

El maíz en la cocina indígena de los Altos de Chiapas

El consumo del maíz en comunidades de los Altos de Chiapas es un reflejo de otras realidades en México: sus usos expresan un importante grado de conocimiento y especialización, además de experiencias culinarias singulares y un indudable valor cultural. Por lo tanto, valorar y conservar los maíces nativos es imperativo ante la embestida de alimentos industrializados.

El maíz ha sido fundamental en la historia de México y mantiene un destacado lugar en la cultura nacional. Para muchas familias mexicanas, contar con maíz en casa implica que la alimentación está resuelta, no solo por su sentido nutricional, sino por la satisfacción que provoca comerlo.

Su variedad de preparaciones y platillos es de sobra conocida, así que no hace falta hablar de las tortillas, distintas por su color, tamaño y grosor; o de los tantos sabores de atoles y la variedad de estilos y rellenos de tamales, solo por mencionar lo que es posible encontrar a diario en nuestras mesas y en los mercados o puestos callejeros, sin dejar de lado las celebraciones especiales de familias y comunidades.

El fuerte vínculo con el maíz nos impulsa a movilizarnos ante la amenaza de perder la cultura que esta planta ha fundado, además del anhelo de garantizar seguridad y soberanía alimentarias. Desde nuestros ámbitos de trabajo hemos puesto en marcha acciones de valoración y conservación de los maíces nativos, en conjunto con los grupos sociales que los manejan.

Con el fin de incentivar el consumo consciente de un producto con tal riqueza,

Blanca M. Díaz Hernández, Hugo Perales Rivera, Luz del Carmen Silva Pérez y Francisca Velasco López

en este texto hablaremos brevemente de la alimentación basada en maíz en comunidades tsotsiles y tseltales de los Altos de Chiapas, abordando el tema con una perspectiva culinaria, es decir, desde la cocina, donde entre fogones, comales y molinos se recrea cotidianamente la transformación del grano en diversos platillos y bebidas.

Maíz y cocina indígena

Uno de los primeros rasgos que destacamos de la cocina indígena es la manera en que se aprovecha el fruto del maíz en sus diferentes estados de maduración: desde que es elote tierno hasta que madura y se seca por completo en la mazorca. Se echa mano de un conjunto de técnicas culinarias que fueron soporte de la ancestral dieta mesoamericana: tostar, asar, fermentar y moler, así como *nixtamalizar*, tecnología fundamental que ha permitido aprovechar nutricionalmente el grano.¹

Una vez cocido, el maíz se muele para obtener la masa que servirá para las tortillas, pozol (bebida tradicional), memelas y tostadas, tamales y atoles, chile atol y muchas otras preparaciones. Además del maíz nixtamalizado fresco, el grano seco también se pone a dorar sobre el comal para luego molerse y hacer pinole, que puede o no condimentarse, por ejemplo, con canela. Asimismo, son comunes ciertas técnicas que retardan la descomposición de los alimentos –sobre todo cuando van a consumirse días después de ser elaborados–, como la fermentación del grano o la deshidratación de la tortilla.

En los hogares, diariamente se preparan tortillas, y en algunas comunidades también el pozol, mientras que otros platillos se cocinan por antojo familiar o cuando la ocasión lo amerita. En las fiestas patronales, cuando la gente se reúne en los lugares públicos, se comparten tamales de frijol molido, atol agrio (bebida hecha con maíz negro) y gran

cantidad de tortillas o tostadas para complementar algún guiso tradicional.

La temporada de elotes, entre los meses de agosto y noviembre, marca una variación en el patrón alimentario que se acompaña de nuevas sensaciones, pues se disfrutan de varias maneras según vayan madurando. Se consumen asados o cocidos y son la base para hacer atol, tamales, tortillas y tostadas... ¡Todo un placer sensorial!

Otro elemento de variación culinaria es el empleo de plantas que ofrecen un toque singular al combinarse con el sabor de la masa de maíz. Podemos citar las hojas del plátano y platanillo, que son comunes para envolver tamales, o las de la planta de mumo y de otras especies que varían según el lugar. Un rasgo a destacar es el poco uso de sal, azúcar, manteca y aceite comestible. En ese sentido, la cocina indígena privilegia el sabor natural del maíz y de los demás ingredientes con los que se combina.

A la calidad misma de los maíces nativos o criollos (blanco, amarillo y negro), se añaden técnicas y procedimientos culinarios que incrementan la calidad de los alimentos. Como toda cocina, también conserva sus “secretos”. Por ejemplo, que la masa del elote debe cocerse rápido para no amargarse; o bien, que el grano macizo resulta mejor que el tierno para preparar tortillas o tostadas.


En defensa del maíz

Esta cocina se enmarca en la pobreza y marginación social de buena parte de las poblaciones. Es aquí donde tienen sentido los usos culinarios del maíz y la funcio-

nalidad de las técnicas empleadas. Cabe agregar que son las mujeres quienes se encargan de este espacio doméstico (la cocina). Aunque muchos de los saberes culinarios son compartidos por ambos sexos, pocos hombres los practican.

Tampoco deben soslayarse ciertas “costumbres” creadas a partir de situaciones relativamente recientes, como lo que algunos activistas de la alimentación han denominado “suicidio masivo”, refiriéndose a la invasión de bebidas edulcorantes y de otros productos industrializados hechos con harinas refinadas. Estos productos, muy presentes en las comunidades de los Altos de Chiapas, han influido en cambios en la dieta de la gente (en sus preferencias y gustos) y se asocian con el aumento de enfermedades ligadas a la alimentación.

Por otra parte, lo que comemos está fuertemente relacionado con distintas dinámicas sociales, como el desplazamiento campo-ciudad o los prejuicios ideológico-culturales que vinculan al maíz con gente pobre, y esto nos impide apreciarlo y valorarlo en su justa medida. En contraparte, conviene mencionar que en los últimos años se ha creado una cocina gourmet en torno a los maíces nativos, donde estos se pagan a precios altos.

Si bien datos como este contribuyen a revalorar la cultura culinaria de maíz, nuestras expectativas deben fincarse en mantener un producto de calidad en la mesa, procurando el consumo de los maíces nativos o criollos que sembramos en tierras nacionales... ¡Es la mejor forma de contener la embestida industrial que está saturando el mercado de alimentos! Es necesario promover estas aportaciones culinarias que además de ofrecernos calidad nutricional y sensorial, constituyen elementos simbólicos que refuerzan nuestra identidad. 

Blanca M. Díaz (bdiaz@ecosur.mx) y Hugo Perales Rivera (hperales@ecosur.mx) son investigadores del Departamento de Agricultura, Sociedad y Ambiente, ECOSUR San Cristóbal. Luz del Carmen Silva Pérez (mujeresymaiz@gmail.com) y Francisca Velasco López (tachulchan@gmail.com) forman parte del colectivo Mujeres y Maíz.



BLANCA M. DÍAZ

¹ Recomendamos la información acerca del maíz nixtamalizado en “Maíz, nuestra herencia y responsabilidad”, Ecofronteras 46, <http://revistas.ecosur.mx/ecofronteras>