocinas del Istmo de Tehuantepec oaxaqueño en el México posrevolucionario*. [Tesis de doctorado en Historia]. CIESAS Peninsular.
- Maldonado, Benjamín (2011). *Comunidad, comunalidad y colonialismo. La nueva educación comunitaria y su contexto*, Colegio Superior para la Educación Integral Intercultural de Oaxaca/Secretaría de Asuntos Indígenas del Gobierno del Estado/Universidad de Leiden, Oaxaca.
- Maldonado, Benjamín (2017). “Geografía y territorialidad indígena: innovación docente en la Escuela Normal Bilingüe e Intercultural de Oaxaca”, *Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 5(14), Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Marín Barriguete, Fermín (1996). “La mesta en América y la Mesta en Castilla: los intentos de traslado y las Ordenanzas de 1537 en Nueva España”, *Revista Complutense de Historia de América*, 22, pp.53-84.
- Martínez Luna, Jaime (2010). *Eso que llaman comunalidad*, Conaculta, México.
- Mc Michael, Philip (2009). “A Food Regime Genealogy”, *The Journal of Peasant Studies*, 36(1), pp. 139-169.

- Medina, Andrés (1995). Los sistemas de cargos en la Cuenca de México: una primera aproximación a su trasfondo histórico”, *Alteridades*, 5(9), pp. 7-23.
- Medina, Xavier, Leal, Pilar y Vázquez-Medina, José Antonio (2018a). “Tourism and Gastronomy”, *Anthropology of Food*, (13). <https://journals.openedition.org/aof/8800>
- Medina, Xavier y Leal, María del Pilar (eds.) (2018b). *Gastronomía y turismo en Iberoamérica*, Ediciones Trea, Gijón.
- Meigs, Anna (1984). *Food, sex and pollution: a New Guinea Religion*, Rutgers University Press, New Brunswick.
- Méndez Martínez, Erika (2023). *Alimentación, ritualidad y cosmovisión en el Totonacapan*. [Tesis de doctorado en Antropología]. UNAM.
- Mendoza García, Edgar (2016). “Chivos y Matanzas: economía y cultura en las Mixtecas, del s. XVI al XXI”. En Reina Ortiz Escamilla (comp.), *Mitos y Simbolismos en la Cultura Mixteca*, Universidad Tecnológica de la Mixteca, Huajuapán de León, Oaxaca.
- Micarelli, Giovanna (2018). “Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes”, *Revista colombiana de antropología*, 54(2), pp. 119-142.
- Munasinghe, Viranjini (2001). *Callaloo or Tossed Salad? East Indians and the Cultural Politics of Identity in Trinidad*, Ithaca, Nueva York.
- Ortiz Hernández, Natalia (2016). *¡Que alcance para todos! Comida y fuerza en los Andes (pueblo de los Pastos)*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional de Colombia.
- Paddock, John (1953). “Excavations in the Mixteca Alta”, *Mesoamerican Notes*, 3, University of the Americas.
- Paddock, John (1966). “The Mixtec in Early Urban Times”. En John Paddock (ed.), *Ancient Oaxaca*, Stanford University Press, Stanford, pp. 174-199.
- Pardo, Osvaldo (2004). *The Origins of Mexican Catholicism*, The University of Michigan Press, Ann Arbor, Michigan.
- Park Redfield, Margaret (1929). “Notes on the Cookery of Tepoztlan, Morelos”, *The Journal of American Folklore*, 42(164), pp. 167-187.
- Paulson, Susan (2006). “Body, nation, and consubstantiation in Bolivian ritual meals”, *American Ethnologist*, 33(4), pp. 650-664.
- Pazos, Julio (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*, Centro de Publicaciones, Quito.
- Pazzarelli, Francisco (2010). “La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes”, *Antipoda, Revista de Antropología y Arqueología*, (10), pp. 157-181.
- Pérez, Lorena (2005). “La comunidad indígena contemporánea. Límites, fronteras y relaciones interétnicas”. En Miguel Lisbona (coord.), *La comunidad a debate, reflexiones sobre el concepto de comunidad en el México contemporáneo*, El Colegio de Michoacán/Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, México.
- Pilcher, Jeffrey (2018). “The land of seven Moles: Mexican culinary nationalism in an age of multiculturalism”, *Food, Culture and Society*, 21(5), pp. 637-653.
- Poblete, Claudio y Urquiza, Ignacio (2018). *Oaxaca y sus Cocineras. Tesoro Gastronómico de México*, Grupo Culinaria Mexicana, Despacho Gastronómico, México.
- Real Academia Española (1992). *Diccionario de la lengua española*, 21a. edición, Espasa-Calpe, Madrid.
- Ricaud Oneto, Emmanuelle (2019). “Manger: une affaire d’État?”, *Socio-anthropologie*, 39, pp. 99-113.

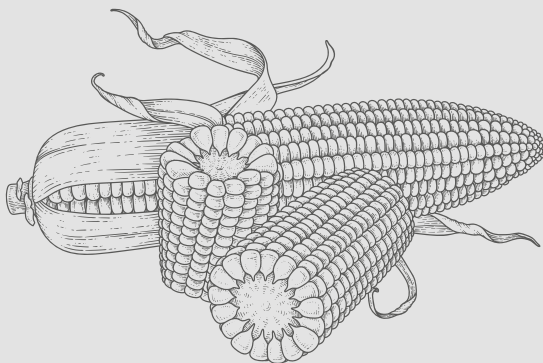
- Richards, Audrey (1939). *Land, Labor and Diet in Northern. An Economic Study of the Bemba Tribe*, International Institute of African Languages & Cultures by the Oxford University Press, Oxford.
- Rivera Cusicanqui, Silvia (1986). *Oprimidos pero no vencidos. Luchas del campesinado aymara y quechua de Bolivia 1900-1980*, UNRISD, Ginebra.
- Rodríguez Cano, Laura (2024). “El sistema de escritura ñuiñe: avances y retos”, *Ichan Tecolotl*, (379).
- Rufer, Mario (2012a). *Nación y diferencia. Procesos de identificación y formaciones de otredad en contextos poscoloniales*, Itaca, Ciudad de México.
- Rufer, Mario (2012b). “El habla, la escucha y la escritura. Subalternidad y horizontalidad desde la crítica poscolonial”. En Sarah Corona y Olaf Kaltmeier (coords), *En diálogo. Métodos horizontales en Ciencias Sociales y Culturales*, Gedisa, Barcelona, pp. 55-82.
- Schmitt-Pantel, Pauline (2011). *La cité au banquet. Histoire des repas publics dans les cités grecques*, Publications de la Sorbonne, Paris.
- Sclavo, Daniela, Volkow, Lucía Pérez y Hernández, Emilio (en prensa): “El Chile Tabiche: memoria, reencuentro, y acción comunitaria en Santo Domingo Tomaltepec, Oaxaca”. En Sarah Bak-Geller y Elizabeth Ramos Roca (coords), *Naturaleza y Sociedad. Desafíos medioambientales*. Número especial Cocinas regionales y patrimonio natural: interrogantes, iniciativas y desafíos.
- Simmel, Georg (1998). “Sociología de la comida”. en *El individuo y la libertad. Ensayos de crítica de la cultura*, Ediciones Península, Barcelona, pp. 263-271.
- Smith, Blake (2015). “Starch wars: Rice, bread and South Asian difference in the French Enlightenment”, *French Cultural Studies*, 26(2), pp. 130-139.
- Spores, Ronald (1984). *The Mixtecs in Ancient and Colonial Times*, University of Oklahoma Press, Norman.
- Suremain, Charles-Édouard y Gallipaud, Jean-Christophe (coords.) (2015). *Fabric-acteurs du patrimoine. Implication, participation et postures du chercheur dans la patrimonialisation*, IRD-L'Entrave, Marsella.
- Svampa, Maristella (2013). “Consenso de los commodities y lenguajes de valoración en América Latina”, *Nueva Sociedad*, (244), pp. 30-46.
- Tanck de Estrada, Dorothy (1999). *Pueblos de indios y educación en el México colonial, 1750-1821*, El Colegio de México, México.
- Trauger, Amy (2014). “Toward a Political Geography of Good Governance: Transforming Territory, Exchange and Power in the Liberal Sovereign State”, *The Journal of Peasant Studies*, 41(6), pp. 1131-1152.
- Val, Valentin y Rosset, Peter (2022). *Agroecología(s) emancipatoria(s) para un mundo donde florezcan muchas autonomías*. Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales-Cooperativa Editorial Retos/Universidad de Guadalajara, Buenos Aires.
- Van Doesburg, Sebastián (2008). “Documentos pictográficos de la Mixteca Baja de Oaxaca: el Lienzo de San Vicente el Palmar, el Mapa núm. 36 y el Lienzo Mixteca III”, *Desacatos*, (27), pp. 95-122.
- Velasco Martínez, Omar (2021). *Entre atole, tamales y charape, Dios se entrega para ser comido: Una perspectiva desde la teología alimentaria en torno a la fiesta patronal en San Nicolás, Ixmiquilpan, Hidalgo*. [Tesis de maestría]. Universidad Iberoamericana.
- Villoro, Juan (2007). *Los retos de la sociedad por venir. Ensayos sobre justicia, democracia y multiculturalismo*, Fondo de Cultura Económica, México.

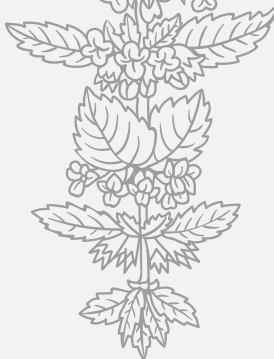
- Weismantel, M.J. (2017). "Tasty Meals and Bitter Gifts". En Carolyn Korsmeyer (ed.), *The Taste Culture Reader. Experiencing Food and Drink*, Bloomsbury, Londres, pp. 133-142.
- Welsch, Roger L. (1971). "We Are What We Eat: Omaha Food as Symbol", *Keystone Folkllore Quarterly*, xvi, pp. 165- 170.
- Wilson, Magdalena, Reedy, Jill y Krebs-Smith, Susan (2016). "American Diet Quality: Where it is, Where it is Heading, and What it Could Be", *J Acad Nutr Diet.*, 116(2), pp. 302-310.
- Wittman, Hannah, Desmarais, Annette y Wiebe, Nettie (2011). "The Origins and Potential of Food Sovereignty". En Hannah Wittman, Annette Desmarais y Nettie Wiebe, *Food Sovereignty. Reconnecting Food, Nature and Community*, Pambazuka Press, Food First Books, Oxford.
- Ybarra-Frausto, Tomás (1998). "The Chicano Cultural Project Since the 1960". En Gustavo Leclerc, Raúl Villa y Michael Dear (eds.), *Urban Latino Cultures*, Sage Publications, California.
- Zúñiga Bravo, Federico Gerardo (2020). "Patrimonialización, políticas públicas y turismo: las cocinas tradicionales en México, gestión y puesta en valor", *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, 36(2), pp. 177-196.

Fuentes institucionales, hemerográficas y electrónicas

- II Congreso Cosoltepecano (8 y 9 de abril de 2006). Mesa 1, H. Ayuntamiento Municipal Constitucional Cosoltepec 2005-2007, Huajuapán, Oaxaca.
- III Congreso Cosoltepecano (14 y 15 de agosto de 2010). Mesa 1 "Aspecto económico", H. Ayuntamiento Municipal Constitucional Cosoltepec 2008-2010, Huajuapán, Oaxaca.
- IV Congreso Cosoltepecano (4 y 5 de mayo de 2013). Mesa 1 "Aspecto económico", H. Ayuntamiento Municipal Constitucional Cosoltepec 2011-2013, Huajuapán, Oaxaca.
- VI Congreso Cosoltepecano (25 y 26 de agosto de 2018). Mesa 1 "Aspecto económico", H. Ayuntamiento Municipal Constitucional Cosoltepec 2017-2019, Huajuapán, Oaxaca.
- BGA (17 de octubre de 2015). Ella se dio el lujo de rechazar ser parte de master chef México, *TV NotasMX*. <https://www.tvnotas.com.mx/noticias-espectaculos-mexico/ella-se-dio-el-lujo-de-rechazar-ser-parte-de-master-chef-mexico-por-que>
- Gobierno de Oaxaca (25 de abril de 2018). *Asiste Gobernador de Oaxaca al segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales*. [Comunicado]. <https://www.oaxaca.gob.mx/comunicacion/asiste-gobernador-de-oaxaca-al-segundo-encuentro-de-cocineras-tradicionales/>
- Martínez, Majo (29 de marzo de 2022). Regresa el Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca, *Culinaria Mexicana*. <https://www.culinariamexicana.com.mx/regresa-el-encuentro-de-cocineras-tradicionales-de-oaxaca/>
- Por esto! (17 de agosto de 2023). *Transmiten creencias sobre la cocina*.

RECETARIO





Prólogo

El municipio de Cosoltepec se localiza en el extremo norte del distrito de Huajuapán en el estado de Oaxaca. Es parte de la extensa región mixteca. Es una zona árida; su geografía es muy variada con barrancas, lomas, laderas, cerros y cañadas, lo que permite una gran diversidad de plantas, en su mayoría cactáceas y animales que viven y se reproducen pese a las condiciones adversas del lugar.

Los habitantes aprovecharon al máximo hierbas, frutos, semillas, insectos y todo tipo de animales silvestres para su alimentación, estableciendo una estrecha relación con el medio. También obtienen alimentos de los cultivos básicos, maíz, frijol, calabaza y chile, pero de una forma natural, con abonos orgánicos y lluvia de temporal, lo que permitió que nuestros padres y abuelos fueran más fuertes, saludables y longevos; las enfermedades crónico-degenerativas eran poco comunes. Las enfermedades eran tratadas a base de herbolaria, además de que no había acceso a los servicios de salud.

Actualmente, los habitantes de Cosoltepec, sobre todo los jóvenes, desconocen muchos de los alimentos que generosamente nos brinda la naturaleza, observándose un mayor consumo de “alimentos” procesados.

Con la elaboración del recetario se pretende rescatar y preservar la cocina típica de nuestro pueblo, utilizando los productos que nuestra tierra nos provee y así, las actuales y futuras generaciones conozcan la riqueza alimentaria que poseemos, la hagan suya, la usen para su beneficio, la enriquezcan y la conserven como herencia.

Índice de recetas

No.	Platillo	Cocinera / Cocinero	Temporada
1	Hongos de cazahuate	Elia López Reyes	Junio, julio y agosto
2	Xilema	Florinda Arias Hernández	Julio y agosto
3	Cuetlas	Elia López Reyes	Julio, agosto y septiembre
4	Salsa de panal (de bola o huarache)	Elia López Reyes	Julio, agosto y septiembre
5	Sopa de chipili	Claudia Palma López	Julio, agosto y septiembre
6	Tamales de chipili	Claudia Palma López	Julio, agosto y septiembre
7	Alaches	Aurelia Martínez Palma	Julio, agosto y septiembre
8	Mole de calabaza	Josefina Palma Soriano	Agosto, septiembre y octubre
9	Requesón	Olivia Arias Hernández	Agosto, septiembre y octubre
10	Atole de suero	Florinda Arias Hernández	Agosto, septiembre y octubre
11	Guayas	Virginia Solano	Septiembre y octubre
12	Atole de flor de calabaza	Elsa López González	Septiembre y octubre
13	Guaximole de queso	Lilia Navarro Sánchez	Septiembre y octubre
14	Chilate de ejotes criollos	Amparo Flores Olivares	Septiembre y octubre
15	Chileatole	Virginia Solano	Septiembre y octubre
16	Pan de elote	Roberto Palma López	Septiembre y octubre
17	Tacos de huitlacoche	Florinda Arias Hernández	Septiembre y octubre
18	Chinches (de octubre)	Florinda Arias Hernández	Octubre
19	Xatos	Aurelia Martínez Palma	Finales de octubre y noviembre
20	Tamales de elote	Natalia López Reyes	Octubre y noviembre
21	Salsa de guaje	Elia López Reyes	Octubre, noviembre y diciembre
22	Mole de chivo	Juana Francisca Flores	Noviembre y diciembre
23	Dulce de calabaza	Florinda Arias Hernández	Noviembre, diciembre y enero
24	Salsa de pochote	Aurelia Martínez Palma	Febrero y marzo
25	Chondata	Florentina Reyes Parra	Marzo y abril

No.	Platillo	Cocinera / Cocinero	Temporada
26	Mole de camarón	Micaílina Reyes Palma	Cuaresma y Semana Santa
27	Flor de sábila	Josefina Palma Soriano	Marzo, abril y mayo
28	Dulce de chilacayota o cabellito de ángel	Elsa López González	Marzo, abril y mayo
29	Quelite santo	Magdalena López González y Claudia Palma López	Abril y mayo
30	Salsa de ciruela	Magdalena López González y Claudia Palma López	Mayo
31	Pan de pitaya	Roberto Palma López	Mayo
32	Dulce de mezquite	Magdalena López González y Claudia Palma López	Mayo y junio
33	Chinche de mezquite	Olivia Arias Hernández	Mayo y junio
34	Cacayas	Florinda Arias Hernández	Mayo y junio
35	Pan de burro	Roberto Palma López	Todo el año
36	Atole de granillo y salsa para atole	Florentina Reyes Parra	Todo el año
37	Maíz reventado	Magdalena López González y Claudia Palma López	Todo el año
38	Pozole	Alondra Flores Soriano	Todo el año
39	Pinole	Florinda Arias Hernández	Todo el año
40	Picaditas	Lilia Navarro Sánchez	Todo el año
41	Tamales Cosoltepec	Elia López Reyes	Todo el año
42	Tetelas	Natalia López Reyes	Todo el año
43	Frijoles martajados con chicolo	Olivia Arias Hernández	Todo el año
44	Frijol con semilla de calabaza y hierba santa	Amparo Flores Olivares	Todo el año
45	Frijol molido	Alondra Flores Soriano	Todo el año
46	Frijol quebrado	Alondra Flores Soriano	Todo el año

No.	Platillo	Cocinera / Cocinero	Temporada
47	Frijol con hoja de aguacate	Micaílina Reyes Palma	Todo el año
48	Embarradas	Alondra Flores Soriano	Todo el año
49	Chilate de pollo	Lilia Navarro Sánchez	Todo el año
50	Carne enchilada	Daríá Cruz Lara	Todo el año
51	Cubierto	Elia López Reyes	Todo el año
52	Mixiotes de borrego	Aurelia Martínez Palma	Todo el año
53	Mixiote de pollo	Lilia Navarro Sánchez	Todo el año
54	Barbacoa de chivo	Salerno Torres Palma	Todo el año
55	Menudo	Florentina Reyes Parra	Todo el año
56	Sangre	Ester Ramírez Lara	Todo el año
57	Esquimol	Josefina Palma Soriano	Todo el año
58	Agua de maracuyá	Etelbina Moreno Torres	Agosto y septiembre
59	Agua de ciruela	Etelbina Moreno Torres	Mayo
60	Agua de pitaya	Etelbina Moreno Torres	Mayo
61	Mermelada de ciruela	Elsa López González	Mayo
62	Mermelada de nanche	Elsa López González	Agosto y septiembre
63	Mermelada de pitaya	Elsa López González	Mayo
64	Mermelada de pitahaya	Elsa López González	Junio, julio y agosto
65	Mermelada de xoconostle	Elsa López González	Agosto y septiembre



JUN
JUL
AGO

Hongos de cazahuate

Elia López Reyes



1 kilo de hongos

Cebolla

Aceite

Chile cuaresmeño

Sal al gusto



Preparación

En tiempo de lluvias, se parte la cebolla en rodajas y se cocina en la sartén con aceite. Se agrega el hongo a la cebolla y las rajas de cuaresmeño. Se agrega sal y se espera a que se cocine bien.



En Cosoltepec, existen algunos platillos que no son populares o de preparación común entre todos los habitantes de la localidad. Las familias han encontrado sus propios ingredientes, recetas y espacios para prepararlos y compartirlos, como en este caso, los hongos de cazahuate.



JUL
AGO

Xilema

Florinda Arias Hernández



½ kilo de hojas de xilema frescas

2 dientes de ajo grandes

Masa (equivalente a media tortilla)

Sal al gusto

6 porciones



Preparación

Se lavan y pican las hojas. Se ponen a hervir en una olla de barro previamente puesta en el fogón con agua y sal. Se agregan los ajos picados. Se disuelve la masa en poca agua fría hasta obtener una mezcla espesa y uniforme. Se vierte la mezcla a la olla con la verdura semicocida, moviendo constantemente con un meneador para evitar la formación de grumos. Se deja hervir durante cinco minutos. Se sirve caliente. Si desea, se puede agregar chile verde picado.



La xilema es una planta que crece en el campo. Es la hoja de un bejuco que retoña en la temporada de lluvias, crece en lomas y se enreda en arbustos. No es común verla en jardines ni en patios.



JUL
AGO
SEPT

Cuetlas

Elia López Reyes



Cuetlas

Agua

Sal



Preparación

En temporada de lluvias, se bajan las cuetlas del calahuate o del pochote. Se exprimen hasta sacar todo lo de adentro y se lavan bien. Se ponen a hervir con sal. Se escurren y se ponen a tostar en una cazuela o comal hasta que estén bien cocinadas.



Las cuetlas son unas orugas que salen en la temporada de lluvias. La gente se acerca a los árboles en los que sabe que las puede encontrar para recolectarlas. Se bajan del árbol, se exprimen y se guardan para llevarlas a casa.

No deben bajarse todas las cuetlas del árbol; se tienen que dejar algunas para que continúen su ciclo de reproducción y haya suficientes para el próximo año.

Dicen que las cuetlas que se recolectan en el pochote tienen mejor sabor que las del calahuate.

Los niños se divierten recolectándolas y exprimiéndolas. Resulta ser también un buen pasatiempo.

Salsa de panal (de bola o huarache)

Elia López Reyes



Panal de bola o panal de huarache
de avispa negra

Chile loco al gusto

Sal al gusto

½ taza de agua



Preparación

En temporada de lluvias, se baja el panal. Se corta el panal en rebanadas, como tortillas. Se asa cada rebanada en el comal hasta que estén bien cocidas. Se les sacan las crías.

Se muele el chile loco en el molcajete. Se echan las crías en el molcajete. Se agrega sal y agua al gusto. Se puede también agregar ajo al molcajete.



Los panales se cortan cuando las crías de las avispas están tiernas, es decir, cuando son larvas. Una vez asadas, las larvitas se pueden también comer solas, no sólo en salsa. Estos panales no suelen ser de miel.

En los caminos de Cosoltepec nos podemos encontrar diferentes tipos de panales: el panal de bola (*yoko kuxin*), es de avispas negras, chiquitas, de colita rayada. En den davi, *yoko* significa “panal”, y *kuxin*, “blanco”.

Hay panal de campana, que también se come. Es de avispas negras pequeñas. Es más común que el panal de bola. Está el panal de huarache que es el de avispas anaranjadas medianas. Le llaman *yoko ndisa*, chipal o xopal. *Yoko* también es la palabra para nombrar a la avispa y *ndisa* significa “huarache”.

Yoko kuan es un panal grande, también llamado comeagua. Es raro encontrarlo porque, normalmente, está en medio de los matorrales. *Kuan* significa “amarillo”.



JUL
AGO
SEPT

El panal de avispas rojas y grandes se llama *yoko xu'ma*. Este no se come porque las avispas son agresivas. A las personas de carácter feo también les llaman *yoko xu'ma*.

Yoko tarra es el nombre del panal de avispas negras y grandes. Este tampoco se come porque el panal está adherido totalmente a la corteza de los árboles y es difícil desprenderlo porque se encuentra en las partes altas, además de que las avispas son agresivas... y dicen que pican feo.

Sopa de chipili

Claudia Palma López



1 litro de agua

½ kilo de chipili o un rollo mediano

Ajo

Sal al gusto



Preparación

Se pone a hervir el agua con la sal. Cuando ya esté hirviendo, se le echa el chipili, pero antes se pica con un cuchillo, y se le agregan cuatro dientes de ajo picado. Se espera a que se cocine de 20 a 30 minutos.



El chipili crece únicamente en la temporada de lluvias y sólo en algunos terrenos. En donde más se da es en el Río Grande. Para recolectar el chipili no tiene que cortarse, tiene que arrancarse. Se deshoja porque únicamente son las hojas las que se comen; nada de ramas.

En Cosol no es común la elaboración de recetas a base de chipili, sin embargo, hay algunas familias que sí las preparan. Cuentan también que esta es una receta que algunos comían, ya que antes las personas grandes acostumbraban preparar la sopa de chipili en el rancho.

Tamales de chipili

Claudia Palma López



1 kilo de masa

Chipili al gusto

Manteca

Sal al gusto



Preparación

Se bate la masa con la manteca y la sal. Ya batido se le pone el chipili y se vuelve a batir todo. Ya todo batido se pone a reposar de cinco a diez minutos y después se envuelve en hojas de tamales.



A diferencia de la sopa de chipili, esta preparación lleva la hoja entera, no picada. Además, no es una receta tradicional de Cosoltepec, se ha ido elaborando y adaptando de acuerdo con los conocimientos compartidos de los paisanos que han migrado y regresado al municipio. Este platillo es común en la ciudad de Oaxaca, en donde se conocen como tamales de chepil.



JUL
AGO
SEPT

Alaches

Aurelia Martínez Palma



Agua

Sal de grano

3 dientes de ajo picados

Alaches



Preparación

Se pone el agua en una olla con sal de grano para que hierva. Se le ponen los dientes de ajo picados. Se compra un manojo de alaches, se limpian bien, se lavan y se desinfectan. Ya que estén limpios, se pican. Cuando esté hirviendo el agua, se agregan los alaches y se van moviendo constantemente. Se pueden agregar unas calabacitas tiernas, chile verde y pepicha.



El alache es una hierba con hojas dentadas. Su color oscila entre los tonos verde y morado. Crece en los patios durante la temporada de lluvias. También crece en los terrenos de sembradura: a la hora del barbecho el tractor arranca la hierba de la tierra y los alaches buenos que se alcanzan a recolectar son los que servirán para comer.

La pepicha es un tipo de quelite que también crece en el campo en temporada de lluvias. Se sabe dónde hay porque además de que se conoce por la vista, se alcanza a percibir su aroma al paso.

El barbecho es una parte fundamental del ciclo de la milpa. Cuando comienzan las lluvias se remueve la tierra con el tractor o el arado para ablandarla un poco y después hacer en ella los surcos donde se va a sembrar.

Mole de calabaza

Josefina Palma Soriano



Agua

Sal

Calabaza criolla de temporal

Chilitos verdes

Hierbabuena



Preparación

Se pone a hervir el agua con la sal. Dependiendo del tamaño de la calabaza, se calcula el agua. Si es de tamaño regular, como de un balón, lleva un litro de agua. Ya que esté hirviendo el agua, se le echa la calabaza cortada en pedazos. Hay que quitarle el corazón (así se le llama a lo que está al centro con las semillas); pero si está muy tierna se usa toda la calabaza.

Se le mueve, mueve, mueve, hasta que prácticamente la calabaza queda como atolito; casi que se desintegren todos los pedazos.

Después de que está cocida y bien de sal, se le muelen unos chilitos verdes, según al gusto: si se quiere muy picoso o no muy picoso. Hay que ponerle olor (la hierbabuena).



Las calabazas que se utilizan para este guisado son las de temporal, normalmente son las rayadas o las blancas. La calabaza se siembra junto con el maíz y se corta cuando llega a un término medio, es decir, cuando no está muy madura ni muy tierna porque cuando está muy tierna, todavía no está lista y cuando está muy madura, la semilla y la cáscara ya no se disuelven al cocinarlas.

Con la milpa se pueden sembrar distintos tipos de calabaza como la blanca y la rayada, siendo las más comunes. También están la negra y la tamalayota, que es la más grande y cafecita.



AGO
SEPT
OCT

Requesón

Oliva Arias Hernández



Suero de leche de vaca

Sal de grano

El requesón es menos grasoso que el queso ya que se saca del suero después de haber extraído el queso. Es 100% natural porque la leche se cuaja con el cuajo de la misma res y sólo se le pone suficiente sal y limón. Este producto se prepara en la temporada de ordeña, en los meses de agosto, septiembre y octubre.



Preparación

Después de sacar el queso, se pone a hervir el suero a fuego lento con leña. Cuando está a punto de hervir, se mueve en algunos momentos con el me-neador para que no se pegue. Aproximadamente se mueve dos horas. Se le agrega sal de grano si así lo desea antes de que deje de hervir.

Se deja enfriar un poco y con un colador muy fino o manta de cielo, se cuela. Se deja reposar por varias horas para que se compacte. Pero si lo prefiere suave y sin compactar, sólo puede esperar a que escurra bien. Se puede acompañar con salsa o comer solo como postre.

Se guarda una taza de suero crudo para agregar poco a poco cuando empieza a hervir y evitar que se desparrame.



A mediados de la temporada de lluvias, comienza la producción de los quesos. Se amarran las patas traseras de la vaca para que no pateee. Se “mamantea” al becerro, se acerca para que se alimente de la vaca y lo quitan para que se afloje el pezón de la vaca y pueda salir la leche. Mientras, el becerro se deja a un lado y lo sueltan cuando terminan de ordeñar.

Al comienzo de la ordeña no hay con qué cuajar la leche, entonces la primera ordeña se corta con unas cinco o seis hojas grandes de mala mujer

para producir el primer suero en el que se va a remojar el cuajo cerca de 24 horas. Este suero de cuajo es el que se va a utilizar para cuajar la leche. A la leche recién ordeñada se le echa este suero (cuajo) porque no debe estar muy fría. Se deja reposar unos 15 o 20 minutos para que la leche se aglutine y se forme “la cuajada”; después de eso se empieza a sacar el queso.

Se mueve bien y se va juntando para ponerse en un colador para que escurra. Se exprime, se pone en un traste, se le agrega sal, se muele en el metate o en el molino de mano y cuando está bien molido se pone en el aro. Después de un rato el queso se saca del aro para guardarlo en hojas de elote.

La mala mujer es una planta corta que crece en el campo. Tiene espigas pequeñas en su tallo y hojas e irrita la piel al tacto. Al hacerle cortes, le brota una especie de lechecilla que es la que se le pone a la leche para cortarla. Es la planta utilizada para obtener el primer suero, aunque algunos también utilizan limón para la primera cuajada y sacan el suero donde se va a poner a remojar el cuajo. El cuajo es una parte de las vísceras de la res y del chivo, y se cura con limón y sal antes de ser utilizado para cuajar la leche.



AGO
SEPT
OCT

Atole de suero

Florinda Arias Hernández



2 litros de suero de leche de vaca
(el suero se obtiene después de cuajar
la leche y sacar el queso)

200 gramos de masa nixtamalizada

8 porciones



Preparación

En una olla, se pone a calentar el suero. En un recipiente se disuelve la masa en suero crudo y frío (una taza de suero). Se agrega la mezcla en el suero caliente antes de llegar al hervor (de lo contrario se formará requesón), moviendo constantemente con un meneador para evitar la formación de grumos o que se pegue. Se deja hervir durante diez minutos a fuego lento sin dejar de moverlo.

Se sirve caliente o frío según lo prefiera. Se sugiere no recalentar porque se pega con facilidad en el asiento de la olla.

Es de temporada, cuando se ordeña.



El suero con el que se prepara este atole es el que sale con la primera escorrentía del queso. Es blanco y dulce. Ese suero se pone a hervir y se le agrega masa para atole.

El cuajo se obtiene cuando se sacrifica a la res o al chivo. Se lava bien y se cura con limón y sal. Se pone a secar al sol y se guarda. Una vez que empieza la ordeña se saca el cuajo y se remoja en el suero; es lo que se usa para cortar la leche y obtener sus derivados.

Guayas

Virginia Solano Cruz



3 rollos de flor de calabaza

Agua

3 ramitas de pepicha

100 gramos de masa

Sal de grano al gusto

6 porciones



Preparación

Se limpian muy bien y se lavan las flores; se dejan escurrir. Se pone a hervir medio litro de agua en la olla y se agrega sal al gusto. Se cortan en pequeños pedazos las flores. Cuando empieza a hervir el agua, se agregan poco a poco las flores y se va moviendo. Se menea constantemente hasta que las flores se desintegren.

En un recipiente, se bate la masa. Se incorpora la masa a la olla hasta que espese y se sigue moviendo. Se agregan las hojas de pepicha y queda listo para servir.

Este platillo se prepara cuando la guía de calabaza tiene flores, de preferencia, en olla de barro.



El corte de la flor de calabaza parece uno de los más delicados. Se tiene que caminar en los surcos y observar bien varias cosas: que la flor está lista para cortarse, que se corte con su cáliz, revisar que no tenga calabacita, y si no tiene entonces se corta porque de todos modos esa flor ya no va a dar una calabaza. Si la flor tiene una bolita abajo es porque viene una calabacita que va a crecer y, por lo tanto, no tiene que cortarse. Si se llegara a cortar ya no va a crecer ahí una calabaza.



SEPT
OCT

Atole de flor de calabaza

Elsa López González



¼ de masa

¼ de flores de calabaza

Sal

La flor de calabaza tiene muchas propiedades: se pueden hacer quesadillas, cremas, etcétera.



Preparación

Se muelen las flores en crudo. Se ponen a cocer con muy poca sal. Cuando esté cocida se le agrega la masa licuada, se deja cocer y se sirve.

Puede ser también para crema o sopa con unas galletitas especiales.



En esta receta se conjuntan dos ingredientes provenientes de la milpa: el maíz en su forma de masa y las flores que brotan de la calabaza que se sembró junto con el maíz. Aunque para esta temporada todavía no está listo el maíz para hacer la masa, se utiliza el que se ha guardado de la cosecha de la siembra del año anterior. Por otro lado, las flores de la calabaza ya habrán empezado a brotar para septiembre.

Guaximole de queso

Lilia Navarro Sánchez



¼ de semillas de guaje

2 quesos chicos

3 hojas de aguacate

Agua

Sal

4 porciones



Preparación

Se pone agua en una olla y poca sal. Se asan las hojas de aguacate. Se muelen las semillas de guaje mientras esté hirviendo el agua. Se vacía el guaje molido y se deja hervir cinco minutos. Se echan las hojas de aguacate y se apaga la lumbre. Se rebana el queso y se echa.

Es de temporada, cuando hay queso.



El guaximole se prepara con el guaje rojo, que es el que se da en esta temporada. Cuando se llega a preparar con guaje verde este platillo no sabe igual.

Para elaborar el queso es más común utilizar el cuajo del chivo o también puede ser de toro. Normalmente no se usa de cabra o de vaca porque dura menos, se dice que es “menos fuerte”.

Cuando se está preparando el queso, si queda muy húmeda la cuajada se pega en el metate a la hora de molerlo. En el raro caso de que se llegara a pasar de sal se puede esperar a la siguiente ordeña y cuajada para mezclarlas y mediarle lo salado. Si se pasa de cuajo, el queso obtiene un sabor agrio.

En Cosoltepec llamamos *guaximole* a este platillo, pero en otros pueblos de esta misma región le llaman así a otro platillo: un caldito a base de guaje y chiles de color rojizo.



SEPT
OCT

Chilate de ejotes criollos

Amparo Flores Olivares



Ejotes

Tomates de cáscara

Chilitos

Epazote

Sal al gusto



Preparación

Se quiebran en dos o tres pedazos los ejotes y se cuecen. En un jarrito se cuecen seis u ocho tomates de cáscara. Se agarran dos chilitos y se muelen. Se le echa epazote, así nomás. Se le pone su sal y ya. Se le puede poner masa al final.

Yo le quito el ixtle a los ejotes, pero si están tiernitos no traen eso.



El ejote es la vaina del frijol tierno que se sembró al mismo tiempo que el maíz. Los ejotes se cortan hacia octubre o noviembre, cuando están tiernos. Ya que maduran se ponen macizos y se van a convertir en los frijoles que se cosecharán después.



SEPT
OCT

Chileatole

Virginia Solano Cruz



15 elotes

½ kilo de piloncillo

12 chiles costeños

4 ramas de epazote

3 litros de agua

Sal al gusto

6 porciones



Preparación

Se cortan cuatro elotes en trocitos; otros cuatro, se desgranar y el resto de los elotes, se desgranar y muelen. Se cuele el elote molido. Se remojan en agua caliente por unos cinco minutos los chiles, se muelen y se cuele.

Se pone a hervir el agua. Cuando empieza a hervir, se echan los trozos y granos de elote. A medio cocer, se agrega la masa colada de elote y se empieza a mover constantemente para evitar que se pegue. Después a hervir diez minutos, se le agrega la sal, el piloncillo al gusto y el chile. Por último, se agregan las ramas de epazote.



El chileatole se prepara cuando el elote está en su punto, ni macizo ni muy tierno. La milpa tiene un ciclo que debe cumplirse año con año y en el que la temporada de lluvias es crucial para que pueda darse la cosecha. Si no hay agua no hay milpa.

Y aunque los tiempos de lluvias han ido modificándose con los años y los tiempos de siembra se han tenido que adaptar a ellos, por lo regular la temporada de cortar elotes en su punto es el mes de octubre.



SEPT
OCT

Pan de elote

Roberto Palma López



1 ½ kilos de harina

2 ½ kilos de elote

200 gramos de royal

125 mililitros de aceite

10 huevos

750 gramos de azúcar

1 cucharada de vainilla

Canela al gusto

2 litros de agua

Cazuelas de sardina

15 piezas aproximadamente



Preparación

Se licúa el elote crudo. Se agrega la harina a esa mezcla y se bate con el aceite, el huevo y royal. Ya bien mezclado todo se vacía en las cazuelas y se meten al horno. Después de unos 20 a 30 minutos se prueba con un palillo: se clava y debe salir limpio para saber que ya está listo el pan.



Las recetas elaboradas a partir de los productos que ofrece la milpa son extensas. Para preparar el pan de elote se utiliza el maíz, que para esta temporada se encontrará todavía tierno.

Tacos de huitlacoche

Florinda Arias Hernández



3 tazas de huitlacoche

½ cebolla

½ cucharada de aceite

1 chile verde serrano

1 rama de epazote

Sal al gusto

6 porciones



Preparación

Se corta la cebolla, el chile verde y el epazote en cuadritos. En una sartén se pone a calentar el aceite, se agregan los huitlacoques, la cebolla, el chile verde, el epazote y la sal. Se cocina a fuego bajo durante cinco minutos. Se sirve en tacos o como complemento para quesadillas.



El huitlacoche es un tipo de hongo que se da en algunos elotes hacia el mes de octubre. Crece solito en los granos del maíz, se va extendiendo en ellos y, de cierta forma, los infecta.



OCT

Chinches (de octubre)

Florinda Arias Hernández



2 tazas de chinches

Sal al gusto

Agua



Preparación

Deben separarse las chinches de toda la basurita que traen ya que se recolectan en el campo. En un recipiente se ponen a cocer las chinches en un litro de agua y sal dejando hervir durante diez minutos. Se escurren y dejan enfriar. Se sirven en tacos o como botana.



Estas chinches llegan volando normalmente de poniente a oriente y se van deteniendo en los cerros o en las laderas del cerro, también en los lugares altos. Normalmente la nube de chinche viene y cae en el campo santo o en el Cerro del Faisán. Únicamente caen en octubre, a veces empezando noviembre.

En los últimos años ya no ha caído tanta chinche en Cosoltepec. Pasan volando un poco más alto que antes y siguen su camino.

Cuando se atrapan son de color café y, al hervirlas, se oscurecen un poco. No se sabe que sean dañinas para los cultivos.

Xatos

Aurelia Martínez Palma



6 elotes macizos



Preparación

Se desgranán los elotes. Se muelen en el molino de mano o metate. Ya que esté molidos, se empiezan a hacer los triángulos y se ponen en el comal de barro para su cocimiento.

Se preparan normalmente en octubre para Día de Muertos.



Para los xatos se utilizan los elotes cuando ya están en “camagua”, es decir, en un punto intermedio, donde no es elote tierno ni mazorca. El elote para xato tiene que usarse así porque si se pasa, la masa va a estar muy dura y seca, y si el elote está muy tierno va a salir pura agua.

Camagua es cuando el elote está entre verde y seco; está fresco, pero va en camino a secarse. Este término también se utiliza para referirse al estado en que se encuentran algunas frutas.



OCT
NOV

Tamales de elote

Natalia López Reyes



Maíz

Canela

Hojas de elote



Preparación

Se desgrana el maíz para xato, o sea que no debe ser tan tierno. Se muele el maíz, bien molidito y se le echa canela para que lleve sabor. Si se quiere, puede llevar lechera, pero sólo con el dulce del elote queda sabroso.

Se mete la masa en hojas de elote y se doblan. Se comen acompañando el atole o el cafecito.

Mi mamá ponía los ejotes a cocer con su sal hasta abajo en la olla y encima colocaba los tamales. Cuando estaban, se comían juntos.



En Cosol podemos observar una y otra vez la forma en que se utilizan los conocimientos sobre los recursos naturales, el territorio, el clima, los insumos y cómo se van transformando o adaptando para que puedan existir distintas formas de nuestra comida. En este caso, el uso del maíz se transforma en tamales de elote y se comparten los insumos para el cocimiento de los ejotes.

Salsa de guaje

Elia López Reyes



Guaje rojo (hay en noviembre y diciembre)

Chile loco al gusto

Sal al gusto

½ taza de agua

6 a 8 porciones



Preparación

Se pela el guaje y se ponen a tostar las semillas en el comal. Se muelen en el molcajete los chiles con la sal. Se agregan al molcajete las semillas tostadas y también se muelen. Se agrega agua al gusto, aproximadamente media taza.



El guaje rojo es el que se da en esta temporada. Espesa más que el verde, además de tener otro sabor.

El guaje verde se da por febrero o marzo. Su sabor es un poco dulce y con él no espesa la comida.

Es evidente la inclinación por utilizar el guaje rojo en la cocina de Cosol. Se hace mención de sus bondades en la cocina cada vez que surge en la plática alguna receta con guaje.



NOV
DIC

Mole de chivo

Juana Francisca Flores



Chivo

Sal

Agua

Chile

Guaje rojo

Chile guajillo

Tomate

Hoja de aguacate



Preparación

Primero se destaza la carne. Se escogen los pedazos, se les quitan los pellejos, se les echa sal y el agua, y se quedan remojándose un poco (tres horas por lo menos). Ya después se lavan bien, bien, bien, hasta que quede limpiecita el agua, y entonces se va a cocer la carne.

En el perol se pone agua a hervir con sal y se echa la grasa de chivo. Ya que está hirviendo, se le echa la carne. La vamos probando, si ya está blandita, se saca.

Para esto se manda a moler el chile. El chile primero hubo que limpiarlo y quitarle las semillas. Hay veces que el chile está *aposcaguado*, que es cuando está bonito por fuera, pero lo raja uno con el cuchillo y adentro está blanco o feo; todo eso se tiene que sacar porque el mole puede tener sabor feo, no va a saber bien. Hay un día especial sólo para desvenar el chile. Las semillas se guardan para molerlas después. El chile se lavó con agua fría y se puso a remojar en agua caliente, un cuarto de hora. Se tapó con una bolsa de plástico para que todo ese vapor se vaya reconcentrando en el chile para que se ablande. Después de eso se manda a moler el chile. El chile molido se pone



NOV
DIC

en un recipiente aparte, ahí se echa la grasa que se le va quitando al perol donde se está hirviendo la carne. Con esa grasa se fríe el chile molido. Se le pone sal al gusto. Se nota cuando está crudo el chile porque tiene un color rojo, pero que se ve que está sazonando (tres horas cuando mucho) cuando se pone chinito, oscurito. Entonces se le echa la semilla del chile molida y después de eso se sigue sazonando.

Ahora sí se manda a moler el guaje; el rojo es el mejor porque el verde a veces falla. Para un kilo de chile guajillo se calcula un litro de guaje. Cuando el guaje sale dulce, es mejor echarle el tomate. Una maquila de tomate (tres kilos) se usa por kilo de chile.

Ya que está molido el guaje, se le echa al chile, se va moviendo, mientras que el caldo está hirviendo. La carne se tuvo que sacar cuando se coció para que no se pase de cocida. Si quiere uno que este más caldosito, se le echa más caldo hasta que tenga un espesor al gusto de uno.

Se le pone hoja de aguacate (una ramita, con unas seis u ocho hojitas). Se tuestan en las brasas y se echa. Cuando vemos que está hirviendo, se retira de la lumbre. Cuando va uno a servir, se sirve un pedazo de carne y encima se vierte el mole.

Esta receta es para un chivo mediano nada más. Se come en las fiestas, los bautizos y las bodas.



Después de la temporada de lluvias, el chivo está bien alimentado por las hierbas que brotaron con las lluvias y con sal. También en estas fechas es cuando las vainas del guaje rojo están listas para cortarse.

La unión de estos dos ingredientes principales da como resultado nuestro famoso mole de chivo.



NOV
DIC

El mole de chivo se prepara normalmente con el guaje rojo, sin embargo, hay algunos aventurados que lo llegan a preparar con guaje verde el resto del año. Actualmente muchos acostumbran congelar la semilla del guaje de octubre y noviembre para poder utilizarla en otras temporadas.

Cuentan que antes no se utilizaba tanto el guaje para esta receta, que era más común prepararla con tomate verde y no se sabe con certeza en qué momento se sustituyeron estos ingredientes.

Como suele ocurrir en la cocina, esta receta también tiene sus trucos y secretos, por ejemplo, se dice que el guaje se amarga si se prepara con anticipación, también que el chile se echa a perder si se prepara mucho tiempo antes, por eso su preparación para las fiestas se hace el mero día.

Es costumbre que durante la fiesta patronal se prepare el mole de chivo en las cofradías para ofrecerlo a los visitantes de Cosoltepec en esta temporada. Además del mole de chivo también se acostumbra preparar menudo, guaximole, chilate y mole de gallina en estas cofradías.

En cuanto a números

En las cofradías de la fiesta patronal se matan alrededor de 20 chivos, una res y 100 pollos.

Para el mole de chivo se compran 20 kilos de chile guajillo, normalmente es un kilo de chile por chivo. También se utilizan cerca de 30 kilos de guaje. Y ya que hablamos de la fiesta patronal, si se va a preparar guaximole (el verde) se utilizan diez kilos de guaje, mucho chile verde y hoja de aguacate.

Dulce de calabaza

Florinda Arias Hernández



1 calabaza mediana maciza o madura

1 barra de piloncillo

1 rollito de canela

Agua



Preparación

Se lava y se corta la calabaza en trozos sin extraer las pepitas. Se colocan los trozos en una olla, se agrega agua sin cubrir totalmente la calabaza. Se pone a cocer, se agrega el piloncillo y la canela. Se tapa y se deja hervir durante una hora o más hasta alcanzar la cocción deseada. Se deja enfriar y se sirve como postre. Si se decide extraer las semillas se pueden sustituir por granos de elote.



Esta receta se puede preparar con cualquier calabaza que se siembre. La rayada es la más común. Es redonda, más sabrosa y la cáscara es más blanda.

Cuando está tierna es cuando se utiliza para el mole; tiene que estar en su punto para utilizarla con todo (semillas y cáscaras).

La calabaza blanca tiene una cáscara más dura, blanca y pulpa amarilla.

La llamada tamalayota es amarillenta, viene como en gajos y tiene cáscara delgada. La pulpa es algo parecida a la del camote.



FEB
MAR

Salsa de pochote

Aurelia Martínez Palma



6 pochotes

Agua

Sal

1 chile loco seco



Preparación

Se abren los pochotes y se quitan los granos. Se ponen a hervir con tantita sal. Ya que esté frío, en un molcajete se pone un chile loco seco, se muele bien y después se agregan las semillas de pochote. Se muele junto con el chile y se le agrega tantita agua y sal.



El pochote es un árbol que usualmente se encuentra en el campo, aunque también podemos ver alguno que otro en la zona urbana de Cosol y sus alrededores.

En esta temporada, el pochote da una especie de vaina que contiene las semillas que serán las que se van a comer. Cuando estas vainas empiezan a abrirse es porque la semilla ya está madura y es entonces cuando se baja la vaina del árbol.

Además de hervir las semillas con sal como indica esta receta, también pueden ponerse las vainas en las brasas. Cuando se abre el pochote (la vaina) en las brasas, ya está listo para comer.

Hay dos tipos de pochote que se reconocen. Es un árbol alto y de corteza dura de color café con las espinas en el tronco, que lo caracterizan. En el estado de Oaxaca hay otras variedades de este árbol y es común ver el pochote de tronco verde con espinas más delgadas y puntiagudas. Tiene un color que va entre verde y café, además de tener menor altura.



El fruto del pochote es como una vaina ovalada de cerca de 15 centímetros de largo y 10 centímetros de circunferencia; su color oscila entre el grisáceo y el rosado. Cuando está tierno es verde, ya más maduro es gris, rosado y morado.

Dentro de la vaina hay unas semillas cubiertas con una especie de algodón, que son blancas y aproximadamente del tamaño de un chícharo. La cáscara de esta vaina es dura, similar a la corteza de un árbol.

En Cosoltepec se alcanzan a reconocer dos tipos de pochote: el pochote que se da en febrero y marzo y del que se obtiene el fruto con las semillas comestibles, y el que algunos conocen como pochote “de piojo”, que es muy parecido al otro. Con la lluvia da su fruto (vainas), que no cambia de color, es más pequeño y no se come.



MAR
ABR

Chondata

Florentina Reyes Parra



¼ de flores de chondata

100 gramos de masa

Agua

Sal al gusto

Hoja de aguacate

Es comida de temporada. La chondata se da en un árbol los meses de marzo y abril. Son los botones de las flores.



Preparación

Se limpian las flores. La flor tierna se pica, lo demás se desgrana. Se pone agua a hervir con sal, ya cuando está hirviendo se echa la chondata despedazada. Ya que se está cociendo se echa la masa licuada, como si fuera atole. Se deja hervir diez minutos. Ya una vez cocido se le pone hoja de aguacate.

Se sirve caliente. Se come con tortilla.

Si está floreado no sirve.



Entre los recursos que los cosoltepecanos aprovechamos de la naturaleza para integrar en nuestra alimentación también nos encontramos con botones de flores, como los de la chondata.

Este árbol únicamente retoña y da flor si llueve, situación preocupante en los últimos años en donde ha sido evidente la escasez de lluvias de temporal. También es de notar que no hay tantos árboles de chondata en Cosol, sólo en algunos lugares y son contados.



CUARESMA
Y SEMANA
SANTA

Mole de camarón

Micailina Reyes Palma



- 1 cucharada de clavo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 tubo de canela gruesa
- 1 cucharada de orégano de campo
- ¼ de chile guajillo desvenado
- 6 cucharadas de pepita de chile guajillo limpia
- 3 cabezas de ajo limpias
- ¼ de camarón seco
- 420 gramos de pan molido
- 1 ½ kilos de huevo
- Agua



Preparación

Para la mezcla de ingredientes

Se tuesta el ajo, el chile y la pepita.

Se pone a hervir el chile guajillo alrededor de cinco minutos.

Se muele solamente el chile junto con el ajo.

En otra mezcla (en seco), se muele la pepita, el clavo, la pimienta, la canela y el orégano.

Para las tortas de camarón

Se muele el camarón. Teniendo ya el polvo de camarón se agrega pan molido (vaso y medio) a modo de contrarrestar lo salado. Se mezcla. Se bate sólo la clara de huevo a punto de turrón y después se agrega la yema. Hay que seguir batiendo. Teniendo la mezcla, se agrega el polvo de camarón y se bate. En una sartén con aceite caliente, hay que freír la mezcla (dos cucharas soperas por cada tortita de camarón). En su defecto, se vacía toda la mezcla en la sartén hasta que se fría de forma correcta y se corta por porciones.



Para la salsa

En una cazuela con aceite caliente, se agrega el chile con ajo y sal al gusto (para sazonar). Se deja sazonar aproximadamente media hora a fuego lento. Es importante menear constantemente para evitar que la salsa se queme o pegue al recipiente. Se agrega el polvo compuesto por el clavo, la canela, el orégano, la pepita y la pimienta. Se deja sazonar una hora aproximadamente, meneando constantemente. Resultará una grasa encima de la salsa, esto quiere decir que ya está sazonada (cocida). Se agrega litro y medio de agua y se deja hervir aproximadamente una hora a fuego lento (hay que menear constantemente). Volverá a resultar grasa encima de la salsa indicando que está lista. Finalmente, se agregan las tortas de camarón y se sirve al gusto.

Este guisado puede acompañarse con nopales previamente cocidos o tempesquixtle.



Usualmente este mole no suele asociarse con la comida oaxaqueña, pero la memoria indica que en nuestro pueblo siempre se ha comido el mole de camarón. Este platillo es típico de esta región de la Mixteca baja que compartimos por cercanía con la Mixteca poblana, donde también es común esta comida.

Flor de sábila

Josefina Palma Soriano



Flor de sábila

Sal al gusto

Limón



Preparación

Cuando ya está casi a punto de florear, se cortan todas las florecitas de la flor de sábila. Se les da una enjuagada. De ahí se ponen en el comal o la sartén, como se quiera, a fuego lento en la estufa. Se mueven con su salecita y se tapan con una tapadera. Se espera unos cinco o diez minutos, que no sea tanto tiempo. Luego se les echa limoncito y si se quieren como botana, un chilito, del que venden en polvo.

Se comen en taco, ¡bien sabroso!.



Aunque los insumos obtenidos de la milpa son la base de muchos platillos que se consumen en la dieta diaria del cosoltepecano, ésta se complementa con recursos provenientes de otras fuentes alimentarias. Entre esas fuentes se ubican productos lácteos, ganado, plantas, semillas, insectos, hongos y flores. Estas últimas son un ingrediente que se utiliza en varios platillos en Cosol, como es el caso de la flor de sábila.



MAR
ABR
MAY

Dulce de chilacayota o cabellito de ángel

Elsa López González



1 chilacayota mediana

1 piña mediana

Agua

Azúcar



Preparación

Se pone a hervir la calabaza, de modo que se pueda quitar la cáscara. Se quita la semilla y se deshebra la chilacayota. La piña se limpia y se le quita el corazón; se pica bien finita.

Se pone un litro de agua en un recipiente por un kilo de azúcar. Se pone a hervir el agua con el azúcar, se agrega el cabellito y la piña bien picadita. Se mueve y se deja hervir.

Yo me dilato como dos horas hasta que se ve el fondo de la cacerola y ya está.



La calabaza que normalmente se siembra en Cosol es la que llaman “criolla”, que es la blanca o la rayadita. Y la chilacayota, a pesar de no ser la más común en la siembra, sigue utilizándose para los platillos como el dulce de calabaza.



ABR
MAY

Quelite santo

Magdalena López González y
Claudia Palma López



Puntas de quelite santo
Pencas de nopal macizo (no tierno)
Pencas de maguey para el horno
Sal al gusto
Tortillas para acompañar



Preparación

Se cortan las puntas del quelite santo ya que está floreado. Se hace un horno de tierra como el del chivo y se prende. Se queman las pencas del nopal hasta que se chamusca la espina y se ponen blandas. Ya que están cocidas se abren por el centro y se tienden sobre las brasas del horno y ahí se va amontonando todo el quelite santo y se empieza a tapar otra vez con el mismo nopal. Ya que se tapó con el nopal se termina de tapar bien el horno con el maguey y encima con un petate o plástico para después terminar de sellarlo con tierra para que no se salga el calor. Se deja tapado por 24 horas. Ya que se destapa se le agrega sal al gusto. Se puede comer con tortilla.



La preparación del quelite santo se asocia con la temporada de Cuaresma. Su elaboración era más común antes, así como era típico que los jóvenes se reunieran para prepararlo.

A esta planta también le llegan a llamar *capulín* en otros lugares.



MAY

Salsa de ciruela

Magdalena López González y
Claudia Palma López



15 ciruelas

Chile

Agua

Sal al gusto



Preparación

Se hierve la ciruela hasta que esté cocida. En el molcajete se muele el chile. Se agrega la ciruela y también se muele. Se pone agua y sal al gusto. Si está muy ácida también se puede agregar un poco de azúcar.



Los tonos entre amarillo y rojizo de la ciruela nos avisan que ya está lista para cortarse. Este fruto está compuesto por una semilla que abarca buena parte de su interior, es jugosa y su pulpa es relativamente escasa. Para que dé sus frutos, el árbol no requiere mayor cantidad de agua que la que obtiene de manera natural por las lluvias anuales.

Actualmente, mucha gente acostumbra congelar la ciruela para que se pueda hacer la salsa a lo largo del año, fuera de su temporada.

Algunas personas también elaboran mermelada con la ciruela.



MAY

Pan de pitaya

Roberto Palma López



6 kilos de harina
1.2 kilos de azúcar
14 huevos
150 gramos de levadura
3 litros de agua
500 gramos de margarina
400 gramos de manteca
1 pizca de sal
2 cucharadas de vainilla

Para la mermelada:

2 kilos de pitaya
½ kilo de azúcar
150 gramos de fécula de maíz



Preparación

Para la mermelada

Se licúa la pitaya y se cuela para separar el jugo. Se separa un poco de jugo de pitaya, el resto se hierve. Ya que está hirviendo, se agrega el azúcar. En la porción de jugo que se había separado, se disuelve la maicena. Se mezcla bien para que no se pegue. Ya que se mezcló bien se va agregando a lo que está hirviendo para que empiece a agarrar consistencia. Hay que esperar a que hierva bien y apagar. Se espera a que enfríe para que espese.

Para el pan

Se calientan la margarina y la manteca y se mezclan. Ya que se mezclaron bien, se agrega la harina y los demás ingredientes. Ya que se juntaron todos los ingredientes se extiende bien la masa y se va rellenando.



MAY



Una muestra de la vitalidad de la cocina cosoltepecana es su cambio y evolución constante. Se ha cambiado de instrumentos para tratar y preparar los alimentos; se han sustituido ingredientes en algunos platillos; y se ha innovado en muchos otros. Esto es para adaptarse a las nuevas tecnologías, al nuevo comercio, a productos que se han introducido que parecen haber funcionado bien en los platillos y en las preparaciones. El pan de pitaya es un claro ejemplo de la innovación en el uso de los ingredientes de temporada que se pueden encontrar en nuestro pueblo.

Dulce de mezquite

Magdalena López González y
Claudia Palma López



Vaina de mezquite
Agua



Preparación

Se lava la vaina del mezquite y se pone a hervir. Ya que esté cocido se pasa por el metate nada más para que se desbarate tantito. Está listo para comer.



Para preparar el dulce de mezquite se pueden utilizar las vainas de los dos tipos de mezquites: el blanco y el azul. El azul tiene un sabor más dulce.



MAY
JUN

Chinche de mezquite

Oliva Arias Hernández



Chinches de mezquite

Sal de grano

Es un platillo de temporada que se consume en los meses de abril y mayo, antes de que empiecen las lluvias. Estos insectos se desarrollan entre las ramas del mezquite, antes de que el árbol sea cubierto de hojas.

Se recolectan entre las ramas, se tiran y luego se recogen del suelo, porque si se recolectan con las manos y de cerca, estos insectos arrojan un líquido amarillento, picoso y con olor muy fuerte. Si cae el líquido en los ojos es irritante y si cae en la piel se mancha de amarillo y el olor se impregna por mucho tiempo.



Preparación

Se matan las chinches con un apretón en la cabeza. Se doran a fuego lento con su misma grasa, de preferencia en comal de barro y con leña. Se mueven constantemente con una pala; la sal de grano molida se les agrega desde el inicio. Cuando ya están en su punto, las patas se caen. Se doran hasta que queden crujientes, sin que se quemen. Pueden acompañarse con salsa u otro alimento, que no le quite el sabor natural.

Si no se cuecen bien, permanece el fuerte olor y el sabor picante.



A diferencia de las chinches de octubre, éstas no llegan volando, sólo comienzan a aparecer en los árboles un poco después de que brota la vaina del mezquite. Después de dorarlas, suelen comerse solitas como botana.

Cacayas

Florinda Arias Hernández



½ kilo de cacayas (es la flor del quiote de maguey y se corta en botón)

½ cebolla

2 dientes de ajo

Sal al gusto

Agua

6 porciones



Preparación

En un recipiente con muy poca agua (un cuarto de taza) se ponen a cocinar las cacayas, previamente lavadas. Se corta la cebolla en rodajas delgadas. A los ajos se les quita la cáscara y se agregan a las cacayas. Se les pone sal y se deja cocinar a fuego bajo por cinco minutos. Preferentemente se tapa para generar vapor. Se sirven en tacos, como guarnición o en tortas de huevo (omelette).



Los botones de las flores se suman a la lista de recursos que se aprovechan de la naturaleza para sumar a la alimentación de los cosoltepecanos.

La cacaya es el botón de una flor amarillenta que crece en el maguey de hoja ancha, que es el que se utiliza para el horno de barbacoa.



TODO
EL AÑO

Pan de burro

Roberto Palma López



11 kilos de harina

2 ¼ kilos de panela

100 gramos de levadura

5 ½ litros de agua



Preparación

Se hierve la panela en el agua, hasta que se desbarate. Se deja que se enfríe un poco esta agua, no totalmente para que se pueda manejar. En una tina se pone la harina, se le echa la levadura y se mezcla bien. A esta mezcla de harina y levadura se agrega la panela hervida, un poco más caliente que tibia. La masa que se va a hacer en la tina sólo se va a integrar, no a revolver. Ya que se integró se pasa a la mesa, se divide en cuatro partes y comienza a amasarse. Se puede poner un poco de manteca en la mano para que afloje un poco la mezcla. Se regresa la masa a la tina y se deja reposar 20 minutos. Se divide y pesa la masa por pieza de pan. Se amasa cada pedazo otra vez y se vuelve a dejar reposar. Se hacen como tortillas y se van poniendo sobre las tablas.

El horno se prendió previamente, cuando se estaba preparando la masa. Ya que está en la tabla se le rocía harina para que no se pegue. Se voltea el pan pieza por pieza antes de meterlo al horno. Se le hace un hoyo a cada pan para que no quede panzón y se acomodan en la pala para irlos metiendo al horno. En el horno se van girando para que se cocinen parejo y después de 15 minutos ya están listos.



Antes, el Comité regional era el encargado de organizar los trabajos para llevar a cabo la feria. Entre sus actividades estaba traer el pan para la fiesta que cargaban en canastos montados en burros. También se acostumbraba comprar los sombreros a los paisanos que los tejían y los llevaban a vender



TODO
EL AÑO

a Tehuacán. El objetivo de esto era obtener ganancias para comprar el pan; esta actividad se llevaba a cabo a lo largo del año. El pan se llevaba a Cosol para venderse y obtener recursos para la fiesta patronal.

Cuando doña Juanita y su esposo regresaron a Cosol de Veracruz, cerca de 1974 o 1975, trajeron la receta del pan de burro. Ellos eran quienes se dedicaban a elaborarlo. Así se empezó a hacer el pan de burro en Cosoltepec. Actualmente, el pan de burro se trae de Tehuacán y tiene una figura de burro marcada sobre él, probablemente haciendo alusión a la forma en que antes lo transportaban.



TODO
EL AÑO

Atole de granillo y salsa para atole

Florentina Reyes Parra



Maíz

Agua

Chile guajillo

Sal

Ramitas de epazote



Preparación

Se llena con maíz un bote de un litro de yogur. Se remoja este maíz en agua desde la noche para que esté blandito al otro día.

Al otro día, se martaja la mitad de maíz para que quede *xañudo*, en granillo. La cascarita se va separando. Queda la cáscara aparte. La cáscara se remuele en el metate para que se remuela bien. Una vez molida la cáscara, se agrega a la otra mitad del maíz que fue molida en molino, muy molidito. Se echa en una cubetita con agua para que quede como atolito.

En otra olla se está cociendo el granillo. Conforme va hirviendo el granillo, se va agregando el agua de atole, colado. Se mueve para que no se pegue. Se le puede echar piloncillo. Entonces sale medio amarillo el atole, pero bien rico.

Para la salsita, se muelen dos chiles guajillos en molcajete con sal. Se agregan dos o tres ramitas de epazote. Con la ramita del epazote se agarra la salsa y se rocía encima del atole.



La salsa para el atole la elaboran algunas familias cotidianamente. Otras llegan a prepararla sólo en algunas ocasiones. Al atole con su salsa se le puede complementar poniéndole un poco de epazote, pero debe apretarse un poco para que salga el aroma, que tome sabor. La salsa junto con la ramita del epazote modifican el sabor del atole de granillo y sabe más rico.



TODO
EL AÑO

Maíz reventado

Magdalena López González y
Claudia Palma López



Maíz azul

Agua

Panela



Preparación

Se desgrana el elote de maíz azul. Se pone a remojar el maíz por 12 horas. Después de ese tiempo se hierve hasta que revienta el maíz. Ya que está reventado el maíz, se le echa la panela y se deja hervir con la panela otras dos horas o hasta que esté listo. La consistencia del maíz tiene que ser suave.



La diversidad del maíz nativo se hace presente también en nuestra cocina. En esta receta, la relación entre el tipo de maíz y la preparación culinaria es estricta. Esta receta se elabora únicamente con maíz azul, probablemente porque es un poco más blando y un poquito más dulce que el blanco.

Al maíz reventado también le llaman *ndakundute*, de *ndaku* que significa “nixtamal” y *dute* que quiere decir “que se mueve o bate”.



TODO
EL AÑO

Pozole

Alondra Flores Soriano



Maíz pozolero
(es el maíz grande)

Cal

Agua

Carne de pollo
o puerco

Manteca

Cebolla

Sal

Hoja santa

Para la salsa:

Chile guajillo

Clavo

Pimienta

Ajo

Tomates verdes
(muy poquitos)



Preparación

Se hace el nixtamal (hervir el maíz con la cal hasta que se desprenda bien la cubierta o cáscara del maíz). En una olla al fuego se pone agua. Cuando esté hirviendo, se agrega el nixtamal bien lavado sin nada de cáscara (que el agua donde se lava esté clara).

Se pone a hervir unas tres horas y se agrega la carne. Ya que esté cocida se saca en un recipiente y se agrega la manteca según se quiera de grasa. Se agrega sal al gusto y la cebolla (opcional). Se deja hervir aproximadamente tres horas a que vaya espesando, se le echan unas hojas de hierba santa y se deja hervir otro tiempo al gusto de cocimiento. En total, el pozole se cuece aproximadamente en siete horas.

Para la salsa

Todo se tuesta en el comal. El chile se remoja y se muele. Ya que se molió se fríe, algunos lo fríen con aceite y otros con tantita manteca. Una vez sazonado el chile se muelen los demás ingredientes y se le agregan. Se sazona y ya.



TODO
EL AÑO

En este caso, no se pone la sal al principio, porque el maíz se pone amarillo, no queda blanquito.



Para esta receta se seleccionan los maíces más grandes y son los que se van a utilizar en la preparación. No es otra especie de maíz, es sólo que parece diferente por el tamaño.

Pinole

Florinda Arias Hernández



1 litro de maíz
2 rajas de canela
Azúcar al gusto



Preparación

Se selecciona el maíz que no esté picado o *aposcaguado*. Se dora el maíz en un comal de barro y a fuego lento. Se deja enfriar y se muele en metate o molino de mano hasta obtener el maíz en polvo. Se muele junto con la canela. Se le agrega azúcar al gusto y listo.

Se recomienda comerlo poco a poco porque puede provocar ahogamiento.



Se utiliza la palabra *aposcaguado* para referirse a algo cuando está como echado a perder.



TODO
EL AÑO

Picaditas

Lilia Navarro Sánchez



½ kilo de masa

Manteca

Queso desmoronado

Frijoles

Salsa

**12 porciones (para 4 personas
con 3 piezas cada una)**



Preparación

Se hacen tortillas y se pellizcan de la orilla. Se ponen en el comal. Se les pone la manteca, los frijoles, la salsa, el queso y listo.



Las picaditas son un platillo de consumo cotidiano para los habitantes de Cosoltepec. Para obtener la mantequilla o manteca, se deja reposar unas horas la leche recién ordeñada para que se descreme y la mantequilla quede arriba. Ya que se separó, se saca la mantequilla y a la leche que quedó se le echa el cuajo para cortarla y convertirla en queso.



TODO
EL AÑO

Tamales Cosoltepec

Elia López Reyes



1 kilo de manteca
1 pechuga de pollo o
1 a 2 kilos de carne de puerco
5 kilos de masa
3 cucharadas de sal de mesa
aproximadamente
Hojas de elote (suficientes
para envolver los tamales)
Ramas de orégano (suficientes
para cubrir la base de la olla)

Para la salsa:

10 tomates de cáscara
½ kilo de guajillo
1 tubito de canela
2 clavos
2 pimientas
2 cabezas de ajo
Sal al gusto
50 porciones



Preparación

Para la masa

Se calienta la manteca. A la masa se le agrega la sal y se amasa. Se le agrega la manteca que se acaba de calentar y el caldo de la carne. Se vuelve a amasar.

Para la salsa

Se desvena el chile guajillo. Se pone a tostar, así como se tuesta su semilla. Se muele el guajillo. Aparte se muele la pura semilla. Se hierve el tomate y se muele. Se muelen todos los demás ingredientes juntos. Ya que se calentó la manteca se le suelta el chile y después los demás ingredientes molidos. Ya que sazonó se pone al final el tomate molido y la sal al gusto.



TODO
EL AÑO

Para los tamales

Se extiende la masa en la hoja de elote. Se le pone la carne y la salsa. Se dobla. En la olla se pone agua y hasta abajo se pone el orégano adentro de la olla. Se ponen encima los tamales. Se lleva la olla a la lumbre y en dos horas están listos.



En Cosoltepec se les llama solamente “tamales”, pero entre los paisanos que residen fuera es común escuchar que les llamen “tamales Cosoltepec”, “tamales estilo Cosoltepec” o “tamales de Cosol”.



TODO
EL AÑO

Tetelas

Natalia López Reyes



Frijoles

Chile loco

Polvo de aguacate

Masa



Preparación

Se pone el frijol a cocer, pero no debe quedar muy espeso, sino en su punto: ni tan cocido ni tan crudo. Se muele en metate o molino o como se pueda. Se muele bien, bien. Se le echa polvo de chile loco (o de árbol) y de aguacate, que se coció en el comal.

Se revuelven los polvos de aguacate y chile al frijol molido; se revuelve bien y se prueba. Si tienen sabor a aguacate y no son muy picosos, así se deja. Hay algunos que les gusta más picoso.

La masa se hace en forma redondita y adentro le echa uno el frijol. Se hacen en forma de triángulo y se cuecen en comal.

Se comen con cafecito o atolito.



Las tetelas también son un platillo de consumo cotidiano. Las caracteriza su peculiar forma triangular y el sutil picor que se alcanza a percibir entre el sabor del frijol martajado y el maíz recién cocido en el comal.

La siembra del frijol se hace en la temporada de lluvias; se siembra junto con el maíz y la calabaza.

La planta del frijol da ejotitos tiernos por noviembre y cuando se secan es cuando ya se cosecha el frijol, hacia finales de noviembre o principios de diciembre.



TODO
EL AÑO

Frijoles martajados con chicolo

Oliva Arias Hernández



1 litro de frijol martajado en metate o
molino de mano

½ kilo de masa

5 hojas secas de hierba santa

1 cucharada de aceite o manteca

5 ramitas de cilantro

Sal de grano



Preparación

Se limpia el frijol pasándolo por un colador. Se remoja en suficiente agua caliente para que se ablande la cáscara. Una vez tibia el agua, se talla con la mano y con un colador se sacan las cáscaras que flotan. Cuando el agua con sal en la olla está a punto de hervir, se agrega el frijol escurrido.

En el momento que empieza a hervir, se mueve con la cuchara para evitar que se desparrame y nuevamente con el colador se sacan las cáscaras.

Mientras se cuece el frijol, se prepara la masa para los chicolos. Se desintegra la hierba santa, se echa la manteca y la sal; cuando los ingredientes están bien mezclados, se hacen los chicolos.

Ya que esté a punto de cocerse el frijol, se le ponen los chicolos por partes para que no se peguen uno con otro.



TODO
EL AÑO

Ya que se hayan cocido los chicolos, se agrega el cilantro picado y se retira del fuego. Se sirven calientes.



Este platillo se consume todo el año. De preferencia cuando limpian el frijol nuevo de la cosecha, cuando está bien seco para que se pueda martajar con mayor facilidad. Si es frijol bayo es mejor ya que es más grande y blando, tarda menos tiempo en cocerse. Al frijol martajado pueden agregarse nopales, tempesquixtles y como hierba de olor, puede ser la hoja de aguacate, pepicha o cilantro.

Se le llama chicolo a las bolitas de masa con una perforación en el centro que se hace con el dedo índice o pulgar. En den davi *chicolo* quiere decir “agujerado”.

También le llaman “chicola” a la pitaya cuando está picada porque nos la ganó el pájaro.



TODO
EL AÑO

Frijol con semilla de calabaza y hierba santa

Amparo Flores Olivares



Frijol

Semilla de calabaza

Hierba santa

Chile costeño



Preparación

Si es un litro de frijol se pone medio cuarto de semilla de calabaza. Depende el tanto de frijol que se va a cocer. Se echan unas cuatro o seis hojas de hierba santa y un chilito costeño, o dos, que pica feo, pero depende del que se le quiera poner. No todos sabemos comer picoso. La hierba santa (seca o asada en el comal) se puede moler en licuadora o metate con la semilla de calabaza.

A la semilla se le despega la cáscara y hay que pasarla por el comal. Se hierva el frijol y ya que se está cociendo se le echa la calabaza y hierba santa.

Así lo preparo yo. Por mi edad ya no como picoso, entonces ya casi no le echo chile. Quizá por floja o porque así aprendí, yo molía la semilla con todo y cáscara en el metate. Pero yo creo que hay que quitarle la cáscara antes de pasarla por el comal.



Otras cocineras confirman que, en efecto, la semilla de la calabaza se muele con todo y cáscara y que únicamente se cuele para que no se pase lo más grueso.

En esta receta vuelve a repetirse la conjunción de los productos que se obtienen de la milpa: maíz, frijol y calabaza para crear otro platillo diferente no sólo físicamente, sino también en sabor.



TODO
EL AÑO

Frijol molido

Alondra Flores Soriano



Frijol

Agua

Sal

Chile

Ramas de epazote

Se tuesta el frijol. Ya que se tostó, se muele en seco en el molino o en el metate; tiene que estar molido fino, en polvo. Para prepararse se utiliza epazote y chile.



Preparación

Se pone a hervir agua y ya que está hirviendo el agua, en otro traste se disuelve el frijol que se vaya a utilizar. Esa mezcla se le agrega al agua hirviendo. Se le agrega sal y ya se le puede agregar el chile. El chile se puede moler aparte y agregar o echar entero, es al gusto. Se agregan sus ramitas de epazote.

Se deja hervir a fuego bajo hasta que esté cocido (tarda un poco). Se tiene que mover continuamente, si no se pega.

*Este platillo normalmente se come cuando hace frío.
Tiene que estar bien cocido el frijol porque si no cae mal
al estómago.*



TODO
EL AÑO

Frijol quebrado

Alondra Flores Soriano



Frijol

Agua

Sal



Preparación

Este frijol no se tuesta, se quiebra así en el molino de mano. Se pone a hervir en una olla agua con sal. Se lava el frijol sacándole toda la cáscara. Se lava dos o tres veces hasta que se le saca toda la cáscara. Ya que está hirviendo el agua se le agrega el frijol y cuando empieza a hervir y a sacar espuma, se retira porque es de las cáscaras. Ya que deja de salir espuma se deja hervir y ya que esté a medio cocer se le agrega la hoja de aguacate tostada.

También se le pueden agregar nopales, bolitas de masa, pepicha, cebolla o cilantro.



TODO
EL AÑO

Frijol con hoja de aguacate

Micailina Reyes Palma



1 kilo de frijol
10 hojas de aguacate (aproximadamente)
50 gramos de chile de árbol



Preparación

Se limpia el frijol y se cuece (sin que floree). A fuego lento se tuestan las hojas de aguacate y el chile de árbol. Se muelen las hojas de aguacate para tomar aproximadamente cinco cucharadas del polvo resultante. Se muele por separado el chile de árbol. Se muele el frijol a modo de crear una masa consistente. Ya hecha la masa, se agrega el polvo de hoja de aguacate y del chile (al gusto) y se mezcla.

Esta masa de frijol puede ser utilizada para las enfrijoladas y tetelas.

Para las enfrijoladas se agregará el caldo de frijol a manera de obtener una mezcla no tan sólida (espesa).



TODO
EL AÑO

Embarradas

Alondra Flores Soriano



Frijol

Hoja de aguacate

Chile



Preparación

Se hierve el frijol con sal. Se cuece, pero que no esté completamente blando, ni completamente cocido. Ya que esté cocido, se escurre. Después se muele en el metate o en el molino de mano. Primero se muele la hoja de aguacate y el chile seco en el metate. Después se muele el frijol que ya está escurrido ahí mismo en el metate o en el molino de mano, es opcional.

Ya que se molió el frijol en el metate se revuelve con la hoja de aguacate y el chile molido al gusto. Se le agrega un poco de caldo y se revuelve y queda como una pasta, como mole, espeso.

Aparte, se hacen las tortillas y se meten en la mezcla del frijol. Se van enrollando y ya se comen.

Antes se comían así solas, ahora ya la gente les pone queso o cebolla. Ya es al gusto.



La versatilidad de las cocineras de Cosoltepec se puede apreciar también en cómo con un mismo ingrediente pueden crear una gran variedad de platillos que no tienen similitud entre ellos, salvo la materia prima. El sabor, el aroma y la presentación es diferente en cada uno de los platillos que se preparan teniendo como base e ingrediente común el frijol.

Hay una gran diversidad de frijoles que se siembra con la milpa. Los frijoles que se llegan a sembrar son los que se conocen como ojo de cabra, flor de mayo, negro, garbancillo, rojo, bayo, blanco, cafecito y enredador.



TODO
EL AÑO

Chilate de pollo

Lilia Navarro Sánchez



1 kilo de pollo
5 chiles costeños
5 chiles guajillo
Cebolla
Ajos
Epazote

5 porciones



Preparación

Se lava muy bien el pollo. Se pone una olla con agua y sal y se ponen a remojar los chiles.

Cuando esté hirviendo el agua, se echa el pollo. Se licúan los chiles con ajo y cebolla. Se echa el chile colado, se sazona con la carne y cuando se le apague a la lumbre, se le echan dos ramas de epazote.



El chilate es un platillo de consumo cotidiano. En su preparación se ha utilizado normalmente el chile guajillo, pero últimamente se utiliza el chile costeño, ya sea amarillo o negro. Al parecer porque es más picoso y dicen que es más rico.

El chile costeño amarillo no cambia de color el caldo, el negro sí.



TODO
EL AÑO

Carne enchilada

Daríá Cruz Lara



Carne

Chile guajillo (se puede agregar también tantito chile ancho)

Ajo

Cebolla

Pimienta

Sal

Laurel

Comino

Vinagre



Preparación

Se limpia y desvena un cuarto de chile guajillo. Se pone a medio tostar y se remoja en tantita agua para que no cueste trabajo molerlo. Se tuestan una cabeza de ajo y la cebolla en el comal. Si se puede desgranar el ajo es mejor para que quede a punto de quemado. Debe ser un buen tostado, porque es lo que le da el sabor. Se licúa con el chile que ya se doró y remojó. Se agregan también las especias. Se va licuando con agua y un chorro de vinagre. Tiene que quedar un poco espeso para que se le pueda pegar a la carne.

Se elige pollo o bistec o cecina. Se remoja bien, bien, cada pieza en la salsa. Se deja en un plato para que repose y así penetre la salsa en la carne. Se deja una o dos horas. Ya cuando se van a freír, se pone poco aceite en la sartén (si se echa mucho aceite, la carne va a soltar toda la salsa en la sartén). De este modo la carne queda en su jugo.



Hay recetas que con el tiempo se han ido introduciendo en la cocina cosoltepecana. Al igual que con los tamales de chipili, la preparación de la carne enchilada no es tan común en la población, sin embargo, por el movimiento y la migración de la gente se ha ido adoptando y adaptando.



TODO
EL AÑO

Cubierto

Elia López Reyes



1 biznaga

Agua

Cal

4 trozos de panela

20 porciones aproximadamente



Preparación

Se corta la biznaga de espina roja en tiempo de lluvia. Se limpia quitándole la cáscara y la espina para que quede el corazón. Se corta en las raciones a servir. Se hace el agua de cal: en tres o cuatro litros de agua se agrega una taza de cal. Ya que se asentó la cal se vacía la pura agua en la biznaga. Se escurre. Se le agregan dos litros de agua para que hierva. Ya que hirvió, se le agregan los pedazos de panela. Hay que esperar a que se impregne bien el dulce y está lista.

Mixiotes de borrego

Aurelia Martínez Palma



3 kilos de carne

2 clavitos

½ kilo de guajillo

1 cabeza de cebolla asada

½ kilo de puya

Hoja de aguacate (la necesaria)

2 cucharaditas de comino

1 cabeza de ajo picado



Preparación

Se desvena el chile. Se pone a hervir el chile. Ya que se enfría el picante se muele con todos los ingredientes. Ya que estén molidos todos los ingredientes hay que agregarlos a la carne ya lavada y se deja reposar unas horas. Ya que está marinada se empieza a preparar. Se le pone la hoja de aguacate y se coloca en la olla para su cocción.



TODO
EL AÑO

Mixiotes de pollo

Lilia Navarro Sánchez



1 kilo de pollo
10 chiles guajillos anchos
10 nopales medianos
Cebolla
Ajos
Hojas de aguacate

6 porciones



Preparación

Se lava bien el pollo. Se pican los nopales. Se asan los chiles, se remojan y se muelen para que quede el chile espesito. En la bolsa se pone el pollo, los nopales, la hoja de aguacate y el chile.



La preparación de los mixiotes aparentemente no es cosoltepecana, sin embargo, su elaboración es extendida en la comunidad, principalmente en eventos como fiestas o reuniones.



TODO
EL AÑO

Barbacoa de chivo

Salerno Torres Palma



1 chivo al gusto (chico, mediano, grande)

Sal fina al gusto

10 pencas de maguey medianas

Leña (suficiente para mantener calentando el horno por tres horas)



Preparación

Después de sacrificar al chivo, hay que lavar bien los canales y dejarlos reposar a temperatura ambiente mínimo 12 horas. Después de ese tiempo se prepara el horno. Se carga con leña maciza y piedras volcánicas. Se enciende el horno y se mantiene con fuego por tres horas. Se quema el maguey por ambas caras, hasta el punto donde se ablanden lo suficiente para que sean fácilmente moldeables. Se retiran los trozos de leña que aún no terminan de quemarse, dejando únicamente las brasas que se dispersan uniformemente por toda la base del horno.

Se preparan los canales para meterlos al horno hidratándolos previamente con agua potable, rallando profundamente por donde se introduce la sal al gusto. Se colocan en el horno con mucho cuidado los canales sobre una parrilla de cazahuate. Se cubre perfectamente la carne con las pencas de maguey. Se tapa bien con un petate para evitar que se introduzca la tierra y enseguida se sella perfectamente con tierra evitando que se escape el vapor. Después de cuatro horas se saca la barbacoa y se sirve al gusto.



TODO
EL AÑO



El chivo suele comerse en la temporada después de las lluvias por la alimentación que han tenido en los meses previos, sin embargo, es común que a lo largo del año se prepare la barbacoa, principalmente, para fiestas, eventos o reuniones.

El horno que se utiliza para cocinar al chivo es de tierra. Se excava un hoyo en el suelo donde se va a introducir la carne del chivo y se tapa con pencas de maguey grueso.

La piedra que se utiliza para mantener caliente el horno puede ser volcánica o de pedernal, que es una piedra blanca que se puede encontrar en los caminos de Cosoltepec. Se suele utilizar esta última porque guarda mucho calor. Cuando se calienta toma un color rojo vivo.

A veces se llegan a utilizar ladrillos en lugar de piedras.

Menudo

Florentina Reyes Parra



Carne de chivo

Agua

Sal

Chile costeño

Chile guajillo

Tomate

Hierbabuena

Hagamos de cuenta que vamos a matar dos chivos. Van a salir dos cabezas, dos panzas, dos bofes, dos libros, ocho patitas. A esas patitas se les sacan las pezuñas, se limpia bien. Se tiene que lavar bien, se talla con la escobeta, se le echa cal y se quita todo lo sucio dentro de la panza, el libro... ¡tiene que quedar bien limpio!

Al bofe se le tiene que meter cuchillo para sacar lo sucio, porque a veces hay sangre. Pero debe quedar entero. Y a la cabeza hay que cortarle las orejas porque en el agujero de la oreja hay mugre, hay que limpiar la cabeza. Ya una vez limpio, se lavan bien las partes.



Preparación

A una olla con agua, se le pone sal. Ya que hirvió el agua, se agregan las partes del chivo. Y al último la panza con el libro. Cuando se acabe de cocer, entonces se saca la carne para que quede sólo el caldo.

Se agarra el chile costeño (medio cuarto) y unos ocho guajillos para que pinte. Antes se tienen que cocer los chiles en comal. Ya cocidos se remojan en agua caliente. Se muele el chile. Ya que se coció el chile con el caldo, se agrega el tomate, que estuvo hervido y molido.



TODO
EL AÑO

Se debe picar la carne en pedazos y echar la menudencia al plato. Se agrega el caldo donde se coció el menudo. Se agregan ramitas de hierbabuena. A la hora de servir, se agregan limones partidos y cebolla.

Y ahora, ¿dónde está nuestro plato?



En nuestra cocina, el chivo se aprovecha en su totalidad: la carne para el mole de chivo y la barbacoa; las vísceras, panza, cabeza y patas para el menudo; el cuajo para ayudarnos a sacar los quesos, entre otras cosas.

Cuando se sacrifica el chivo, se lavan bien todas sus tripas y vísceras. Se les saca todo, se exprime toda la suciedad, se lava la superficie por fuera, se remoja con mucha sal para que vaya soltando todo lo sucio. Con ayuda de una pala chica o un palito se voltea la tripa para lavarla por dentro y se va a cambiar el agua con sal las veces que sea necesario hasta que la tripa quede totalmente blanca. Si por algún motivo siguiera teniendo manchas amarillas se le pone sal hasta que quede blanca.

El menudo también puede ser de res, aunque varios aseguran que el menudo de chivo tiene un mejor sabor.



TODO
EL AÑO

Sangre

Ester Ramírez Lara



Sangre de chivo

Tripas de chivo limpias

6 piezas de chile loco

1 cabeza de ajo chica

5 ramitas de hierbabuena

1 pizca de comino

Sal al gusto

2 litros de agua



Preparación

Se coloca en una olla grande el agua y la sal. Se deja hervir. Se bate la sangre y se agrega al agua hirviendo. Una vez que está hirviendo, se agregan las tripas. Se deja cocer. Por otra parte, se muele el chile loco, el comino y el ajo. Se agrega la mezcla anterior a la olla que contiene la sangre. Se deja hervir. Finalmente, se agregan las ramitas de hierbabuena y se deja que siga hirviendo cinco minutos. Se prueba y en caso de faltar sal, se le agrega.



Todas las veces que se cocina chivo se prepara también la sangre. La sangre que se consume únicamente es de chivo.

Hay otra forma diferente de cocinar la sangre. También se puede hornear junto con la barbacoa en una preparación parecida: la sangre se mezcla con los ingredientes mencionados pero esta vez todo se mete a la panza del chivo, que va a servir de bolsa, y se hornea junto con la barbacoa. La panza no se rompe, se mete bien amarrada.

La sangre siempre se ha comido en Cosoltepec junto con la barbacoa. La sangre que no se come es la de toro, únicamente la de chivo.



TODO
EL AÑO

Esquimol

Josefina Palma Soriano



Maíz criollo

Agua

Sal

Sebo de chivo

Chile costeño

Hoja de aguacate

Para este platillo, que no sea de ese maíz blanco pozolero, porque es muy duro, tampoco el de la Conasupo porque es también muy duro. Tiene que ser el criollo, más blando, el de temporal que usamos nosotros. Hay que procurar que no tenga maíz viejito, tiene que ser escogido.



Preparación

Se tuesta el maíz, así como si se fuera a hacer el pinole. Ya bien dorado, que quede bonito, se muele en el molino, pero no muy molido, no como pinole, ni tan entero ni tan molido, un término medio.

Se echa en el perol agua que ya está preparada con la sal. Se le echa el maíz y se mueve hasta que las cáscaras suban y se pueden quitar. Tarda un poquito. Ya que esté limpio, se pica el sebo de chivo, finito, finito (nosotros acostumbramos echarle el corazón y los riñones) y se echa al maíz. Se dora el chile costeño, se muele y se le agrega al maíz. Al final, cuando está todo listo, se le pone la hoja de aguacate que se doró y se hizo polvo.

Se va al horno de tierra o a la lumbre.

Esta receta que doy es sólo para cuando matan al chivo 'a lo pobre'. Sólo lleva el sebo, no lleva carne, no lleva nada. Mucha gente no lo hace porque les da flojera, sólo hacen



TODO
EL AÑO

la barbacoa y el consomé, pero esquimol no porque se tiene que moler, dorar, cernir... ¡un montón de pasos que dan flojera!



Es costumbre que el esquimol se prepare para celebraciones o reuniones porque se elabora junto con la barbacoa de chivo.

La preparación del chivo trae consigo una gama de platillos diferentes en los que se involucra una gran variedad de ingredientes, técnicas y sabores. No es casualidad que la gente en Cosoltepec sobresalga por el sabor de su barbacoa, menudo o mole de chivo. Los conocimientos que encierran cada uno de estos platillos son muy específicos, por lo que no todas las cocineras saben preparar todos los platillos que se derivan del chivo.

Por ejemplo, las cocineras encargadas del mole de chivo no deben nada más saber hacerlo, sino también deben saber cómo se hace el menudo o cómo se prepara la sangre, porque se complementan. Además, deben saber de las tripas, de la menudencia: qué se hace con ella, saber cómo se lava, cómo se limpia, cómo se cuece, cómo se corta la carne, que si se deja la oreja o no, cómo se lavan las patas, cómo se parten. Así que se puede decir que cargan una buena responsabilidad al estar al frente de la preparación de este platillo.

De igual modo, las encargadas de la cocina no sólo deben saber cocinar, deben saber de los ingredientes, cantidades, porciones y raciones al servir. Saben técnicas y métodos; deben revisar el trabajo; deben saber pedir las cosas en la cocina; deben saber dirigir, como un buen maestro de orquesta.

En la cocina cosoltepecana participan mujeres y hombres haciendo trabajos diversos: unos lavan, otros cortan, unos preparan, otros mueven, unos sirven, otros limpian. Se comparten técnicas, procesos, charlas, risas, a veces diferencias, pero siempre se comparte, se convive y se recrea este espacio comunitario. De ahí la importancia del alimento en la vida comunitaria de Cosoltepec.

Aguas frutales

Etelbina Moreno Torres

Agua de maracuyá



Es conveniente utilizar la fruta madura, se lava bien. Se parte a la mitad, se saca la pulpa y se licúa para después colar y hacer el agua en una jarra de dos litros. Se endulza al gusto. Se sirve fría o al tiempo.

Agua de ciruela



En un garrafón de 19 litros, se usan cuatro kilos de fruta. Se lava bien y se le quita la semilla, para después licuarla. Una vez molida, se le agrega al garrafón con agua y se endulza al gusto del paladar. Puede servirse fría o al tiempo.

Agua de pitaya



Yo utilizo una jarra con agua de dos litros. Le pongo de seis a siete piezas dependiendo el volumen de la fruta. Se bate con la cuchara o si se desea, se licúa. Se endulza al gusto. Se sirve al tiempo o fría.



Mermeladas

Elsa López González

Mermelada de ciruela



Se usan dos o tres kilos de ciruelas maduras por un kilo de azúcar. Pongo a cocer las ciruelas y una vez que están hervidas, las paso por una coladera grande, de esas para colar agua (las abiertas, no de malla fina), para apartar la pulpa de los huesos.

En medio litro de agua, con un kilo de azúcar las dejo cocer, hasta que se vea el fondo de la cazuela. Se pueden meter en frascos esterilizados y duran mucho tiempo.

Mermelada de nanche

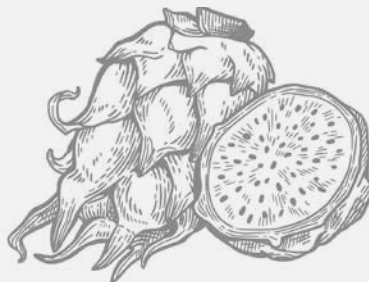


Se pone a cocer el nanche y se cuela para que salga la pulpa. Se hace el mismo procedimiento que con la mermelada de ciruela.

Mermelada de pitaya, pitahaya y xoconostle



Se hacen con el mismo procedimiento que la mermelada de ciruela. El azúcar se calcula según la cantidad de pulpa.





Notas finales

La milpa tiene un ciclo que debe cumplirse año con año y en el que la temporada de lluvias es crucial para que pueda ocurrir la cosecha. Si no hay agua no hay milpa.

Los tiempos de lluvia han ido cambiando con los años y los tiempos de siembra se han tenido que adaptar a ellos,³⁰ pero las fases del ciclo continúan siendo las mismas: barbechar, surcar, sembrar, labrar y cosechar.

Cuando comienzan las lluvias se barbecha el terreno, es decir, se remueve la tierra antes de sembrar para prepararla para el surcado. Ya que se “voltea la tierra” para que no esté dura, se deja reposar unos días y entonces se surca con la yunta, el arado o el tractor. Atrás se va sembrando en cada paso tres maíces y un frijol que se irán tapando con el pie. De repente se riega una que otra semilla de calabaza porque necesitan guardar su distancia entre ellas. Ocho días después nace la milpa.

Al mes se labra y vuelve a entrar la yunta para remover la tierra, volver a hacer los surcos, sacar la hierba y se echa más tierra en el tallo de la planta que empieza a crecer para que tenga suficiente en la raíz y se desarrolle mejor.

Hacia la mitad y finales del mes de octubre ya están listos los primeros elotes.

Para el Día de Muertos ya hay elotes para comer y los más macizos se usan para hacer xatos.

Los primeros ejotes tiernos se dan por noviembre y a finales de ese mes y principios de diciembre se empieza a recoger el frijol y después la mazorca, que ya no es milpa, es zacate que se va a abrir con ayuda de una navaja para sacar la mazorca y recolectarla.

³⁰ Cuentan que antes, previo barbecho, se sembraba para el 24 de junio, día de San Juan.

A finales de diciembre se esperan los días cuando haya frío y luna: los señores van a los terrenos para cortar el zacate con una hoz. Tiene que ser así porque el zacate se ablanda con el frío y con la luna, hay luz. El zacate se va juntando en manojos y se utiliza para que las vacas coman.

Para febrero y marzo se desgranar las mazorcas, se separan y se escogen las semillas más grandes, que son las que van a servir para sembrar el próximo año. Se guardan en garrafones, bien apretadas y selladas para que no les entre aire y no se piquen.

El maíz que se desgranó y que va a servir para comer lo que resta del año hasta la siguiente cosecha se guarda en toneles bien tapados. Unos los conservan con hierbas de olor fuerte para que no se piquen, otros le echan una pastilla que va a servir para conservarlos todo el año. Eso sí, tienen que estar bien tapados sin que les toque el sol ni el aire.

Cuando no llueve y no se logra la cosecha, se busca maíz en las comunidades de alrededor de Cosoltepec, en donde todavía siembran criollo para comprarlo. Esto representa un problema ya que se reduce el abastecimiento de maíz y frijol, además de encarecerlo.

En algunas comunidades cercanas comenzaron a sembrar cacahuazintle, maíz que suele ser un poco más blando y el periodo desde la siembra a su cosecha suele ser más corto que el del maíz criollo.

Aunque los insumos obtenidos de la milpa son la base de muchos platillos que se consumen en la dieta diaria cosoltepecana, ésta se complementa con recursos provenientes de otras fuentes alimentarias como lácteos, ganado, plantas, semillas, insectos, flores y, en algunas familias, también hongos.

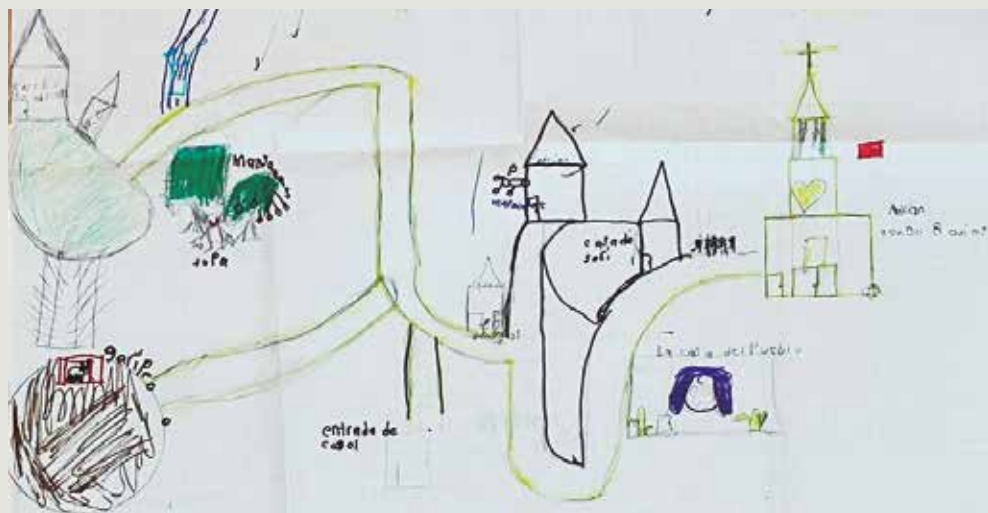
MEMORIA **FOTOGRAFICA**







Mural en la Casa del Pueblo de Cosoltepec Vee Nuu. Es un espacio que acoge las expresiones artísticas y culturales de Cosoltepec con el fin de reforzar el tejido social, principalmente a través de los niños y jóvenes, que son el público principal. Consta de un comité que se encarga de elaborar un proyecto cultural comunitario integral.



Mapa de Cosoltepec elaborado por Adrián Valdez Tobón (8 años), donde se observan lugares de la población como el templo católico, la Casa del Pueblo, el lugar del jarro, entre otros. También se puede ver al tupa en este mapa.



Figurilla prehispánica hallada en Cosoltepec.



Representante de la Patria y su Corte de honor en la ceremonia de las Fiestas Patrias (septiembre de 2017).



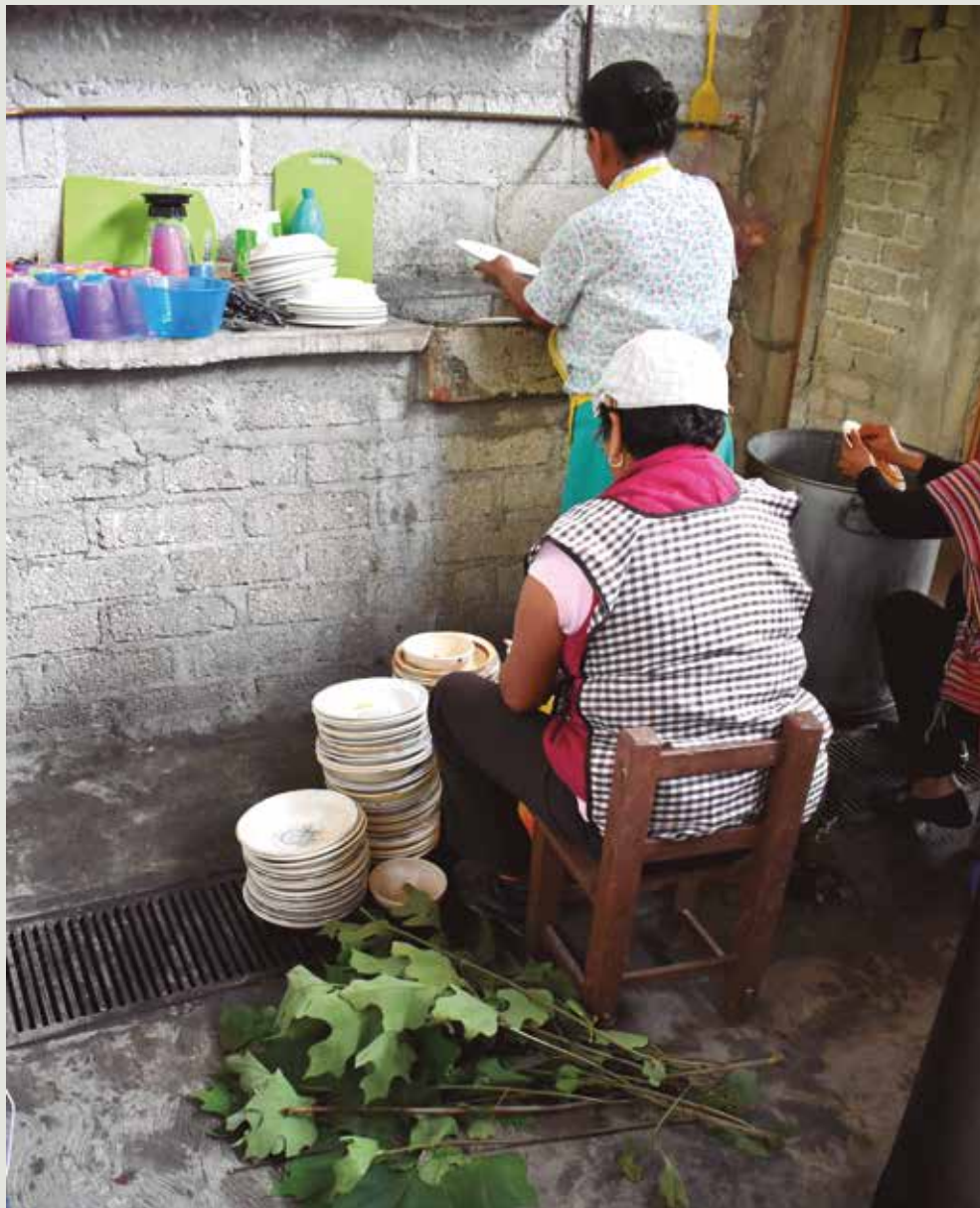
Cofradía del Comité de la Fiesta Patronal en el año 2017.



Doña Juana Francisca Flores tostando chile guajillo en el comal para preparar menudo.



Juana Francisca Flores (izquierda), cocinera principal del mole de chivo en la fiesta y su ayudante de cocina, María de Jesús Torres Soriano (derecha).



Las hojas del chilaco se utilizan para cortar la grasa de los platos antes de ser lavados con jabón. Es una forma de ahorrar el agua en un lugar donde este recurso es escaso. En la foto, las mujeres limpian la grasa de los platos con hojas de chilaco.



(De izquierda a derecha) Dámaris Lara Palma, Juana Francisca Flores, María de Jesús Torres Soriano, Irene Ramírez Soriano y Amapola Rosas Palma. Las cocineras desvenan el chile guajillo para preparar el mole de chivo antes de la fiesta.



(De izquierda a derecha) Florentina Reyes Parra, Lilia Navarro Sánchez, Donajé Lara Ortiz y Graciela Espíndola Hernández. Las cocineras limpian la carne de chivo para la fiesta.



Olla con el suero que queda después de hervirlo y haber sacado el requesón.



Molino municipal de nixtamal. Al lado, un altar a santa Gertrudis.



Doña Etelbina Moreno Torres mezclando el café en la cofradía.



Esmeralda Palma Torres (izquierda) y Roma Betsy Cruz Lara (derecha) en la elaboración de los tamales Cosoltepec.



Luz María Soriano Flores, Juana Francisca Flores y Lucía Loyola Soriano en la preparación del menudo en la cofradía del Comité de la Fiesta Patronal.



La gente colabora en los diversos quehaceres que hay en la cocina para la fiesta. En la foto, los adultos y un niño limpian el guaje para el mole de fiesta.



Las chinchas de mezquite se consumen comúnmente durante los meses de abril y mayo. En la foto, hay chinchas de mezquite tostadas en comal.



Las cuetlas son gusanos que usualmente se encuentran en el calahuate y el pochote. Su consumo es común en los meses de agosto y septiembre. En la foto, hay un plato de cuetlas tostadas en comal.



Panal de bola recién bajado. El panal se consume en la temporada de lluvias. Se baja el panal, se corta y se asa en el comal.

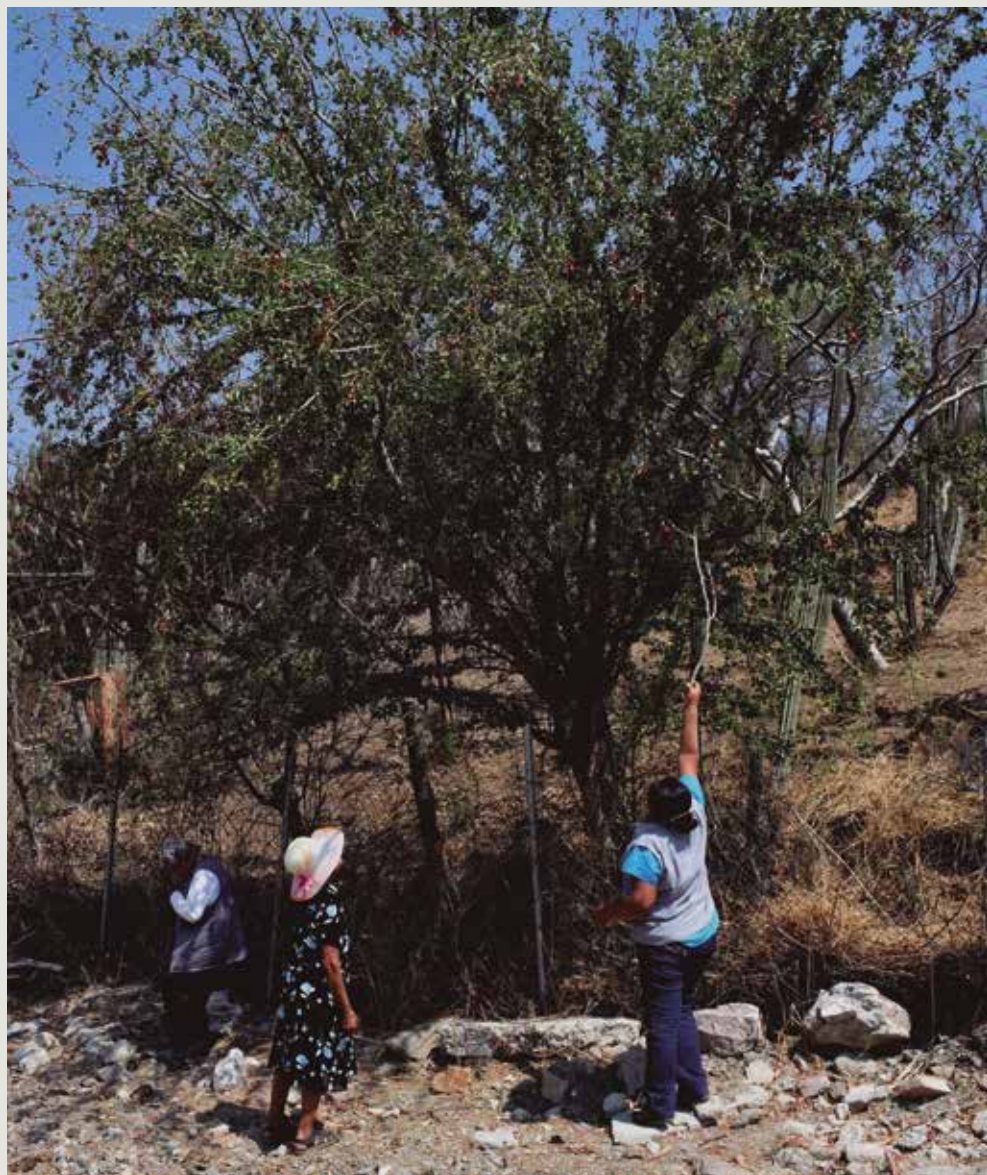


Mazorca de maíz rojo criollo de Cosoltepec.





Máximo Palma cortando un quique seco de maguey. El quique se limpia bien y se utiliza para mezclar el nixtamal o el atole durante el cocimiento.



La vaina del guamúchil tiene un sabor dulce y un poco agrio; se acostumbra cortarla en los meses de abril y mayo, cuando está lista para comerse. Se llegan a preparar tortillas de guamúchil. En la foto, las mujeres cortan la vaina del guamúchil.



Señor Eloy Torres Arias pastoreando sus chivos.



Cazahuete (al frente), atrás xoconostle (izquierda) y jeotilla (derecha). Para quienes no están familiarizados con el paisaje, es difícil distinguir esta diversidad de cactáceas.



Corte de flor de la calabaza en la milpa.



Ganadero de Cosoltepec frente a su milpa. Se observa la milpa en espiga, que anuncia que pronto estarán listos los elotes.



Botón de la flor de la chondata, sostenida por doña Florentina Reyes Parra.



Cocineras de Cosoltepec reunidas conversando acerca de la elaboración del recetario.





Magdalena López González, Natalia López Reyes, Eva Rodríguez Ramírez, Amparo Flores Olivares y Angélica Galicia González, participantes en la elaboración del recetario de Cosoltepec.



Presentación de los materiales didácticos, lotería y memorama en de davi, con los hablantes de la lengua, estudiantes y profesores de las tres escuelas de Cosoltepec. Los nombres de las plantas, frutas, verduras y utensilios para cocinar forman parte de estos materiales.



Detrás de los *stands* se colocaron ollas, comales, anafres y demás utensilios de cocina que pudieran ser de utilidad para que las cocineras prepararan los alimentos que se iban a servir durante el evento. En la foto, está la parte trasera de los *stands* de la región Mixteca en el Segundo Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca (abril, 2018).



Alumnos de la primaria jugando memorama con adultos mayores hablantes del de davi, quienes les enseñan a las niñas y los niños la pronunciación de la lengua.



Alumno de la Telesecundaria de Cosoltepec en clase de mixteco, tomando nota sobre alimentos y utensilios de cocina.



Clases de de davi, variante local del mixteco, en la Escuela Primaria Melchor Ocampo y en la Telesecundaria de Cosoltepec. El vocabulario relacionado con la alimentación es incluido en las lecciones.



Banda Municipal de Cosoltepec, inaugurada el 15 de noviembre de 1911. Perteneció al Ejército Constitucionalista del General de Brigada Ricardo Reyes Márquez de Acatlán, Puebla de 1917 a 1922.



Se acostumbra que al amanecer del 14 de noviembre, la Banda municipal conformada por niñas, niños y jóvenes toque las mañanitas y otras piezas musicales frente al templo católico en honor a santa Gertrudis con motivo de la inauguración de la fiesta patronal. En la foto, la Banda Santa Gertrudis ejecuta piezas musicales frente al templo católico (14 de noviembre de 2018).



Las chinches, dibujo de Adrián Valdez Tobón (8 años).

Para dar cuenta de que en Cosoltepec se defienden, transmiten y dimensionan el manejo comunitario de los cultivos, las formas de organización territorial y la comunalidad de la alimentación, *Manual de cocina cosoltepecana. Una autonomía desde las entrañas* se terminó de imprimir el 15 de marzo de 2024 en los talleres de Tinta Negra Editores, Av. Gavilán 26, Barrio San Miguel, Alcaldía Iztapalapa, C. P. 09360, Ciudad de México, con un tiraje de mil ejemplares.