

GASTRONOMÍA ZAPOTECA DEL MAÍZ* LO QUE COME ANDRÉS HENESTROSA

Cibeles HENESTROSA **

El Istmo de Tehuantepec está situado en la franja más estrecha de la República mexicana. “Propiamente hablando, este término se refiere a las tierras bajas de México que comprenden las porciones este de los estados de Veracruz y Oaxaca, que se extienden entre el Golfo de México hacia el norte y el Océano Pacífico hacia el sur. El Istmo divide las cordilleras de la Mesa del Sur de Oaxaca de las sierras de Chiapas. La distancia de 235 km que abarca el Istmo se divide naturalmente en tres secciones bastante diversas entre sí: la primera, del Golfo de México a la base de la cordillera, una distancia de 75 a 95 km; la segunda, de la cordillera a las montañas bajas; la tercera, de la base de estas montañas a las costas del Pacífico”.¹ Es precisamente esa región la que nos interesa para los fines de este recetario.

Los “rasgos físicos y la posición geográfica dentro Mesoamérica (...) han hecho del Istmo de Tehuantepec un cruce de comunicación desde los tiempos anteriores a la Conquista”.² Se sabe que el Istmo es un punto estratégico: por él han cruzado muchos: los aztecas, los conquistadores españoles, los franceses, y cada uno de ellos ha ido imprimiendo a esos pueblos algo de su ser que, unido a la forma de los lugareños, produjo un mestizaje muy particular, una manera especial de proceder, de ver la vida, de sentir; por ello se puede hablar de música istmeña, una sensibilidad istmeña, una sensibilidad istmeña, una cocina istmeña.

La influencia española fue tan grande en esos pueblos que, por ejemplo, en la música tenemos pieza como “La petenera”, “El fandango”, “La sandunga”. Lo mismo sucede con muchos de los platillos istmeños en cuya preparación se emplean ingredientes muy españoles: aceitunas, alcaparras y uvas-pasa, que aunados a otros de la región: achiote, frijol, chile, chayote y calabazas, produjeron una cocina istmeña, en la que al igual que en otras cocinas de México prevalece el sabor indígena. Es el caso del cocido madrileño, que en el Istmo se llama literalmente “caldo de carne con hueso” (caldo *dchítabela*) al que además de la carne, verduras y garbanzos se le agrega chayote, un poco de achiote que le da un tinte especial, plátano macho y piña.

Varios autores, entre ellos Oliveira Lima, han dicho que dos cosas definen a un pueblo: su lengua y su cocina. Ciertamente así es, aunque también hay que añadir que el ambiente

* Texto presentado en la exposición *Ofrenda. Reconocimiento a don Andrés Henestrosa*, el viernes 14 de noviembre de 2008, en el Instituto de Investigaciones Antropológicas dentro de las actividades de las *XVIII Jornadas Lascasianas Internacionales. Padre/madre: nuestro maíz*. Dicho texto forma parte del libro: *Recetario zapoteco del Istmo* de Cibeles Henestrosa Ríos, *Cocina Indígena y Popular*, México, Conaculta-Culturas Populares, núm. 33, 2000.

** (Ciudad de México, 1941). Estudio derecho en la UNAM y en el Centro de Estudios Internacionales de la Propiedad Industrial en la Universidad Robert Shuman en Estrasburgo, Francia. Entre sus publicaciones destacan: *Juchitán un pueblo singular* (1985); *Las canciones que cantaba mi papá, Andrés Henestrosa* (1993); *Andrés Henestrosa en la niña de tus ojos* (2006).

¹ Peterson Royce, Anaya, *Prestigio y afiliación en una comunidad urbana: Juchitán, Oaxaca*, México, SEP-IPINI, 1975 (Serie Antropología Social, núm. 37. 1975), pp. 50 y 51.

² *Idem*.

donde se desarrolla el hombre tiene que ver con su idiosincrasia; en efecto, lengua, cocina y ambiente dan al istmeño un modo de ser especial, característico, *sui generis*.

La cocina istmeña se acostumbra en todos los pueblos ahí ubicados, pero algunos guisos son propios de un lugar en particular: el estofado de Ixtaltepec; el caldo guisado de Tehuantepec; los mengues o *guetabingui'* que preferentemente se consumen en los pueblos de la costa; los huaves...

Los dos alimentos originales, primero, antiquísimos de los zapotecas fueron el pescado y la iguana, como puede verse en su lengua en la que cazar y pescar son términos iguales: cazador de pescado, cazador de iguana (*guze'benda*, *gueza'gucha'chi*). Esto no evita que los oaxaqueños del Istmo incluyan en su alimentación otros elementos ya indios, ya mestizos: aves, como la chachalaca; cuadrúpedos, como venado, conejo, armadillo, jabalí; o carne de res o de cerdo traídos por los conquistadores. El maíz, también como desde su antigüedad, es el alimento por antonomasia; y el otro quehacer primordial: cultivar la tierra, la agricultura. Tenidas en cuenta las circunstancias apuntadas, Arturo Ortiz Wadgymaur concluye que "la alimentación del istmeño es rica, variada, suficiente".

En cuanto al clima, dos son las estaciones que predominan en el Istmo: la de secas y la de aguas. *Gusibá* (*gusi*: tiempo; *bá*: colores) en la lengua de la región, es la primera, y *gusiguié* (*gusi*: tiempo; *guié*: lluvia), la de lluvias, es la otra. La época de *gusibá* va de noviembre a mayo y la de *gusiguié* de junio a octubre. En el tiempo de secas el calor es sofocante y sólo la lluvia que viene del Pacífico y que cae igual que las borrascas trópicas, en forma torrencial y por cortos periodos de tiempo, o el viento, allá llamado "norte", *biyo'xo*, viento viejo o grande, traducción literal del zapoteco, que sopla de noviembre a marzo, refrescan un poco esas tierras.

En el tiempo de secas, tradicionalmente, los istmeños van almacenando ingredientes que consumirán en tiempo de aguas: quesos secos, semillas de calabaza, frijol, maíz, garbanzos, camarones secos, pescados secos, panela, carne seca, carne oreada, huevas secas de lisa, totopos o totopostes. Así, en los días de lluvia consumirán tamales de frijol, de semillas de calabaza, mole de frijol (*biza'a Dchíma*),³ de garbanzo, de camarón o pescado seco al horno.

Hay platillos que se preparan para acontecimientos especiales: estofado de res en las bodas; mole negro también para esas ocasiones; diversas clases de dulces: ciruelas, icacos, camote, almendras, cáscaras de limón con piña y coco rallado; tamales de iguana para el Domingo de Ramos en el panteón de Juchitán –la población más grande y habitada del Istmo, así como en otras poblaciones istmo–, así como en otras poblaciones istmeñas, durante la cuaresma; el "caldo matancero" y el frito de res (*belabichuni'o belancha'-cha*) y sangrita con que se desayuna en los días que hay algún "trabajo" (*dchiña*), es decir, preparativos de un festejo; la construcción ("parada") de la enramadas para una boda; para Todos Santos se preparan tamales de res y de pollo, y mole para la "ofrenda" y para las personas que visitan a los deudos como diversas clases de panes: bollo, tortas de manteca, marquesote que deben con chocolate batido en agua y atole de dulce (*nisiaba ladchi*, atole popular; en náhuatl *ladchi*, es *macehual*). Estos alimentos se consumen también en los nueve días posteriores al fallecimiento de una persona y en cuaresma (*na'ba''na'*: época de luto y tristeza).

Por las mañanas, alrededor de las cuatro o cinco, es tradición que los istmeños empiecen el día con un desayuno muy ligero: una taza de café o de chocolate en agua acompañado de un pan, un bollo, por ejemplo; en cuanto el hombre sale al trabajo, la mujer se da a las tareas domésticas: lavado de ropa, limpieza de la casa, ida al mercado para comprar lo necesario y preparar la comida de la familia.

Cerca de las nueve de la mañana se sirve el almuerzo, el alimento más importe del día. Entre los platillos que se consumen podemos encontrar: conejo entomatado; guisado de iguana; pites de elote acompañados con crema y queso fresco; tiras de carne asada que allá llaman

³ *Dchíma*, manera de zapotecoizar Chimalapa.

be'lado' (textualmente cordón de carne, porque ésa es su forma); "sangrita" (sangre de res preparada); tamales; chicharrón seco, bien crujiente; te, café, en fin, una gran variedad de viandas y bebidas. La fruta se come después como un tentempié: papaya, melón, mango, sandía, naranja.

Al mediodía, cuando el sol calienta más esas tierras, se toma todavía ahora un pozol frío, hecho con maíz martajado disuelto en aguas que es muy efectivo para aliviar la sed. Las refresqueras en el mercado venden el agua de horchata, guanábana, tamarindo, limón o chipiona, que así la llaman y que debe de acostumbrarse en la población española del mismo nombre: Chipiona.

A la hora de la comida, por costumbre sólo se come un plato: caldo de res, el principal, pero también puede ser caldo de pollo, de pescado, mole de camarón, de frijol, de garbanzo, caldo de calabacitas; lentejas, *guche gui'ña*, arroz con pollo o pescado capeado.

Por la noche es hora de comer las garnachas que antes de se acompañaban de ponche y ahora no pueden faltar algunos tragos de café, refresco o cerveza.

El día y sus afanes han alcanzado su fin y es llegada la hora de dormir, de recuperar las fuerzas perdidas, de repetirle a la vida la promesa de amarla y defenderla, y de esperar, que es como en la lengua nativa se dice vivir, la llegada del último día a que el hombre está condenado.