

¿A QUÉ
SABE
ZACHILA?







¿A QUÉ SABE ZAACHILA?
memorias del campo y la cocina





Ilustraciones: Colectivo Hijxs del Maíz y
HACER-ARTE

Fotos: Mixtli Barrera, Ana Paula Saucedo

Edición: Hijxs del Maíz, Mixtli Barrera,
Cráter invertido

Impresión: Cráter invertido

Texto: Ana Paula Saucedo, Aranza Álvarez
de la Cadena, Mixtli Barrera



Laboratorio
Nacional
de Ciencias
de la Sostenibilidad



agradecimientos

Este material se realizó dentro del marco del programa del servicio social de Agroecología y Sistemas Agroalimentarios del Instituto de Ecología de la UNAM bajo la asesoría de Mariana Benítez Keinrad y Cristina Alonso Fernández. En julio de 2023 realizamos nuestra primera visita a Zaachila y desde ese entonces nos quedó claro que parte fundamental de la identidad de la comunidad es la cocina y la comida, las cuales no podrían existir sin la tradición campesina de la región.

Por esto, decidimos colaborar con compañeras y compañeros de Zaachila en el proyecto **¿A qué sabe Zaachila? Memorias del campo y la cocina**. Como parte de este proyecto, realizamos el Taller de Mapeo Comunitario Agroalimentario con infancias, el cual no hubiera sido posible sin la colaboración con el maestro Abraham Cruz y su proyecto, HACER - ARTE.

Como resultado de este taller, elaboramos un mural afuera del panteón de Zaachila, así como va-

rias ilustraciones realizadas por las infancias, que se encuentran a lo largo de las siguientes páginas. Este material retoma nuestros aprendizajes y experiencias en este proceso y está dedicado a las infancias de Zaachila. Nos gustaría agradecer a todas las personas que nos recibieron y acogieron, brindándonos su tiempo para acompañarles en sus actividades y entrevistarles. A partir de lo que nos compartieron, pudimos crear este trabajo: Yola, Pedro, Reyna, Heliodoro, Linda, Julia, Ray, Rosalba, Heriberta, Alan, Mary, Tío Cando, Damián y Alberto. Además, agradecemos profundamente a todas las personas con quienes cruzamos fugazmente camino.

Sin todas y todos ellos, nuestra experiencia y el proyecto no hubieran sido posibles e iguales. Finalmente, queda agradecerle al colectivo Hijxs del Maíz, integrado por estudiantes de la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado, quienes nos apoyaron con su valioso trabajo editorial y de ilustración.







Vivir en el **Campo** es de lo más hermoso

¿Qué más le puedes pedir a la **VIDA**?

DEL CAMPO A LA MESA

¿qué crece en el campo de zaachila?

Cuando volteamos a ver el campo, no podemos evitar toparnos con una asombrosa variedad de colores, formas, olores y sabores. Para conocer toda esa diversidad, te invito a que hagamos un recorrido imaginario por la milpa, ¡ven, acompáñame!

Llegamos tempranito a la parcela. El cielo está despejado, se ve que va a ser un día soleado y caluroso. Mmmm, huele a territa mojada. Que suerte, las plantas se ven bastante crecidas, ¡vamos a ver qué hay! Primero, volteamos al suelo. ¿Qué es lo que encontramos? Hay varias plantas pequeñas, varias hierbas y quelites que huelen delicioso. Estos se utilizan tanto en la cocina como en la herbolaria tradicional. ¿Reconoces algunos de ellos?

Ahora, miramos un poco más en la profundidad de la milpa. Se alcanza a ver una planta con hojas grandotas que se extiende por todo el terreno, ¡la calabaza! Heliodoro, un campesino, nos cuenta que las variedades zaachileñas son la huicha, la tamala y la chompa, unas calabazas con formas, patrones y colores bellísimos. Ya me está dando un poco de hambre... ¡Qué antojo de una sopa de guías!

Ahora sí, subimos nuestra vista un poco más y nos encontramos con el maíz y el frijol. ¡Esas plantas con las que nos preparan platillos tan deliciosos! Aquí en Zaachila el maíz criollo es de diferentes colores y formas. Hay maíz blanco, amarillo, rojo y morado, y hasta uno pintito, cuando se llegan a cruzar. La variedad más común es conocida como bolita. De variedades de frijol ni hablar; de esas hay un montón. Desde el frijolón, el frijol colorado, el frijol grueso

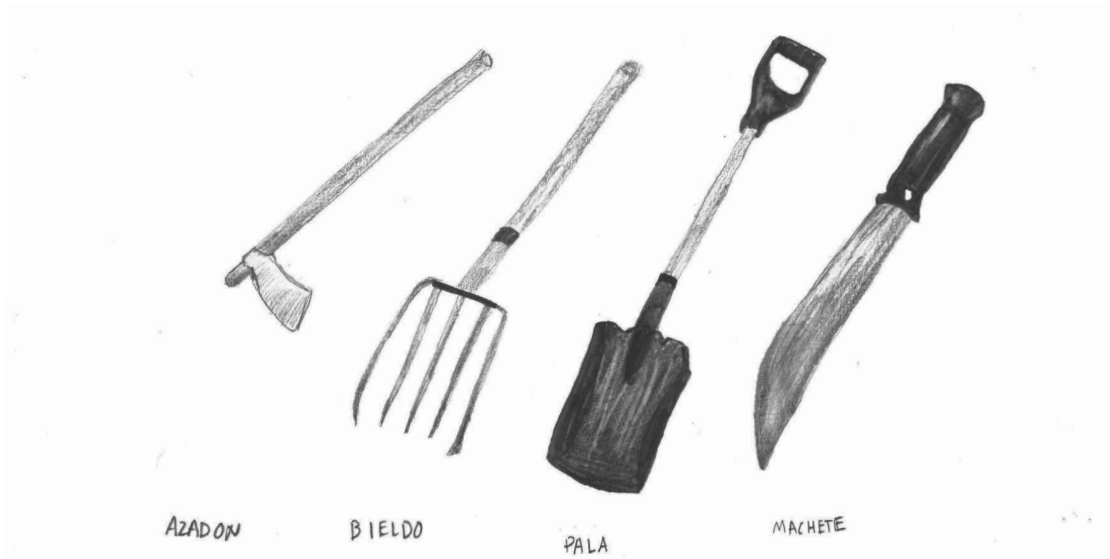
y el frijol de bejuco hasta el ejotero de mata, el frijol delgado, el frijol negro, el frijol zaachileño y los frijoles de milpa. ¡Qué hambre me está dando! Ahora sí, ¿ya nos vamos a comer?



¿cómo se siembra?

"Para mi no es sacarle el negocio a la tierra, que no, para mi es que mi familia o que nuestra gente coma sano"

Yola



Ya que nos fuimos a dar una vuelta por la parcela es importante saber que no todas las formas de sembrar son iguales. Hay muchas maneras distintas de hacer las cosas. Por ejemplo, a Ray, un campesino, le enseñaron a sembrar de una forma en la escuela, pero de otra en su familia. En la escuela le enseñaron que las labores del campo se hacían con máquina, con tractor y cosechadora.

Le enseñaron a usar químicos como fertilizantes, insecticidas y fungicidas. Sin embargo, él se preguntaba constantemente, si las formas de antes funcionaban, ¿por qué meterle tanto químico? Tanto químico que él ha visto que contamina y enferma los

suelos, que altera los ecosistemas y afecta la salud de las personas y comunidades.

En cambio, en su familia le enseñaron que para sembrar uno tiene que ir a la parcela y estar en contacto con la tierra, con las plantas y los animales; tiene que sentir, ver y oler.

Le enseñaron que si quería cosechar, entonces tenía que cuidar la salud del suelo y nutrirlo incorporando materia orgánica; la tierra da, pero también hay que regresarle.

Le enseñaron que las propias relaciones entre las plantas y animales de la parcela y sus alrededores son capaces de controlar plagas y enfermedades. Le



enseñaron que la forma de sembrar sí importa y que las prácticas tradicionales son muy valiosas pues cuidan la naturaleza y la salud de todas y todos además de que son parte de la cultura de cada lugar.

Hoy en día Ray siembra usando abonos verdes. Los abonos verdes son plantas especiales que las y los campesinos cultivan en sus campos. Estas plantas se siembran principalmente para ayudar al suelo a ser más fértil y saludable, aunque algunas también pueden servir de alimento para los animales o las personas. ¿Cómo lo hacen? Bueno, estas plantas tienen relaciones con microorganismos en sus raíces que hacen que haya nutrientes disponi-

bles en el suelo para su desarrollo y crecimiento.

Los abonos verdes guardan los nutrientes en sus raíces y hojas. Cuando estas plantas se cortan y se mezclan con la tierra, esos nutrientes quedan allí y hacen que la tierra sea más rica y mejor para crecer nuevos cultivos. Es como darle una comida súper saludable al suelo para que las plantas puedan crecer grandes y fuertes. A diferencia de los fertilizantes industriales que sólo buscan alimentar a la planta, los abonos verdes alimentan al suelo y todos los seres vivos que en él habitan o crecen, incluidos los cultivos.

del campo comemos

La tierra no se trabaja sola, ¡son las y los campesinos quienes con esfuerzo y trabajo crecen y cuidan las plantas y los suelos que más adelante nos darán de comer! Son sus manos las que siembran las semillas y las cobijan con tierra. Conforme van creciendo las semillas que sembraron, se encargan de cuidarlas para que estén sanas y fuertes. A veces se riegan las parcelas, o pueden ser de temporal, y sólo recibir el agua de la lluvia. Cuando saben que es el momento indicado, cosechan los frutos y las verduras que nos brinda la tierra. Venden sus cosechas en mercados y tiendas donde podemos irlos a comprar. En Zaachila, ¡los jueves de plaza son un excelente lugar para encontrar productos frescos de las y los campesinos de la región! Todo este proceso, desde la siembra hasta la mesa, depende del arduo trabajo y del cuidado dedicado de los y las campesinas.









LA COCINA, *donde sucede la magia*

Una vez que los ingredientes son cosechados, pasan por un lugar que es clave para que sean transformados en nuestros alimentos: la cocina. Cada planta que se cultiva está acompañada de historias sobre cómo se ha usado y se usa en la cocina.

En la cocina se convive alrededor del fuego al preparar la comida. Aprendemos a cocinar nuestras comidas favoritas poniéndole creatividad, sazón y amor a las recetas. ¿Cuántos de nosotros no hemos aprendido algún guiso ayudándole a cocinar a nuestra mamá, abuela, o alguna tía? Por lo general, los saberes de la cocina se enseñan de las mamás y las abuelas hacia sus hijos, hijas, nietos y nietas. Seguir cocinando, y hacerlo en familia o en comunidad, es importante para conservar los conocimientos sobre cómo preparar los alimentos. La cocina también es un trabajo importante y un sustento económico para muchas familias de cocineras.

Las prácticas y conocimientos de la cocina también están relacionadas con las del campo. Del campo vienen los frijoles que se venden en el jueves de plaza, y que compramos para hacer caldo; los maíces para las tortillas; el cacahuete para el mole. Si se deja de sembrar en los campos, ya no habrá qué comer. También, si se deja de comer, se deja de cultivar.





darle a alguien
también es una forma

le cuidarle y decirle...

QUIERO!

¡Cocinar también es una forma de expresión y una herencia! Por eso es tan diversa y variada en las diferentes regiones del mundo. Incluso aquí en los Valles Centrales, no sabe igual un coloradito de Zaa-chila que uno de Cuilapam.

"Nuestros antepasados que nos dejaron este legado o esa cultura, esa forma de expresión. Porque la cocina es muy, muy amplia. Y el conocimiento que Dios nos ha dado también, pues somos muy creativos."

-YoJa

La cocina es un lugar mágico donde todos se reúnen y comparten momentos especiales. Cuando cocinamos juntos, no sólo preparamos la comida, sino que también compartimos amor y cuidado. Cada vez que cocinamos algo, ponemos un poco de nosotros mismos en la comida. Es como si cada plato que hacemos tuviera un toque secreto de cariño y atención. Y cuando la familia se sienta a comer junta, ese amor se transmite a través de la comida, haciendo que los lazos entre todas y todos sean aún más fuertes. Así que la cocina no es sólo sobre la comida, ¡también se trata de crear momentos especiales y de cuidar a quienes queremos!

Pedro, por ejemplo, prepara caldo de pollo, o de pescado, con hojas de apio para ayudar a curar el malestar de sus seres queridos.

LA COMIDA, EL SABOR DE LOS BUENOS INGREDIENTES

En la cocina, los ingredientes cosechados se transforman en deliciosos platillos. La lista de delicias culinarias es extensa y cada desayuno, comida y cena del día se espera con ansias en todos los hogares.

Cada cocina es única, y detrás de las personas que preparan la comida, hay un sazón diferente. En cada rincón de Zaachila podemos encontrar un platillo que nos cuenta una historia. Zaachila es un lugar donde la variedad y el sabor único de sus platillos reflejan la bonita relación entre los ingredientes provenientes del campo de los Valles, la tierra donde crecen y las personas que los siembran, cosechan y preparan.

*es espeso pero no es atole
verde, amarillo y de mil colores
... El mole*

El mole, es un nombre que se le da en México a diferentes tipos de ingredientes que al mezclarse y molerse se convierten en una salsa. Los moles en los Valles Centrales de Oaxaca tienen muchas presentaciones y preparaciones, así como ingredientes que los componen, y son muy diversos. Estos moles se pueden servir, por ejemplo, con pollo, en empanadas o en tamales. En las fiestas, en comidas diarias, en las cocinas, en ocasiones especiales y en todos los lugares, siempre podemos encontrar el mole.





xaca. Es tan especial que nos cuenta que incluso se ha preparado para fiestas de hasta 4500 personas. En los ingredientes se ocupa el orégano para el niño envuelto, mientras que a la barbacoa de res se le pone hoja olorosa de aguacate criollo, que vemos en los traspacios y solares. En su patio, hay varios hornos donde caben entre 60 y 100 rollos de niño envuelto. Ahí mismo, están las cazuelas, cuchillos, condimentos y especias que se utilizan. Esta manera de preparar la receta hace que la carne tenga un sabor especial, y que la prepare el Tío Cando es una garantía de que saldrá deliciosa.

*frescura, sabor y dulzura,
un beso oaxaqueño, será mi cura
... las nieves*

Algo que caracteriza a Zaachila es la plaza principal donde hay varios puestos de nieves para sentarnos a disfrutar de la tarde. Entre los sabores distintivos encontramos la combinación de leche quemada con tuna, el beso oaxaqueño, el de tejate y sabores de temporada como pan de muerto o flor de campasúchil.

Estas combinaciones tan peculiares se remontan a mucho tiempo atrás y, nos cuenta Linda, de las nieves "Rey Cosijoeza", que la calidad de los ingredientes para preparar las nieves es crucial para obtener el sabor que hace que las nieves zaachileñas sean las mejores de Oaxaca.

El jueves de plaza es muy importante para obtener ingredientes frescos y frutas de otras regiones que no se producen en los Valles Centrales, como el mamey, el plátano, la piña y el cacao. El intercambio de ingredientes entre Zaachila y las comunidades cercanas le da un toque especial a muchos de sus platillos y sabores.



A collage of various breads and a bowl of chocolate atoll. At the top left, a tall stack of long, braided breads. Below it, a bowl of thick, brown chocolate atoll. In the foreground, several different types of breads are displayed on plates: a sesame seed ring, a small crescent, and a large, textured round bread. To the right, a plate with a blue and white pattern holds a large, textured round bread and a smaller, braided bread. A small, stylized illustration of a red flower with black spots and green leaves is placed in the center of the collage.

recien salido del horno, de ese quiero,
con su chocolatito calentito, sin peros
...el pan

El pan en Zaachila se encuentra en una gran variedad de formas y texturas. Entre los que encontramos está "el pan de jueves", que únicamente se prepara para el jueves de plaza, cuando hay comercio y muchas personas asisten a comprar.

También están el pan de yema, el pan de mantequilla, el pan adornado y el muy especial pan de muerto, entre muchos otros. Esta variedad la podemos encontrar dentro del mercado principal, donde varios pasillos de locales exhiben sobre los anaqueles el pan que no nos puede faltar con el chocolate o el atole que tomamos en el desayuno.

EL MAÍZ, la masa el origen de todo

El ingrediente del campo que suele ser la base de los platillos y la cultura culinaria de Zaachila es el maíz. Éste se consume en una variedad amplia de platillos y antojitos a partir de preparar el nixtamal y la masa para crear delicias como tortillas, tlayudas, molotes, memelas, pinole, tamales, tostadas, empanadas, teja-te, atole, nicuatole, y para espesar caldos y moles. Así, el maíz es parte muy importante de la alimentación diaria y la vida de las personas de Zaachila y de México. La mejor forma de cuidarlo es seguir cultivando las variedades criollas en nuestros campos y disfrutándolo en la comida. ¿Qué otras cosas conoces que se preparen con el maíz?

El maíz en tortilla y en tamales, ¿cómo se preparan?

El conocimiento de cómo son preparados los platillos es un secreto bien guardado que se ha heredado de generación en generación y que se transforma con el tiempo. Aquí les compartimos un par de preparaciones que nuestras amigas Julia y Heriberta nos enseñaron y que están dispuestas a compartir. En Zaachila, dos de las formas más comunes de preparar el maíz es en forma de tortillas y tamales. ¡Ven, te contamos cómo!





las tortillas

Julia nos enseñó a hacer tortillas. Hay que levantarse temprano para llevar al molino el grano de maíz que se estuvo remojando toda la noche con cal y agua. Por cada kilo de maíz se usan dos litros de agua y dos cucharadas de cal de grado alimenticio. Antes de que existiera el molino, el maíz se molía en un metate de piedra, las abuelitas se hincaban sobre el suelo y con el molote iban haciendo la masa bien fina.

En Zaachila hay varios molinos a los que puede llevarse el maicito a moler y obtener la masa con la que vamos a hacer las tortillas. Después de que se muele el maíz, se prende el fogón y se pone el comal donde se harán las tortillas. Con la masa molida se hacen bolitas. Cada bolita se pone en el tortillero para ser aplastada hasta quedar como una gran luna redonda.

Después, la tortilla pasa a la palma de la mano y en un movimiento rápido y certero, la tortilla debe colocarse en el comal donde se va a cocer. Se voltea y, una vez que se infla, ¡la tortilla está lista para disfrutarse!

los tamales

Heriberta fue quien nos mostró cómo se preparan los tamales. De la misma manera que con las tortillas, la masa se obtiene a partir de granos de maíz molidos que fueron remojados durante una noche entera en agua con cal. El maíz que usamos para los tamales es el maíz que sembró Ray en su parcela el año pasado, el cual permitió que hubiera maíz durante todo el año para alimentar a su familia.

Para comenzar, la masa se hace bolita y se aplana con el tortillero, quedando como tortilla. Después se pone sobre la mano. Se le pone un pedacito de codillo de cerdo y se le unta una buena cantidad de comida. En este caso, se utilizó el mole verde y el amarillito que preparó Heriberta. Se cierra el envuelto y se coloca sobre el totemoxtle, la hoja del maíz, procurando que quede bien cerradito poniéndole otra hoja de totemoxtle encima. Así se hace con cada

tamal. Se hace esto hasta que se acabe la masa o el mole. Después, se ponen los tamales en la olla tamalera, y muy importante, nos comenta Heriberta, hay que intencionar que salgan bien los tamales y hacer una cruz con el tamal antes de meterlo adentro de la olla. Un consejo que nos dio Heriberta es meter una moneda dentro de la tamalera para escuchar cuando está tronando y saber que está por acabarse el agua y están listos los tamales. Para una olla grande de tamales (40 tamales) hay que esperar aproximadamente 45 minutos.

la comida y las fiestas

Además de prepararse en el día a día, los alimentos también ocupan un lugar muy importante en: ¡las fiestas! Algunas de las comidas se relacionan con festividades específicas como el tejate en Semana Santa, o el pan, chocolate y tamales en Día de Muertos. O por ejemplo, en una fiesta, ya sea bautizo o una boda, ¡no puede faltar la barbacoa de res, o un rico niño envuelto!

Hoy en día están cambiando muchas de las costumbres en torno a la comida. Cada vez es más

común comer comidas procesadas, pero en las fiestas, seguramente se seguirán comiendo las comidas tradicionales. Las fiestas hacen que muchas de estas comidas se sigan preparando y que sus ingredientes se sigan cultivando.





MOLES Y
CHOCOLATES
ZAACHILA









LA DESPEDIDA

La conservación de las tradiciones culinarias zaachileñas está muy relacionada con la vida en el campo y las prácticas y conocimientos agrícolas, pues de ahí vienen muchos de los ingredientes que se consumen local y cotidianamente. El uso de cultivos e ingredientes locales en los platillos que tanto nos gusta comer les da un sabor característico, que hace que la comida de Zaachila sea única. Sin esas variedades locales, ese sabor tan especial que tanto nos gusta compartir con nuestros seres queridos no existiría.

Como hemos visto a lo largo de este libro, la comida que llega cada día a nuestra mesa ha recorrido un largo camino y tiene una gran historia detrás que involucra el cuidado y el cariño de mucha gente. Desde las semillas que son cobijadas en la tierra y procuradas por las y los campesinos hasta las personas que se encargan del comercio de los ingredientes y de su preparación. El trabajo de todas estas personas permite una forma de alimentación particular y es parte de la rica, cambiante y diversa cultura de Zaachila.



Esta obra se terminó de imprimir en el mes de
Junio del 2025, en el Taller Cráter invertido,
Ciudad de México.

El tiraje fue de 200 ejemplares





