GUÍA GASTRONÓMICA DEL GEOPARQUE MUNDIAL UNESCO MIXTECA ALTA

Una Aventura Turística y Culinaria en Tierra de Diversidad y Tradición

INSTITUTO DE GEOGRAFÍA
U N A M

Guía Gastronómica

Una Aventura Turística y Culinaria en Tierra de Diversidad y Tradición

Del Geoparque Mundial UNESCO

Mixteca Alta

OAXACA - MÉXICO

Guía Gastronómica Mixteca Alta del Geoparque Mundial UNESCO.
Una aventura turística y culinaria en tierra de diversidad y tradición.
Coordinadora: Leslie Berenice Márquez-Rosado
Autora: Leslie Berenice Márquez-Rosado
Colaboradores: Karen Jiménez Velasco, Xóchitl Ramírez Miguel, Samahel Uziel Guillén Valdés, Cristina Hernández de Palacio.
Revisión Científica: José Luis Palacio Prieto, Cristina Hernández de Palacio
Revisión de Diseño: María Guadalupe Meza López
Edición: Leslie Berenice Márquez-Rosado

Guía Gastronómica Mixteca Alta del Geoparque Mundial UNESCO. Una aventura turística y culinaria en tierra de diversidad y tradición

Primera edición, mayo de 2024
Segunda edición, mayo de 2025
D.R. © 2024 Universidad Nacional Autónoma de México

Ciudad Universitaria,
Coyoacán, 04510 México, Cd. Mx.
Instituto de Geografía,
www.unam.mx, www.igeograf.unam.mx

ISBN impreso: 978-607-587-102-8
ISBN electrónico: 978-607-30-9666-9
DOI: https://doi.org/10.14350/sc.14

Impreso y hecho en México.

GUÍA GASTRONÓMICA

ÍNDICE

0 Prefacio

0.1 Cocina tradicional 5
0.2 Estructura y uso de la guía 8

1 Introducción

1.1 Geoparques Mundiales UNESCO 12
1.2 Localización del Geoparque Mixteca Alta 13
1.3 Época prehispánica 16
1.4 Época colonial 20

2 La tierra y la cocina

2.1 Geodiversidad y maíz, ¿Cómo influye en la comida? 25
2.2 Ingredientes primarios 28
2.3 Utensilios fundamentales 36

3 El arte de la cocina tradicional

3.1 Tradiciones y costumbres 43
3.2 Platos tradicionales 53
3.3 Dulces y postres tradicionales 62
3.4 Bebidas tradicionales 69

4 Itinerario A

4.1 San Juan Teposcolula 80
4.2 Santo Domingo Tonaltepec 88
4.3 San Bartolo Soyaltepec 96
4.4 Santa María Chachoapam 103
4.5 Santo Domingo Yanhuitlán 113

5 Itinerario B

5.1 San Pedro Topiltepec 122

5.2 Santiago Tillo 130
5.3 San Andrés Sinaxtla 138
5.4 San Juan Yucuita 146

6 Mapa gastronómico del geoparque 155

7 Glosario 157

8 Referencias bibliográficas 161

9 Créditos fotográficos 166

PRESENTACIÓN

Dime qué comes y te diré de dónde vienes.

La mayoría de las culturas milenarias oaxaqueñas dicen que antes que existiera el ser humano, sólo había un cielo enorme sin mojoneras y un mar perpetuo, a pesar de que ya habían árboles y animales, todo estaba en silencio.

El silencio hizo que los dioses crearan al ser humano. Primero lo hicieron con barro, luego con madera, hasta el tercer intento vino la rata y les dio a los dioses el maíz. Con este grano formaron al individuo, por eso dicen que tenemos un origen divino. Otros pueblos señalan que no fue la rata, sino la hormiga o el zanate. Las primeras personas del maíz veían todo, sabían todo, los dioses tuvieron miedo y dividieron la tierra y el cielo; sin embargo, les dejaron en el corazón un grano de maíz para que no se les olvidara de qué están hechos.

En algunos pueblos oaxaqueños, dicen que los niños que tienen una fluidez para hablar o una claridad de pensamiento lo deben a que guardan en su boca el maíz sagrado de la palabra: xuba'dó' diidxa' nga ruaacabe, o rixuubabe diidxa': sabe desgranar la palabra. Y cuando los niños no pueden hablar o tardan para hacerlo, los llevan con la señora que hace tortillas y esperan que termine su labor, que lave su metate, esa agua con el que se lava el metate se le da de beber al niño, para que hable pronto.

En Oaxaca se come una variedad de tortillas, tortillas hechas sobre el comal, tortillas hechas pegadas a un horno de barro, hay de todas las formas, sabores y colores, tortillas de frijol, de semillas de calabaza, de yuca, de camarón y pescado, de mantequilla, las hay dulces, saladas y picosas, tortillas para los bebés, tortillas para las parturientas, tortillas duras y blandas.

Hay una geografía que nos define y un tiempo que, como fuego, forja nuestra identidad, como veremos en esta guía de cultura alimentaria que procede del Geoparque de la Mixteca Alta oaxaqueña, compartida por 9 comunidades entre mixtecos y chocholtecos o ngigua: donde aún vive la milpa mesoamericana, las semillas, que *nos dieron patria*: el maíz, el frijol, la calabaza, el chile. En cada geografía hay un conocimiento que hace brotar la vida del suelo, de las piedras, de los cerros, de los montes.

En esta geografía, con aires de desierto, se enriquece la cultura alimentaria de Oaxaca. Es la región del maguey, de cuya sangre brota el pulque, el aguamiel de los dioses, con sus hojas se tuerce el mecate, se preparan los mixiotes y la barbacoa, es la casa de los chinicuiles, el gusano del maguey o gusano de chile, otro ingrediente que no falta en la mesa de los oaxaqueños. Hay un pueblo en el Valle de Oaxaca, cuando no encuentran chile, buscan un insecto, como una chicharra, le quitan las patitas y se las comen, porque pica como chile.

De aquí, de la Mixteca Alta, brotan los tamales de masa de frijol, el chileatole, los cabellitos de la mazorca para hacer infusiones y curar el mal de orina; los elotes que mordió la luna o huitlacoches, los ticumbeles, tortillas de trigo, quelites y por qué no: un mole de olla o de amarillo. Si estás enfermo come una sopa de milpa, de nopal. Si tienes hambre come epazote, pápaloquelite, quintonil, verdolaga, huauzontle, pepicha, miltomate, cebolla de rabo, chile, calabaza, ayotontli o calabacita, xoconochtle. Los insectos no se salvan, aquí se come de todo: chapulines, chinicuiles, escamoles, ahuaxtle (huevecillos de mosco), charales, ajolotes, acociles (pequeños camarones de río), peces, camarones, caracoles, la comida viene por todos lados, por la tierra, por el aire, por el agua.

La lista sigue: flores de yuca, de tzompantle o colorín, de calabaza, de Jamaica. Aquí se come hasta las piedras, como el tequesquite. En el Istmo de Tehuantepec hay un pueblo que se llama Zanatepec, al que conocen también como, el pueblo de comedores de panocha, porque en cierto tiempo del año van a un cerro a recoger un mineral parecido a una piedra.

Oaxaca tiene una vasta cultura alimentaria, como vasta es la palabra que brotó del maíz y que no tiene fin, porque es eterna: *diidxa' que rirá* decimos en zapoteco. No solo disfruten esta guía, los invito a que conozcan el Geoparque de la Mixteca y vivan sus idiomas y sus culturas alimentarias.

Mtro. Víctor Cata
Secretario de las Culturas y Artes de Oaxaca

AGRADECIMIENTOS

Una guía es un libro de indicaciones e información referente a una determinada materia, en este caso, relacionada con comida, con el objetivo de conocer y aprovechar la oferta culinaria de un lugar. La principal finalidad de este proyecto es dejar un registro sobre la identidad culinaria de la cocina en el Geoparque Mixteca Alta a través de sus características físicas y sociales, con la intención de preservar más allá de la oratoria, las historias y recetas tradicionales de cada lugar.

Esta guía es un proyecto elaborado a partir de una extensa investigación en el área de la gastronomía, la geografía, la historia y la geodiversidad. Sin embargo, la principal fuente de inspiración, así como de conocimientos, fueron las grandes mujeres y hombres dedicados a la cocina tradicional, quienes mantienen vivo este arte en las comunidades.

Primero, quisiera agradecer al equipo que estuvo de manera muy cercana trabajando en el proyecto: la licenciada Xóchitl Ramírez, quién fue la persona clave para poder introducirme a la dinámica social, además de aportar sus amplios conocimientos sobre diversas temáticas al trabajo; Karen Jiménez, una pieza fundamental para la aportación de ideas en temas dentro de la guía; Emmanuel Guzmán, quién fue un gran guía y me ayudó a entender mejor la convivencia día a día en el geoparque. Y a Samahel Guillén, quien fue un gran apoyo tanto en el trabajo de campo como en todo el trabajo de análisis de datos.

A los municipios de San Juan Teposcolula, Santo Domingo Yanhuitlán, Santiago Tillo, Santo Domingo Tonaltepec, San Juan Yucuita, San Bartolo Soyaltepec, Santa María Chachoapám, San Pedro Topiltepec y San Andrés Sinaxtla, a través de sus autoridades municipales, de agencias y comunales de los nueve municipios, les agradezco por el apoyo y hospitalidad que se nos brindó para poder trabajar en sus territorios. Gracias por compartir un poco de su tiempo, conocimientos y tradiciones.

Así mismo, al Instituto de Geografía, por otorgarme la Beca Atlantida Coll, la cuál me ayudó al financiamiento de mis prácticas de campo. Al Geoparque Mundial UNESCO Mixteca Alta, por ser los medios de apoyo y comunicación para que este proyecto se pudiera desarrollar. A la doctora Emmaline Rosado por apoyar mi idea. Al doctor José Luis Palacio, por confiar en mí y en mi trabajo, y ser el principal impulsor para que este proyecto saliera a flote, gracias por todo.

Y finalmente, pero no menos importante, a las grandes mujeres que me compartieron más que tiempo y espacio, a veces, un plato de comida, un vaso de agua o un alimento para el camino. Gracias por la confianza de poder compartir sus recetas, algunos de los platos tradicionales que les preparaban sus familias, las técnicas que desarrollan día a día, y las maravillosas historias sobre la cocina que guardan en sus corazones.

Son muchas las personas que aportaron en pláticas y conversaciones para lograr esta guía. Algunas prefirieron permanecer en anónimato, sin embargo, se les agradece y reconoce su aportación, esto no hubiese sido posible sin ustedes. A quiénes estuvieron de acuerdo con ser citadas, se les mencionará a continuación.

San Pedro Añañé
- Sra. Nancy Mendoza
- Sra. Araceli Sánchez
- Sra. Rosa González
- Sra. Trinidad Cruz
- Sra. Silvia Rodríguez
- Sra. Bertha Mendoza
- Sra. Adelina Cruz
- Sr. Filiberto Mendoza

San Juan Yucuita
- Sra. Lucila
- Sra. Cenorina

San Juan Teposcolula
- Sr. Uriel
- Sra. Angélica
- Sra. Isela López

San Pedro Topiltepec
- Sra. Claudia Camacho
- Sra. Ma. Cerina Cruz

Santiago Tillo
- Sra. Guadalupe Luna
- Sra. Herlinda
- Sra. Matilde Nicolás

Santo Domingo Yanhuitlán
- Srta. Xóchitl Ramírez
- Sra. Marta Cruz
- Sra. Concepción Ramírez
- Sra. Rubí Cruz
- Jvn. Bryan René

San Bartolo Soyaltepec
- Sra. Paula

Santo Domingo Tonaltepec
- Sra. Evelia González
- Sra. Angelina Castellanos
- Sra. Tomasa Bautista
- Sra. Consuelo Cruz
- Sra. Dorotea Miguel
- Sra. Natalia Morales

Santiago Apoala
- Sr. Ángel Hernández
- Sr. Ubaldo López

Gracias a todos los pobladores del geoparque, esto fue hecho por y para ustedes. Espero les guste y les sirva para recordar lo única que es su cultura.

Leslie Márquez

PREFACIO

Santo Domingo Yanhuitlán

0.1 COCINA TRADICIONAL

En nuestro país, la cocina es considerada elemento crucial de identidad nacional, debido a su historia, creatividad, diversidad y trascendencia.

La cocina tradicional mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), el 16 de noviembre de 2010. Reconocimiento basado en la complejidad cultural que la compone: prácticas agrícolas, costumbres, conocimientos ancestrales, simbolismos, técnicas y procesos, logrando una cadena alimentaria completa que está desarrollada en escala local, regional y nacional.

Consideramos la cocina tradicional como una manifestación cultural resultado de cosmovisiones, historia, prácticas y recursos de un determinado lugar, que es preservado a lo largo del tiempo.

Nuestra cocina puede entenderse en la línea del tiempo a partir de tres periodos: época prehispánica, época colonial (virreinato) y la época contemporánea. Cada una de estas etapas tienen características particulares en los ingredientes y las prácticas culinarias utilizadas. Para el territorio del geoparque, el último periodo llegó tarde, por lo que hablaremos dentro de la guía sólo de las épocas prehispánica y colonial.

En México, la cocina tradicional la hemos catalogado como un medio de comunicación e intercambio cultural, que puede reflejarse en la comida cotidiana, festiva y ritual. En el geoparque, la cocina tradicional ha intentado pervivir en las familias a lo largo de los años a través de la transmisión oral. Esto implica desarrollar una gran capacidad para conocer, rescatar, conservar y difundir los conocimientos de generación en generación.

Este lugar alberga una amplia gama de ingredientes que han sido fundamentales en la alimentación de sus pobladores a lo largo del tiempo. Las Ciencias de la Tierra les ha proporcionado los cimientos para una cocina que celebra la relación entre la naturaleza y la mesa.

Uno de los procesos básicos de este estilo de cocina es la nixtamalización del maíz, que da origen a la masa fundamental para elaborar infinidad de tortillas, guisos, antojitos y bebidas tradicionales. Aunados a este proceso, están los métodos de cultivo como el cajeteo, para el sembrado del maíz de cajete.

Las salsas y los moles ocupan en esta zona un lugar especial, son elaborados con paciencia y habilidad a partir de una combinación de chiles, quelites y otros ingredientes que están en las recetas familiares. Las preparaciones tradicionales, como el mole amarillo y el chileatole, personifican la esencia misma de la cultura culinaria local, resaltando la maestría de las cocineras a la hora de fusionar sabores en una danza de sensaciones.

Parte de la cadena alimentaria tradicional está en la compra de los insumos, tanto en mercados, como en tianguis locales. Al adentrarte en los puestos de estos lugares, que están ubicados en los pueblos del geoparque, una sinfonía de colores y aromas te envuelven. Desde las paletas cromáticas de verduras y frutas, hasta la diversidad de productos de origen animal. Cada rincón de estos espacios animados narra una historia de la relación de la comunidad con la tierra y sus dones.

Este lugar también puede ser un destino para los aficionados al turismo comunitario, ofreciendo la posibilidad de participar en auténticas experiencias culinarias locales. Desde la cosecha y la preparación de los alimentos, hasta la degustación de los mismos. Tendrás la oportunidad de aprender a través de los habitantes locales, técnicas, procedimientos y anécdotas, que harán que cada bocado sea inigualable. Los utensilios tradicionales te transportarán a un pasado, donde la cocina constituía una celebración de la vida misma.

En este sentido, el Geoparque Mixteca Alta es un tesoro geodiverso y cultural, mostrando de manera única, un modelo de relación simbiótica entre la riqueza social y la naturaleza. No obstante, este rincón del país destaca no sólo por su asombroso paisaje geomorfológico, sino también por su exquisita y genuina tradición culinaria que refleja la herencia ancestral de sus habitantes.

Chocolate con agua caliente

0.2 ESTRUCTURA Y USO DE LA GUÍA

Metate en la cocina

La guía está dividida en ocho capítulos: 1. Introducción; 2. La tierra y la cocina; 3. El arte de la cocina tradicional; 4. Itinerario A; 5. Itinerario B; 6. Mapa gastronómico del geoparque; 7. Glosario de términos; 8. Referencias bibliográficas y 9. Créditos fotográficos.

Dentro de los capítulos referentes a los itinerarios A y B, encontrarás distintas opciones de platos tradicionales: desde un delicioso caldo, diversos antojitos o un picosito mole, panes y dulces de la zona, hasta bebidas con o sin alcohol, así como la descripción de algunas de estas recetas. Conocerás tradiciones y costumbres relacionadas con la cultura alimentaria del municipio o agencias correspondientes al capítulo, mismos que podrás localizar a través de los mapas que hemos incluido.

Al final, hallarás un mapa del geoparque alusivo a la mayoría de los platos tradicionales que en él podrás encontrar, gracias a la colaboración de las y los portadores de los saberes y los sabores de la región.

En la Guía Gastronómica del Geoparque Mundial UNESCO de la Mixteca Alta, te invitamos a descubrir una región donde los sabores representan más que meras experiencias gustativas, actúan como ventanas hacia la historia, la cultura y la pasión de un pueblo arraigado en su tierra. Acompañanos en este viaje culinario y permite ser cautivado por la magia que emana de cada preparación, cada bocado y cada historia compartida alrededor de una mesa.

INTRODUCCIÓN

Huevos en salsa

Geositio Las Conchas

1.1 GEOPARQUES MUNDIALES UNESCO

Un Geoparque Mundial de la UNESCO (GMU) es una designación otorgada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) a ciertas áreas geográficas que poseen un patrimonio geológico y geomorfológico excepcional. Están organizados en una red global que promueve la cooperación entre estos sitios y la difusión de sus valores. En América Latina existen hasta el momento siete designaciones. México cuenta con dos, Geoparque Mundial UNESCO Mixteca Alta (Estado de Oaxaca) y Geoparque Mundial UNESCO Comarca Minera (Estado de Hidalgo).

El origen de este proyecto UNESCO nace en el año 2000 a través de un proyecto LEADER + de fondos europeos. Francia, España, Grecia y Alemania crearon la Red Europea de Geoparques, con la idea de implementar un programa nuevo de conservación de los espacios con características geológicas y culturales específicas a escala internacional.

En el año 2004 que se reunieron en la sede de la UNESCO en París 17 geoparques europeos y 8 geoparques chinos para formar la Red Mundial de Geoparques (GGN), donde las iniciativas nacionales de protección del patrimonio geológico fungieron como medio de beneficio a una red mundial de intercambio y cooperación. Uno de los objetivos de este programa es crear territorios donde sus actores preserven el patrimonio geológico sin la necesidad de extralimitar las intervenciones humanas, por medio de aplicaciones con enfoque de sostenibilidad, desarrollo comunitario y educación.

Durante la Convención de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo realizada en 1987: Nuestro Futuro Común, decidió dar un paso en términos de aprovechamiento responsable de los recursos. En esta convención se habló por primera vez sobre el desarrollo sostenible.

La definición de sostenibilidad fue la pauta para el desarrollo de diferentes programas y planes, los cuales adoptaron y/o modificaron la definición de acuerdo a los enfoques que se fueron desarrollando. A partir de planes basados en este enfoque, como la Agenda 21 y los Objetivos de Desarrollo Sostenibles, es que se determinan algunos de los objetivos de los Geoparques Mundiales UNESCO.

Los geoparques son reconocidos como territorios, los cuales apuestan por un camino hacia el desarrollo basado en factores sociales, culturales, económicos y ambientales, además de ser promotores de conocimiento científico. Son una forma de gestión territorial importante, que incentiva la conservación del patrimonio geológico, la economía local, y el desarrollo sostenible.

Estos territorios trabajan por la promoción del conocimiento público sobre las Ciencias de la Tierra, la geografía y la cultura, incentivando el fortalecimiento de los conocimientos locales y la identidad de las comunidades.

1.2 LOCALIZACIÓN DEL GEOPARQUE MIXTECA ALTA

Paisaje de un geositio

El Geoparque Mixteca Alta está localizado en una de las regiones geoeconómicas más importantes de Oaxaca, la región Mixteca, la cuál se divide en Alta y Baja. Comprende nueve municipios al norte del Estado de Oaxaca, dentro de la provincia fisiográfica Sierra Madre del Sur (región montañosa limitada al norte por el Cinturón Volcánico Mexicano) abarcando 415 km2 de superficie. Los municipios que conforman este territorio pertenecen al área de la Mixteca Alta, y son: San Andrés Sinaxtla, San Bartolo Soyaltepec, San Juan Teposcolula, San Juan Yucuita, San Pedro Topiltepec, Santa María Chachoapam, Santiago Tillo, Santo Domingo Tonaltepec y Santo Domingo Yanhuitlán.

El geoparque está situado en la región geológica más compleja de México, en el límite de dos terrenos tectonoestratigráficos, formados de rocas metamórficas del Precámbrico y Paleozoico, y plutónicas que componen el complejo de basamento, compuesto de rocas del Mesozoico y Cenozoico, flujos de rocas volcánicas y sedimentos continentales.

Para llegar en autobús al Geoparque Mixteca Alta desde la Ciudad de México, sigue estos pasos:

1. Inicia tu viaje tomando un autobús con destino a Nochixtlán (Oaxaca) en la Terminal de Autobuses TAPO.

2. Desde Nochixtlán: Al llegar a la terminal afuera de ella, encontrarás las camionetas que van a Yanhuitlán. Al subirte a una de ellas, pide que te deje frente al Ex Convento de Santo Domingo Yanhuitlán.

3. Una vez en el Ex Convento, habrás alcanzado tu destino.

Para llegar en automóvil al Geoparque Mixteca Alta desde la Ciudad de Oaxaca, sigue estos pasos:

1. Inicia tu viaje tomando la carretera Oaxaca-Tehuacán/México 135D. Después, incorpórate a la Carretera Internacional.

2. Mantente en ella hasta visualizar el Ex Convento de Santo Domingo Yanhuitlán a la derecha. Así habrás alcanzado tu destino.

Recuerda verificar horarios de autobuses y camionetas con anticipación, y disfruta tu visita al geoparque.

Ubicación del Geoparque Mundial UNESCO Mixteca Alta

La tortillera, 1926. Diego Rivera. Universidad de San Francisco, California

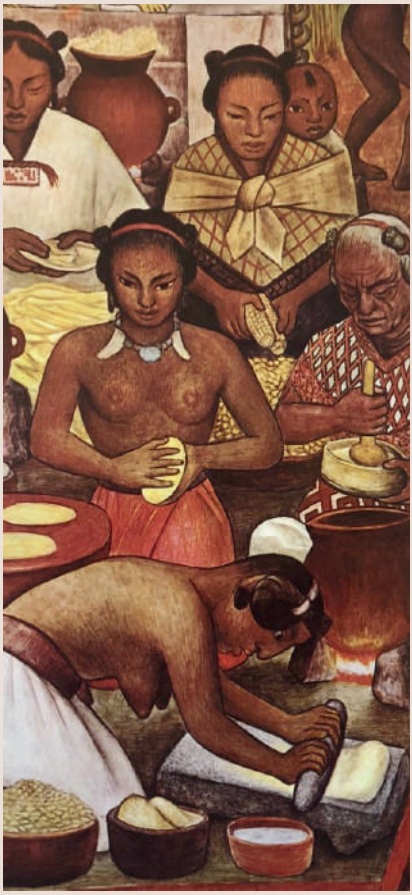
Representa el proceso de elaboración tradicional de las tortillas, así como la tradición de involucrar a las mujeres más jóvenes en estas actividades.

1.3 ÉPOCA PREHISPÁNICA

El que nace para tamal, del cielo le caen las hojas.

Las culturas prehispánicas en México contaban con un amplio conocimiento del ser humano y su relación con el entorno, el cual les ayudaba a entender fenómenos de la cotidianidad. La alimentación no era sólo el satisfacer una necesidad fisiológica, era a la vez, el conjunto de múltiples simbolismos.

Los mixtecos han habitado el territorio del geoparque desde hace cientos de años. La cultura alimentaria de estos grupos cuenta con peculiaridades que no vemos necesariamente replicadas en culturas hermanas. La identidad de los mismos inicia con los conocimientos y las prácticas de agricultura, que en México, esto significa hablar de la milpa.



El cultivo del maíz, 1929-1951. Diego Rivera.
Mural al fresco en el Palacio Nacional.

Milli (náhuatl) o parcela sembrada, da origen al término milpa: sistema agrícola de rotación de cultivos, que integran maíz, frijol, calabaza, quelites y chile, principalmente.

A partir del conocimiento y la comprensión de los fenómenos naturales empezaron a desarrollar ciclos agrícolas, y por ende actividades relacionadas con estos, como el uso y consumo de los alimentos de temporada, los lamabordos, las técnicas de conserva, la selección de la leña e incluso los conocimientos de la herbolaria tradicional.

El legado pictográfico mixteco a través del *Códice Vindobonensis* y el *Códice de Yanhuitlán,* pertenecieron a los pueblos de Apoala y Yanhuitlán, donde aparecen referencias sobre la importancia de la alimentación en la vida mixteca de entonces. A través de las pinturas podemos constatar el comercio que realizaban, tanto de objetos como alimentos y utensilios tradicionales necesarios para las comidas de tipo ritual.

Habas secas

Las rutas comerciales, la comunicación con otras culturas mesoamericanas, los flujos migratorios, así como los movimientos de expansión fueron razones que motivaron la diversificación en la cocina durante este periodo.

Quelites, verduras, frutas, granos, insectos y carnes componían la dieta prehispánica en esta región. La mayoría de las variedades de estos insumos que consumían eran nativos. El contar con esta gama de alimentos los llevó a desarrollar diversas técnicas y procesos culinarios propios de estos grupos. La nixtamalización (proceso de tratamiento del maíz con cal), la molienda del cacao y la extracción de la vainilla, son ejemplos de los aportes heredados de la época prehispánica en México.

Durante este periodo, las tradiciones relacionadas con la alimentación tenían una fuerte carga simbólica. Las comidas ritual, cotidianas y de fandango son un legado que continúan presentes dentro del territorio del geoparque, como muestra de celebración y agradecimiento.

Las mujeres han sido precursoras en la creación y transmisión de los saberes culinarios, y las responsables de esta herencia con la que contamos hoy en día. Ellas fueron tradicionalmente las encargadas de los procesos de elaboración de los alimentos en la época prehispánica, actividad que representaba una labor importante en la familia y en la sociedad. En el geoparque encontramos mujeres que continúan dedicadas a ello y podemos ver que han comenzado a sumarse otros grupos sociales.

En la actualidad, siguen cocinando preparaciones que reportan ser de origen prehispánico y procuran respetar tanto el uso de los ingredientes nativos como las técnicas tradicionales, tal es el caso del chileatole, la salsa de chapulines, y el caldo de violetas. Sin embargo, con el paso del tiempo se han ido añadiendo otros ingredientes.

Cocineras tradicionales cocinando en el fogón

Extracto pictográfico. Códice de Yanhuitlán.

La evangelización de los padres dominicos en el territorio del geoparque dejó huella en las costumbres de la población. Estos dibujos y muchos más, forman parte de la pictografía localizada en el interior del Ex Convento de Santo Domingo, en Yanhuitlán.

1.4 ÉPOCA COLONIAL

El que anda entre la miel, algo se le pega.

El mestizaje en la gastronomía mexicana es el resultado de la fusión de las tradiciones culinarias indígenas prehispánicas y las influencias extranjeras a partir de la llegada de los conquistadores europeos a México en el siglo XVI. Esta combinación resulta de procesos históricos que marcaron la dinámica de las culturas, que va más allá de la satisfacción de las necesidades humanas de subsistencia, fueron una muestra de dominio territorial, poder, riqueza e intercambio.

A la par del crecimiento de las rutas comerciales durante el siglo XVI, da inicio un importante intercambio cultural. Razón por la cual Oaxaca cuenta con una variedad de influencias culinarias tanto europeas, como asiáticas, africanas y latinas, principalmente. En el caso de la cocina de la región Mixteca Alta, encontramos que destacan las influencias europeas y africanas, debido a ciertos acontecimientos sucedidos durante la conquista española, como la llegada de los esclavos.

Los platos mestizos fueron resultado de una gran fusión entre los alimentos locales y los insumos procedentes de otras latitudes.

En este conjunto estuvieron, los derivados lácteos, los embutidos, el trigo, el arroz, las especias, entre otros. Muchos de ellos sustituyeron a los nativos. Llegan técnicas como la fritura profunda y la destilación, los procesos para la elaboración de dulces y panes, por mencionar algunos. Este periodo fue importante para la combinación de nuevos estilos, como fue la herencia de la cocina conventual.

Memelitas

Con el paso del tiempo, estas maneras de adaptar, adoptar e integrar conocimientos no sólo referentes a la cocina, dió como resultado una gran variedad de platos y procesos complejos que componen la cocina actual de esta zona.

De negro e india, China cambuja, 1763. Miguel Cabrera. Museo de América, Madrid.

La mezcla de castas era un tema importante durante la conquista de México. De estas dependían los derechos sociales. Sin embargo, fue el medio para desarrollar la multiculturalidad.

La tecnología hidráulica actual aplicada en los molinos de trigo de la Mixteca Alta, son herencia de los conocimientos novohispanos.

Muchos de los platos emblemáticos, como el mole (una salsa espesa y compleja, que integra más de 40 ingredientes), las memelas (tortillas gruesas acompañadas de guisos) y las tortillas de trigo, son ejemplos de mestizaje en la gastronomía local.

A través de la cocina conventual llevada por los grupos dominicos, aportan nuevas maneras para la conservación de alimentos. En el Ex Convento de Santo Domingo en Yanhuitlán, encontramos un centro de refrigeración en su interior, el cual hacía uso de agua de río, así como una construcción cerrada para mantener frescos los alimentos.

La influencia africana estuvo presente en los mercados de esclavos que tenían ubicación en el territorio del geoparque. Alimentos y preparaciones de ambas culturas mezclaron sus saberes, y actualmente figura esta influencia en los platos que integran plátano macho e incluso, los orígenes del piloncillo o panela.

Piloncillos

Las cocinas de los ditintos grupos de esa época intentan cubrir sus necesidades y al paso del tiempo incursionan en otras posibilidades que enriquecieron y desarrollaron nuevas opciones, de esta manera surgieron preparaciones que a la fecha están presentes en nuestra amplia gastronomía, tanto local como regional.

LA TIERRA Y LA COCINA

San Juan Teposcolula

2.1 GEODIVERSIDAD Y MAÍZ ¿CÓMO INFLUYEN EN LA COMIDA?

Si el campesino cultiva la tierra, de comer ha de tener.

Observar el paisaje del Geoparque Mixteca Alta da lugar a imaginar cómo han evolucionado los estilos de vida en el territorio. Formas paisajísticas como las terrazas agrícolas son huellas de la historia milenaria que ha existido en la región, así como la importancia entre la geodiversidad y las estrategias de adaptación de las comunidades para mantener los sistemas agroalimentarios. Podemos decir que esta geodiversidad está intrínseca en todo nuestro entorno, puesto que está considerado como el conjunto de fenómenos y procesos abióticos que modelan los paisajes, tales como lo son el relieve, el clima, los suelos y las rocas.

Los mixtecos pertenecientes al territorio del geoparque en particular, han sido desde la antigüedad expertos agricultores. A pesar de las características del relieve y la erosión, las cuales no han sido tan propicias para la siembra, se adaptaron las condiciones del espacio con el uso de lamabordos, permitiendo que en cada parcela los cultivos plantados puedan ofrecer cosecha en varios periodos del año. Gracias a esto, cuentan con un amplio repertorio de alimentos de temporada y perennes que han dado origen a una cocina libre de agroquímicos.

Terrazas de contorno en San Pedro Añañe

Maíces

Los conocimientos locales han servido para reconocer las características de los cultivos de la región. En México, existen códices de diferentes culturas prehispánicas que ya contaban con un amplio conocimiento en temas de suelos, erosión y relieve, aplicado a los cultivos alimentarios.

La agricultura es una de las actividades alimenticias más antiguas del mundo, y en la que existe registro de un amplio conocimiento sobre ciclos y formas del relieve. En las comunidades del geoparque, se ha identificado actividad agrícola de al menos 3400 años antes del presente, en la que se han reconocido el uso de diferentes técnicas para el aprovechamiento de suelos, pendientes y humedad que favorecen el desarrollo de cultivos de la milpa en diferentes estaciones del año.

Los colores de la tierra

Se sabe que existen distintos tipos de cultivos, pero no todos se adaptan a las condiciones ambientales de la región, por lo que la alimentación dentro de las civilizaciones mixtecas tienen una característica especial: hacían uso de los alimentos originarios y cultivos de temporada. Cada alimento cuenta con características especiales para su desarrollo, como lo son la profundidad del suelo, la textura de la tierra, la pendiente, la cantidad de minerales y la humedad. Por otro lado, las características del relieve son importantes para definir el nivel de acceso que tendrán los campesinos a las labores agrícolas, puesto que con una inclinación elevada, procesos como la escorrentía en periodos de lluvia podrían llevarse los cultivos, o a la inversa, la identificación de zonas con acumulación de sedimentos en partes bajas de los montes proveen de zonas fértiles para la siembra.

La cocina es un reflejo de la biodiversidad y la geodiversidad de su región de origen, de estas influye mucho su desenvolvimiento.

De la milpa

2.2 INGREDIENTES PRIMARIOS

Cuando hay hambre, no hay mal pan.

La cultura alimentaria de cada lugar está ligada a la disponibilidad de alimentos, y éstos a la diversidad natural, a las actividades productivas, a los hábitos alimentarios, al número de pobladores presentes en cada región, a la influencia de las tendencias culinarias y a las tradiciones religiosas. Dentro de los límites del geoparque, la milpa provee los ingredientes fundamentales que componen un sinfín de recetas tradicionales, las cuales complementan su repertorio con algunas variedades de leguminosas, verduras y carnes.

Maíz

Maíz (*Zea mays*) cereal básico en la cultura alimentaria de los mexicanos, del que han sido reconocidas más de 60 razas distribuidas en nuestro territorio. Dentro del área del geoparque localizamos los siguientes maíces: cónico, negro mixteco, olotillo y blanco; los tres primeros nativos de la región Mixteca. En esta zona, de las mazorcas (elotes) utilizan las hojas para envolver tamales, los cabellitos en infusiones, los granos frescos y secos en preparaciones saladas y dulces, además del huitlacoche (hongo del maíz) para relleno de antojitos.

Mazorca tierna

Frijol negro

Frijol

Nuestro país es centro de origen del género *(Phaseolus vulgaris)* que cuenta con un gran número de razas de frijoles. Alimento que ha dado riqueza nutrimental a la dieta cotidiana en conjunto con el maíz, cuya proteína complementan. En los terrenos de la región, los frijoles más consumidos son: negro mixteco, blanco, rojo de milpa y flor de mayo. Existen además diferentes variedades criollas en la región, tanto silvestres como domesticadas que no han sido catalogadas.

Chile

México es centro de origen, domesticación y diversificación de la especie *Capsicum annuum* a la que pertenecen el mayor porcentaje de los chiles que consumimos. De estos, en la zona del geoparque están el chile costeño y el chile de árbol; otro es el chile de agua, característico de la Mixteca Alta y el chile canario que pertenece a la especie *Capsicum pubescens*. Algunos son consumidos crudos y otros son secados para su conservación, mismos que serán hervidos o asados para su consumo.

Chile costeño

Trigal

Trigo

Cereal introducido a nuestro país en el siglo XVI. Alimento versátil que tiene diferentes características de acuerdo al contenido de gluten. En México son cultivados el trigo harinero (*Triticum aestivum*) y el trigo cristalino (*Triticum durum*). Los agricultores del geoparque cultivan el trigo harinero, de las variedades criollas. Aprovechan los granos para obtener harinas, que son utilizadas en la elaboración de panes, dulces y postres tradicionales, así como alimento para animales.

Quelites

En México llamamos quelite a varias especies silvestres comestibles cuando son tiernas: hojas, tallos e incluso flores. Contamos con más de 500 quelites registrados, y de estos, en Oaxaca más de 70 identificados y utilizados como alimento y/o en la herbolaria tradicional. En el geoparque los más consumidos son: los quintoniles (*Amaranthus hybridus*), las guías de calabaza (*Cyclanthera tamnoides*), el chipil (*Crotalaria incana*) y el coyul (*Oxalis latifolia*).

Epazote fresco

Granos de trigo

Calabazas

En nuestro país aprovechamos alrededor de 15 variedades de calabazas del género *Cucurbita.* Dentro de la Mixteca Alta existe un gran consumo de chilacayota (*Cucurbita ficifolia*), calabaza güicha (*Cucurbita pepo*) y la más representativa calabaza tamalayota (*Cucurbita moschata*). De ellas obtenemos la pulpa y las semillas para la preparación de platos salados, dulces y postres tradicionales.

Calabazas

Respecto a los ingredientes de origen animal, está el aprovechar la carne de distintos animales, tanto de recolección, como de caza y cría, además de la producción y consumo de ciertos derivados lácteos.

Así, cada municipio, agencia y/o localidad lleva a la mesa de manera recurrente: pollo, cerdo, res, guajolote, chivo, borrego, conejo y chapulines, y en muy baja medida el pescado. La ingesta de insectos, integrando los gusanos de maguey, ha disminuído en la zona, debido a la dificultad para su obtención y la disminución de estos aún en la temporada de abundancia. Sin embargo, podemos constatar la presencia de chapulines en las distintas cocinas tradicionales de la región, donde son preparados de diferentes maneras.

Gallina y gallo criollo

Pollo

Ave de corral que llegó al país en el siglo XVI, donde el guajolote, ave endémica de América, no sólo proporcionaba su carne como alimento, también formaba parte de la cosmovisión de varios pueblos originarios. La cría de gallinas y pollos, así como el consumo de huevo creció a partir del virreinato, sustituyendo al guajolote en la dieta cotidiana, por el costo de su alimento y la cantidad de carne que aportaba, ésto llevó a nuestra ave a ser protagonista de platos de fiesta y de celebraciones. Existen distintas variedades de pollos y de ellas, el pollo de corral o pollo criollo, es el ave que en mayor cantidad es criado, cocinado y consumido en la región.

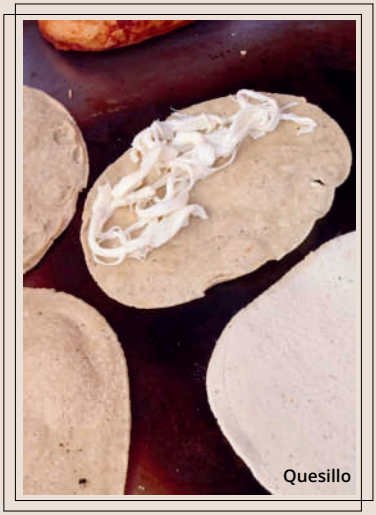
Chapulines

También están los alimentos procesados, son aquellos ingredientes que de alguna manera a través de ciertas técnicas, su naturaleza ha sido modificada. Algunos de estos no han sido originados en las mediaciones del geoparque, pero aparecen en un sin fin de recetas correspondientes a las cocinas tradicionales de la zona.

Chocolate

Cacao (*Theobroma cacao L.)* planta que data de unos 4000 años, nativa de América tropical y subtropical en las cuencas de los ríos Amazonas y Orinoco. En las zonas mayas, hace unos 2000 años atrás, las semillas del cacao fueron domesticadas, procesadas y consumidas por sus habitantes. A la llegada de los españoles en el siglo XVI, el cacao fue mezclado con azúcar y especias, dando origen al chocolate en pasta (tablillas). En las cocinas tradicionales de la Mixteca, preparan con él, diversos platos salado (mole) y dulces, atoles y chocolate con agua.

Tableta de chocolate

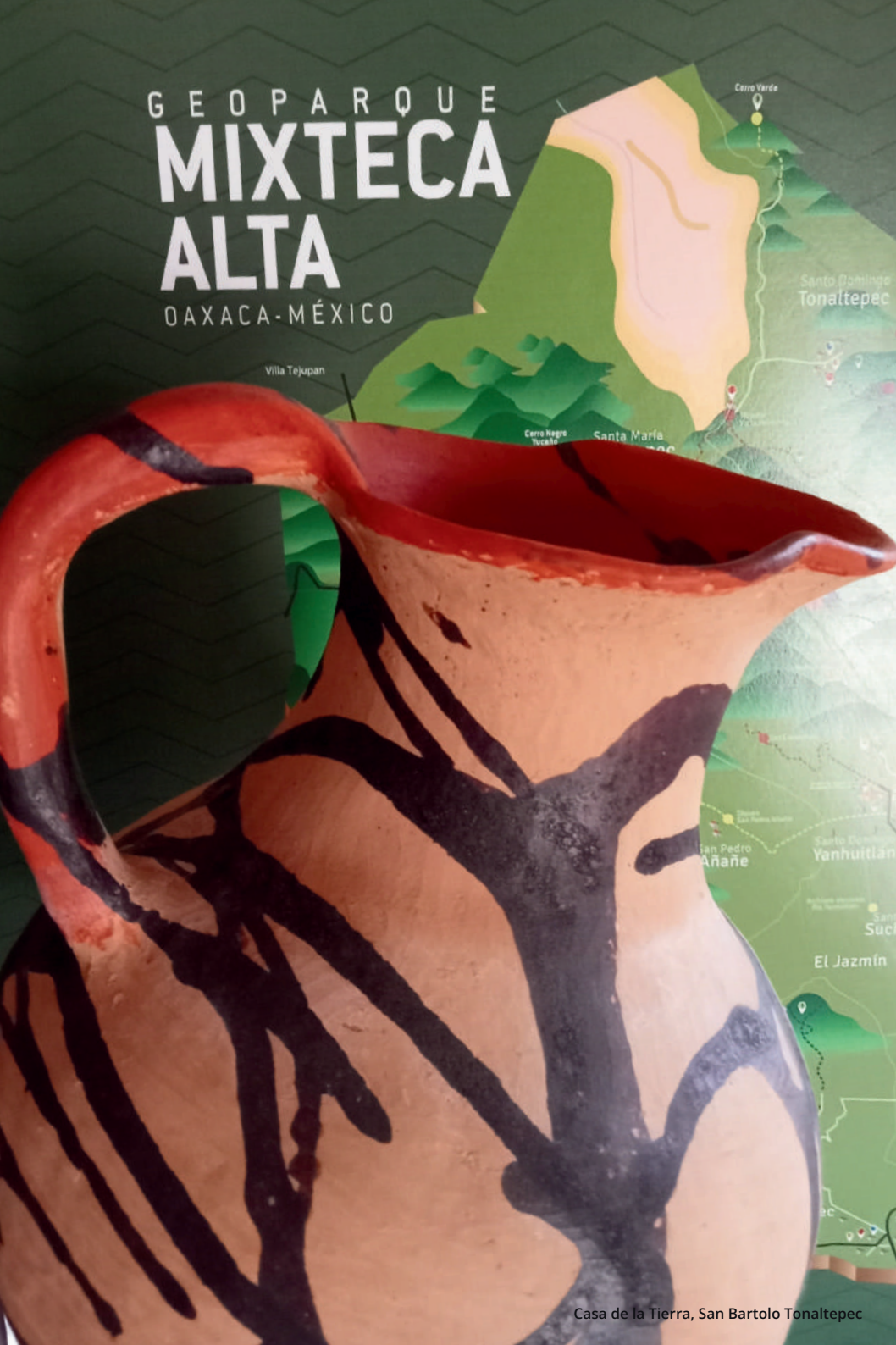


Quesillo

Quesillo

Quesillo o queso Oaxaca ha sido reconocido a nivel internacional como uno de los quesos más deliciosos del mundo. Este derivado lácteo, originado en los Valles Centrales de Oaxaca, es una variante del queso blanco. Elaborado con leche de vaca, con un toque ligeramente salado y bajo contenido de grasa, cuya elasticidad y estructura en hebras facilita su presentación en bola, es utilizado en una basta proporción en antojitos y platos de la dieta cotidiana.

Chocolate



Casa de la Tierra, San Bartolo Tonaltepec

2.3 UTENSILIOS BÁSICOS

Sólo la cuchara sabe lo que hay dentro de la olla.

Las cocinas tradicionales de cada región en México perviven mediante el uso de utensilios, la aplicación de técnicas y procesos ancestrales, que en un momento de la historia les sirvieron para elaborar tanto alimentos como bebidas. Las materias primas, como los métodos de elaboración, las formas, los tamaños, la decoración y los usos dependen de cada zona geográfica.

En México, existen registros arqueológicos muy antiguos que refieren a diferentes tipos de herramientas utilizadas para la elaboración y conservación de los alimentos. A partir de estos, han podido construirse secuencias cronológicas histórico-culturales de diferentes asentamientos prehispánicos, apoyadas en los materiales con los que fueron elaborados, mismos que obtenían del suelo, árboles, animales y rocas.

Esto lo podemos constatar a través de los tepalcates (del náhuatl tepalcatl, trasto de barro), que son fragmentos de vasijas hechas con barro, ejemplo de utensilios utilizados en la cocina mixteca. Estas piezas estuvieron presentes en las primeras culturas del México prehispánico, mismas que dependen ampliamente de las características edafológicas del paisaje, porque son elaboradas a partir de las arcillas obtenidas de los suelos.

Tepalcate

El Geoparque Mixteca Alta cuenta con diversos tepalcates distribuidos a lo largo de su territorio. Al día de hoy, encontramos artesanos que elaboran diferentes utensilios de cocina en barro, madera y palma, continuando así las tradiciones de antaño.

Alfarería de Santo Domingo Tonaltepec

La mayoría de los utensilios de cocina producidos en el territorio del geoparque son de barro (rojo o naranja), material que pertenece a la cerámica (porcelana, loza y barro). Dentro de la cocina estas piezas son elegidas por ser resistentes a la corrosión, por un alto grado de retención del calor y por nula toxicidad; esta última condición no incluye a las piezas que les hallan aplicado algún tipo de barniz.

Llama la atención la gran cantidad de utensilios a base de madera, la razón es el fácil acceso a maderas locales, las cuales cuentan con diferentes grados de dureza y resistencia, como la del encino. Además de estas cualidades, los objetos de madera no conducen el calor, no rayan con el movimiento el interior de otros utensilios y la mayoría no reaccionan a la acidez de ciertos líquidos o alimentos.

En cubertería encontramos plantas como la cucharilla *(Dasylirion acrotrichum),* cuyo nombre alude a sus hojas que tienen forma de cuchara y pueden fungir como tal. Para obtener estas hojas, cortan el tallo completo desde la base para después desgajar las hojas una por una; estas hojas además son utilizadas para armar los arcos y adornos que ofrendan en las fiestas patronales.

Planta cucharilla

Arreglo con cucharilla

Sobre el espacio y el diseño de la cocina, observamos una estructura realizada con materiales naturales como adobe y barro, elegidos por mantener el calor en el interior y permitir la circulación del aire. El área que ocupa la cocina está acondicionada para estar de pie o en cuclillas durante la preparaciónn de los alimentos. En la actualidad, son varias las cocinas que cuentan con gas, no obstante conservan la tradición de cocinar sobre las brasas.

Es importante mencionar el uso de leña como combustible para el funcionamiento de las estufas. Actividad que refleja una tradición de mucho tiempo, debido al fácil acceso y bajo costo de la leña.

Varios son los tipos de leña aprovechados para cocinar, debido a que cada uno cuenta con características específicas, como el tiempo que tarda en consumirse, la cantidad de humo que produce y el olor que libera en la combustión. En el territorio del geoparque la leña proviene de árboles como encino, ilite y espino.

Mujer al metate

Vasijas

Piezas de barro cocido, realizadas en forma cóncava o plana. Aparecen en el periodo Preclásico (2500-200 a.C). En el geoparque hallamos vasijas de barro chorreado, técnica tradicional de Santo Domingo Tonaltepec, que consiste en pintar o salpicar las piezas de barro con una infusión de encino, cuando están a fuego vivo.

Útiles para calentar o contener líquidos, guisos caldosos y salsas, entre otros.

Comal

Disco plano de barro cocido, de variadas dimensiones. Su origen lo colocan al final del Cenolítico Superior (7000-5500 a.C.) y en Oaxaca, cerca de 3000 años atrás.

Utensilio para calentar, cocer, asar, tostar y fundir sobre su superficie. En ciertas comunidades es sostenido por piedras puestas en el suelo, esto evita el contacto directo del fuego colocado entre ellas; o es puesto sobre un anafre.

Cestas

Recipientes tejidos a base de hojas de palma, técnica artesanal transmitida de padres a hijos. Las hojas de palma recolectadas son secadas, algunas son teñidas y por último tejidas. Algunos estudiosos las ubican desde el Protoneolítico (5000- 2500 a.C.).

Las encontramos en distintos tamaños de acuerdo a su uso, como depósito durante la recolección de alimentos, para guardar granos , tortillas o leña.

Molcajete

Mortero sostenido en tres o cuatro patas con un pequeño pilón (mano, tejolote), ambos hechos de piedra volcánica. Surge en Mesoamérica en el período Cenolítico Superior (7000-5500 a.C.).

Por su alta porosidad y resistencia sirve para machacar y moler de manera manual, especias, chiles, frutas, flores o hierbas; utensilio básico en la preparación de salsas.

Los utensilios de cocina elaborados en el espacio del geoparque son considerados objetos de origen artesanal, por el uso de técnicas tradicionales en su confección. Esta producción representa una actividad económica para muchas familias y es una forma de preservar la identidad de la región.

Cestas

EL ARTE DE LA COCINA TRADICIONAL

Mole con arroz blanco

3.1 TRADICIONES Y COSTUMBRES

El que come y canta, loco se levanta.

Las tradiciones son expresiones que han pervivido en el tiempo dentro de una comunidad, siendo transmitidas de generación en generación, que dan identidad a quienes las difunden. Las costumbres, por otro lado, son entendidas como las continuas repeticiones de hábitos y conductas desarrolladas colectivamente, dentro de una región, estado u otras escalas.

Las tradiciones y costumbres dentro del geoparque no están intactas, siempre van modificándose a la par con las personas que conforman la comunidad. Algunas de ellas van perdiéndose por la globalización y el aumento en la migración.

Un ejemplo es el consumo de comida rápida como sustituto a platos tradicionales. Otros hibridan, como la tradición de Día de Muertos, que en diferentes partes del territorio nacional han dejado de colocar altares y ofrendas a los difuntos, para priorizar la decoración tétrica del hogar, semejante a la festividad de Halloween o Noche de Brujas.

Es importante reconocer la variedad de creencias e historias que existen en cada municipio que marcaron el inicio o fin de una tradición.

Este territorio cuenta con un amplio repertorio de sucesos relacionados a la cocina que están involucrados en algún tipo de tradición o costumbre, los cuales son recordados por el impacto social que significó.

Existe una muestra de tradiciones y costumbres que tienen origen desde la época prehispánica, así como nuevas que han desarrollado a partir de la evolución social de las comunidades.

Posadas

Pozole

Las fiestas patronales son una tradición que replican en toda la región. Hablamos de las fiestas más importantes de los pueblos, derivadas de la religión católica, donde festejan al Santo Patrono. A pesar de su origen católico, estas fiestas integran costumbres que son de origen mixteco, por lo que reflejan la multiculturalidad y el sincretismo de la comunidad. Tienen lugar en las iglesias y plazas principales, donde durante un período de días celebran colectivamente, y realizan actividades como la procesión del Santo. La procesión la llevan a cabo por las calles del pueblo, y es encabezada por la banda de música local. Los fieles acompañan la procesión, cantando y bailando.

Aquí, la identidad del pueblo está reflejada en la música, la danza, la cocina, los juegos, la decoración y la organización. Una parte fundamental de esta celebración es la cocina, porque aprovechan este evento para elaborar platos tradicionales en grandes cantidades, solicitando la ayuda de diferentes mujeres para llevar a cabo esta labor. También realizan algunas ferias gastronómicas y concursos culinarios relacionados con platos tradicionales.

Actualmente esta tradición ha evolucionado y ha ido adapatándose a fenómenos sociales como la migración. Durante las fiestas, no sólo asisten personas que habitan dentro o cerca del lugar, son motivo de reunión entre familiares y amigos que se desplazaron para buscar nuevas oportunidades en otros estados, e inclusive en el extranjero.

Mesa mexicana

Chayotes tiernos

Es costumbre entre la dieta de los mexicanos en general el consumo de la tortilla en las comidas. En estos municipios consumen tanto las tortillas de maíz como las tortillas de trigo.

Las tortillas de trigo pueden ser consumidas calientes, pero acostumbran a hacerlo frías. Estas tortillas son elaboradas en dimensiones grandes y con un grosor mínimo. Se presentan envueltas en servilletas, y en ocasiones, a la par que las tortillas de maíz.

Tanto las tortillas de maíz como las de trigo son acompañamiento de platos diversos como el mole o el estofado, entre otros.

Como costumbre elaboran huertos de traspatio, donde pueden observarse el cultivo de flores, raíces y árboles con funciones medicinales y/o alimenticias. Estas son adaptadas a los intereses individuales, por lo que se puede observar diversidad de cultivos acorde al hogar.

Se acostumbra el uso de las flores silvestres para la elaboración de infusiones, para sazonar alimentos y para la conservación de algunos otros.

Tortilla de trigo

Dentro de las maneras en la mesa, es común que cuando eres invitado a comer a un hogar, las personas de la casa sean quienes te sirvan, y cuando hayan terminado de atender a sus invitados les compartan la oración: *Por favor, reciban* como una muestra de cordialidad, y a la vez, una forma de anunciar que pueden empezar a degustar.

Las costumbres al igual que las tradiciones, están siendo influenciadas por las nuevas tendencias sociales. Estas costumbres pueden ser compartidas entre los diferentes municipios, como las mencionadas, pero existen conductas particulares que caracterizan al lugar que visites dentro del geoparque.

Pan de muerto con carita

Pan de muerto con manitas

Hablar de tradiciones que estén relacionadas a la gastronomía, es hablar del Día de Muertos o Todos Santos.

Esta festividad la realizan el 1 y 2 de noviembre a lo largo y ancho del país. Sin embargo, cada lugar lo celebra de manera particular. En este día, los familiares y amigos de los difuntos acuden a los cementerios para adornar las tumbas de sus seres queridos. Construyen ofrendas en las casas, que pueden tener como base altares con diferentes pisos, que contienen elementos relacionados con la cosmovisión, que incluyen principalmente comida, bebidas, fotos, flores, velas, dulces y papel picado.

En los municipios del geoparque, encontramos diferentes tipos de ofrendas, que responden a las creencias y gustos de las comunidades. Desarrollan ofrendas que presentan recetas tradicionales, así como platos de temporada, bebidas de ritual y diferentes tipos de pan. Entre esta diversidad culinaria podemos destacar los dulces de calabaza, el dulce de tejocote, el mole negro, el arroz blanco, los frijoles criollos, el chocolate, el aguardiente, las tortillas en diferentes tamaños y el uso de vajillas nuevas de barro, como muestra de cariño y respeto.

Durante la temporada elaboran panes particulares con ingredientes básicos como azúcar, agua, harina y levadura, pero el distintivo de la panadería dedicada a esta celebración son las formas y tamaños de los panes. Encontramos panes diminutos para los altares de los niños; panes en forma de animales como palomas y ardillas; panes que simulan los huesos de un difunto; y los panes de muerto con manitas, los cuales tienen caritas, elaboradas con un molde hecho a mano, que pueden ser de diferentes grupos etarios: adultos mayores, adultos e incluso niños.

Ofrenda de muertos

Quesadillas de huitlacoche

Los diferentes municipios y agencias del territorio los rigen los usos y costumbres. Estos están reflejados en la organización política, económica y social. Los roles de género los conservan en diferentes actividades, siendo la cocina una de ellas.

En la actualidad, vemos mayor involucramiento por ambos sexos en los procesos de la cocina, que van desde la obtención de la leña, el cuidado de los animales de corral, la cosecha y la elaboración de los alimentos. Por otro lado, sigue predominando que los hombres sean quienes dediquen el tiempo al cultivo de los insumos y materia prima, así como el trabajo de selección de los animales que serán sacrificados. Las mujeres, por su parte, tienen una función que prepondera en la cosecha, la compra de distintos insumos, el proceso de conservación de alimentos, la elaboración de la comida y la transmisión de los conocimientos de la cocina, para que pervivan de generación en generación.

A pesar de la continua diversificación de tareas, es costumbre que sean las mujeres quienes organizan y preparan los alimentos para las fiestas. Las actividades no están limitadas al círculo familiar que apadrina la comida, dado que pueden ser acompañadas por conocidas que viven en la localidad, así dividen y delegan los diferentes roles en la cocina, como lavar los alimentos y utensilios, hacer las tortillas o preparar las salsa, entre muchos otros.

La gastronomía en el geoparque es una manera de convivencia diaria y comunitaria. Así mismo, esta actividad representa un medio de cohesión social, dado que se comparte el espacio, las maneras de pensar y las tradiciones familiares. Las mujeres han tomado la cocina como una forma de expresión y de identidad, siendo una vía para obtener visibilidad y crecimiento.

Cocineras de la fiesta

LA CASA DEL MOLINO

Guadalupe, una mujer originaria de Zacatecas y habitante del municipio de Santiago Tillo, ha dejado una importante lección sobre la influencia que tienen las mujeres en la gastronomía, así como un ejemplo de que la cocina puede ser un medio para el empoderamiento femenino sobre los roles de género y el machismo. La siguiente anécdota toca la importancia del maíz en la dieta, la constante optimización de los procesos productivos y el inicio de una nueva imagen de la mujer como una proveedora del hogar.

La primer tortillería que utilizó una tortilladora eléctrica en Santiago Tillo se abrió en 1992, algo novedoso hasta ese momento, ya que anteriormente, se realizaban todas las tortillas de forma artesanal. Este nuevo negocio fue organizado por Guadalupe, quien tras un involucramiento en las mesas de representación de la comunidad, buscó la manera de obtener un préstamo del programa Apoyo a la Mujer Oaxaqueña para impulsar su proyecto.

El miedo a lo desconocido, tanto por el utilizar tal maquinaria, tener inexperiencia en el conocimiento del proceso de la nixtamalización, así como de emprender un proyecto que salía de la cotidianidad del lugar, la incentivó a invitar a más mujeres para que trabajaran juntas. Pese a ello, los fuertes roles de género dificultaron más allá de los trámites administrativos; era un reto romper con costumbres muy arraigadas que exigían mantener a la mujer en las labores domésticas. A pesar de esto, de la mano de seis mujeres más, dejaron sus puestos de amas de casa algunas horas al día para dedicarse a administrar y hacer funcionar la pequeña empresa. Al principio no fue fácil coordinarse, poco a poco se fueron adaptando y aprendiendo a trabajar en conjunto. Conforme crecían, brindaban diferentes talleres que apoyaran a las mujeres de la comunidad para poder fomentar el emprendimiento.

El negocio después de un tiempo empezó a ser bastante reconocido y consumido, no solo por personas de la localidad, sino también de otros municipios aledaños. Se solicitaban pedidos para algunos eventos, e incluso, se empezaba a entregar tortillas como forma de gueza. Desafortunadamente, se volvió una novedad la tortilla blanca, así como solicitar pedidos a domicilio, ya que en Nochixtlán comenzaron a emprender estas estratégias para aumentar las ventas y la competitividad comercial. Esto fue un problema, ya que las tortillas que se producían en Tillo utilizaban todos los tipos de maíces producidos por pequeños agricultores, siendo así un circuito de comercialización y un producto orgánico que no se pensaba cambiar.

Los problemas aumentaron a la larga, así como la resistencia de algunas personas sobre el negocio de aquellas grandes mujeres. Finalmente, tras la gran pérdida de terreno comercial, en 2010 se decidió vender la máquina y el local para poder así dividirse en partes iguales el capital entre las 6 mujeres.

3.2 PLATOS TRADICIONALES

A darle que es mole de olla.

Los platos tradicionales del Geoparque de la Mixteca Alta han ido cambiando a lo largo de la historia mediante una serie de factores, como la disponibilidad de ingredientes, el comercio y el intercambio cultural, que han dado como resultado, el enriquecimiento de la gastronomía mixteca.

Podemos identificar múltiples características de una sociedad a través de las preparaciones culinarias y las maneras de consumo que acostumbran. De igual manera, a partir de las recetas es posible conocer la influencia del entorno en la dieta, la preservación de las tradiciones e incluso el deterioro en la salud de los pobladores.

Con el tiempo, los recursos fueron insuficientes para abastecer el incremento de la población y surgieron los mercados como centros de abasto de alimentos, donde no sólo realizaban el intercambio de ingredientes, sino además el poder compartir técnicas y procesos.

A través de ciertos sucesos históricos, fueron adoptando, adaptando e intregando ingredientes y preparaciones que pertenecían de origen a otras regiones dentro y fuera del país, lo que produjo un enriquecimiento y variedad culinaria en el territorio. Ejemplos de este fenómeno son la integración de la carne de cerdo, la inserción de nuevos vegetales, la elaboración del yogurt y el uso de carbón para cocinar, por mencionar algunos.

Varios municipios de la zona llegaron a intercambiar recetas, creando una identidad compartida y generando platos tradicionales regionales. Estas recetas fueron y son modificadas medianamente, dado que cada localidad ha contado con ingredientes y técnicas identitarios. Al mismo tiempo, cada municipio desarrolló preparaciones únicas, que no es común encontrarlas en otros sitios y fueron catalogados como platos tradicionales locales.

Este capítulo muestra algunos de los platos tradicionales regionales más representativos, mismos que comparten los municipios comprendidos en el geoparque, no obstante, pueden variar tanto los ingredientes como los procedimientos que contienen las recetas. Existen muchos platos más, pero este trabajo no da espacio para todos ellos.

Entre los platos encontraremos algunos que son preparados para eventos especiales, como son los platos de fandango; otros sólo pueden elaborarse cuando es la temporada de abundancia de los ingredientes que los componen y por último algunos platos de la dieta cotidiana.

Molotitos

Pozole Mixteco

El plato más representativo del territorio del geoparque es el pozole mixteco. Este plato por tradición es ofrecido a grandes grupos de comensales en eventos como bautizos, bodas, fiestas patronales y festivales. Lo preparan a base de maíz pozolero, que cocinan en agua durante largas horas para crear un caldo, a éste agregan algún tipo de carne, casi siempre pollo criollo cocido y deshebrado. El añadirle mole negro o mole amarillito al momento de servirlo, lo distingue de otros pozoles.

No existe una sola receta del pozole mixteco, por ello nos permite confirmar que en cada municipio o localidad se tiene un sabor propio.

De acuerdo al lugar que visitemos, será servido con mole rojo, mole negro o mole amarillito.

Se aproxima que su origen es prehispánico, pero no se sabe con exactitud. Una versión de este pozole mixteco clásico, que es relacionado con esta época, es el elaborado a partir de la combinación de maíz, hoja santa, cal y chile costeño.

Pozole mixteco

Caldo de Violetas

El caldo de violetas es un plato de temporada que con frecuencia se consume en distintos puntos del territorio mixteco. La base de esta preparación son los quelites, en especial las hojas de la planta de violetas, o conocida científicamente como *Anoda cristata*, las cuáles comienzan a abundar en temporada de lluvias, que son tentativamente entre agosto y septiembre. Se consume como parte de la dieta cotidiana familiar, resultado de la recolección en campo o en huertos de traspatio.

La receta integra quelites, cebolla, ajo, sal y en ocasiones, se usa un poco de aceite para sofreír los ingredientes. Algunas personas suelen integrar también la flor para decorar.

De acuerdo a la localidad, algunos añaden más vegetales nativos para complementar, como los hongos.

El origen de este plato es desconocido, pues se ha seguido la receta en diferentes partes del país. Sin embargo, se reconoce por los ingredientes que es un plato nativo de México.

De manera generalizada, las localidades del geoparque preparan y cosumen este plato.

Caldo de violetas

Mole Negro

El mole negro es reconocido como el plato más emblemático del Estado de Oaxaca. Este plato de fandango es una salsa espesa preparada con chiles como el ancho y el morita, diferentes especias, y en algunos lugares agregan chocolate semiamargo para darle un toque dulzón. Suele servirse con diferentes tipos de carnes; como plato ritual se sirve con la carne de guajolote, pero en la actualidad ha sido sustituida por carne de pollo, debido al precio y tiempo de cocción.

Las variantes de este plato dentro de la región están marcadas por el tipo y la cantidad de ingredientes que lo conforman, así como las técnicas utilizadas y el gusto de los comensales que lo disfrutarán.

Si bien la receta del mole negro puede presentar cambios de un municipio a otro, en su mayoría se le integra chocolate a la preparación.

El origen de los moles es prehispánico, su nombre del náhuatl *mulli,* salsa, guiso o mezcla. Salsas cuya molienda contenía distintos chiles, semillas de calabaza, maíz o amaranto.

Los moles como los conocemos en la actualidad, ocupan un lugar especial en la cocina mexicana, producto de un verdadero mestizaje gastronómico.

Mole negro

Nopal Gordo

La manera como son aprovechados los recursos que el entorno ofrece (flora y fauna comestibles), es una característica de la región mixteca que comparte con el resto de las cocinas de México. Este plato, preparado a partir de la recolección del nopal maduro a finales del año, dado que este nopal aumenta de grosor por el almacenamiento de agua que se provoca en la temporada de lluvias, da como consecuencia una pulpa más viscosa y en grandes proporciones. Las maneras de preparar el nopal gordo son muchas y diversas, de acuerdo a la costumbre de cada lugar y es un plato tradicional en la Mixteca Alta.

En los límites del geoparque lo nombran como nopal toro, nopal gordo, o nopal de agua. Comúnmente se usa para una sopa, en la cuál cortan la pulpa en cuadritos, que combinan con varios de los ingredientes de la milpa. También elaboran una salsa con la pulpa del nopal, tomate, coyul y chile costeño.

Aunque su origen se desconoce, los antecedentes se remontan a la época prehispánica, dado que nace de un nopal silvestre mexicano.

Es un plato de temporada, fácil de preparar, presente en la dieta cotidiana de los pobladores de esta región.

Barbacoa

Si bien no es un plato que tenga sus orígenes en el estado, la barbacoa ha sido adoptada como plato tradicional en gran parte del territorio del geoparque. En los últimos años, a partir del fenómeno de migración, la barbacoa es ahora una comida de fandango, ideal para las fiestas patronales y aniversarios.

Cada municipio ha adaptado e integrado varias características de su cocina a la receta tradicional de la barbacoa del estado de Hidalgo, incluso han utilizado alternativas a la carne de borrego, pero respetan los procesos y la mayoría de los ingredientes que la componen.

Por ejemplo, en varias localidades al caldo que resulta de la cocción de la barbacoa, le agregan un poco de masa de maíz que puede o no llevar chile guajillo molido; en unas le añaden verduras al consomé y en otras las menudencias del borrego.

La barbacoa tradicional del Estado de Hidalgo, surgió con la llegada del ganado caprino y lanar a partir del siglo XVI. El proceso de cocción lo realizan desde entonces en un horno de tierra y piedra, calentado con leña o carbón.

Barbacoa

Ticumbeles

Los ticumbeles son uno de los sellos culinarios. En general son elaborados a base de masa de maíz, sal, frijol y manteca, con esta mezcla forman pequeñas bolitas y hacen un hueco en el centro con la punta del dedo meñique a modo de simular un ombligo; los sirven como acompañamiento de caldos o guisos con salsas espesas.

La receta tradicional de los ticumbeles, es un caldo a base de frijol negro y epazote, acompañado de estas bolitas preparadas con masa de maíz, manteca y sal. Algunas cocineras mezclan la masa de maíz con masa de frijol, para conseguir un sabor diferente.

Su nombre proviene del mixteco y varía de acuerdo al lugar donde los acostumbran, ombliguitos, bolitas o ticumbilis.

El origen de esta preparación no es exacto, debido a que son elaborados en otras zonas del país. Es un plato de la dieta cotidiana.

Esta preparación por el nombre, podría ser de origen prehispánico, pero en ese tiempo no contaban con la manteca que ahora llevan.

Al día de hoy, las maneras de servirlos han ido cambiando, los vemos acompañando un mole amarillito o un caldo de quelites, entre muchos otros.

Ate de manzana

3.3 DULCES Y POSTRES TRADICIONALES

Chocolate que no tiñe, claro está.

Cuando escuchamos *dulces tradicionales* es probable imaginarnos canastas repletas de alimentos con azúcar a base de frutas, semillas, harinas y azúcar, que forman una gama de colores, sabores y texturas distintas. México cuenta con una larga lista de golosinas y postres para halagar a todo tipo de gustos, que al ser consumidos, semejan un apapacho a los sentidos.

La mayoría de los dulces tradicionales son elaboraciones con alto contenido de azúcar y/o piloncillo. Los postres tradicionales hacen referencia a alimentos dulces o salados, que son ofrecidos al final de una comida o son elaborados para ocasiones especiales.

Los dulces y postres tradicionales que encontramos en el geoparque, son preparados con una amplia variedad de ingredientes, varios de ellos cuentan con importantes propiedades nutrimentales. En este grupo destacan las frutas de temporada, como la calabaza, el tejocote, el zapote y la chilacayota. Estas son combinadas con azúcar o piloncillo, además de ciertas especias con el fin de crear sabores ligeros o intensos.

La elaboración sigue siendo un proceso artesanal, cuyo conocimiento es transmitido de generación en generación. Las recetas son conservadas celosamente y las consideran un tesoro cultural.

La historia de estas preparaciones datan desde la época prehispánica, donde eran aprovechados los endulzantes obtenidos de plantas y animales, como el aguamiel del maguey y la miel de abejas nativas, para combinarlas con frutas y semillas. A la llegada de los españoles en el siglo XVI, nuevos ingredientes azucarados fueron introducidos, la caña de azúcar, las frutas procedentes de lejanas latitudes, las especias como la canela y los derivados lácteos, que sirvieron para la elaboración de nuevas recetas.

La confitería y la repostería mexicana cuenta con técnicas de ambas culturas, que algunas de ellas tienen un cierto grado de dificultad en su elaboración. De igual manera, dentro del geoparque podemos constatar procedimientos tradicionales únicos en la confección de platos dulces y en la producción de panes.

En el presente, diferentes municipios siguen preparando una variada dulcería, haciendo uso tanto de insumos locales, como de aquellos que llegan de otros lugares y son comercializados en los mercados.

Dulce de Calabaza

Postre tradicional elaborado con calabaza, piloncillo y canela, es una elaboración sencilla pero deliciosa, consumida principalmente a finales de año, dado que suele colocarse como postre o acompañamiento de otros platos en la mesa de la ofrenda. La calabaza ha sido cultivada en la Mixteca Alta, desde tiempos prehispánicos. Los pueblos de la región utilizaban la calabaza para elaborar una variedad de preparaciones tanto saladas como dulces.

La tacha, como también es llamado este postre, ha pervivido por generaciones, donde la historia y la cultura de la Mixteca Alta están reflejadas.

Quienes la preparan en ocasiones han modificado su presentación, al moler un poco de la calabaza con el jarabe de piloncillo para dar la apariencia de una mermelada, pero casi siempre es servida cortada en cuadros.

El origen del dulce de calabaza nos remonta a la época prehispánica. Los pueblos de entonces cultivaban la calabaza en las milpas y utilizaban la miel de agave para endulzarla.

El uso del azúcar y por ende del piloncillo, junto con la canela, sucede durante la época colonial, lo que dio lugar a la creación del dulce de calabaza, como lo saboreamos hoy en día.

Calabaza en tacha

Dulce de Tejocote

El tejocote es una fruta nativa de México, que ha sido cultivado y aprovechado desde tiempos precolombinos. Los pueblos de esa época en la Mixteca Alta utilizaban el tejocote para elaborar una variedad de preparaciones, incluyendo platos dulces. El dulce de tejocote es un postre tradicional de la región de la Mixteca Alta, donde esta fruta es abundante y de fácil acceso, al igual que el resto de los ingredientes; apreciado por su sabor dulce y aromático, con una ligera acidez que lo complementa.

El tejocote es cultivado en las zonas de clima templado y seco de la Mixteca Alta.

Lo preparan principalmente durante la temporada de otoño e invierno, cuando los tejocotes están en su mejor momento. Se suelen preparar con procesos diversos, que dependen del lugar que se visite.

La aparición del piloncillo y la canela durante la época colonial, dio pie al dulce de tejocote, como lo disfrutamos en la actualidad.

Tiene simbolismos importantes en las festividades como Todos Santos, donde se colocan como ofrenda, y en las fiestas decembrinas, que se regala en posadas.

Tejocotes en dulce

Ate de Frutas

El ate de frutas es un dulce tradicional mexicano, elaborado a base de frutas cocinadas con azúcar, hasta conseguir una pasta espesa. Los ates son un dulce muy popular, que podemos encontrar en casi todo el país. En el geoparque el ate de frutas es especialmente popular. El proceso de elaboración es laborioso, porque la cocción de las frutas lleva tiempo. Las frutas elegidas son cortadas en trozos pequeños, para después ser cocinadas con azúcar en una olla a fuego lento, hasta lograr una pasta espesa que se solidificará.

Se consume cotidianamente como dulce, pero también se suelen hacer elaboraciones más complejas.

Se aprovechan frutas que se cultivan en el territorio. Actualmente existe un proyecto en el geoparque que está retomando su elaboración con técnicas tradicionales y consumo de ingredientes locales.

Su origen tiene lugar en Michoacán, durante la evangelización dominica. Algunos expertos refieren que tuvo inspiraciones de postres árabes.

Tras la conquista española, llegan a la región frutas como el membrillo, la manzana y la pera, que junto con el azúcar convirtieron aquellos platos en lo que hoy llamamos ate de frutas.

Ate casero.

Pozolito de Trigo

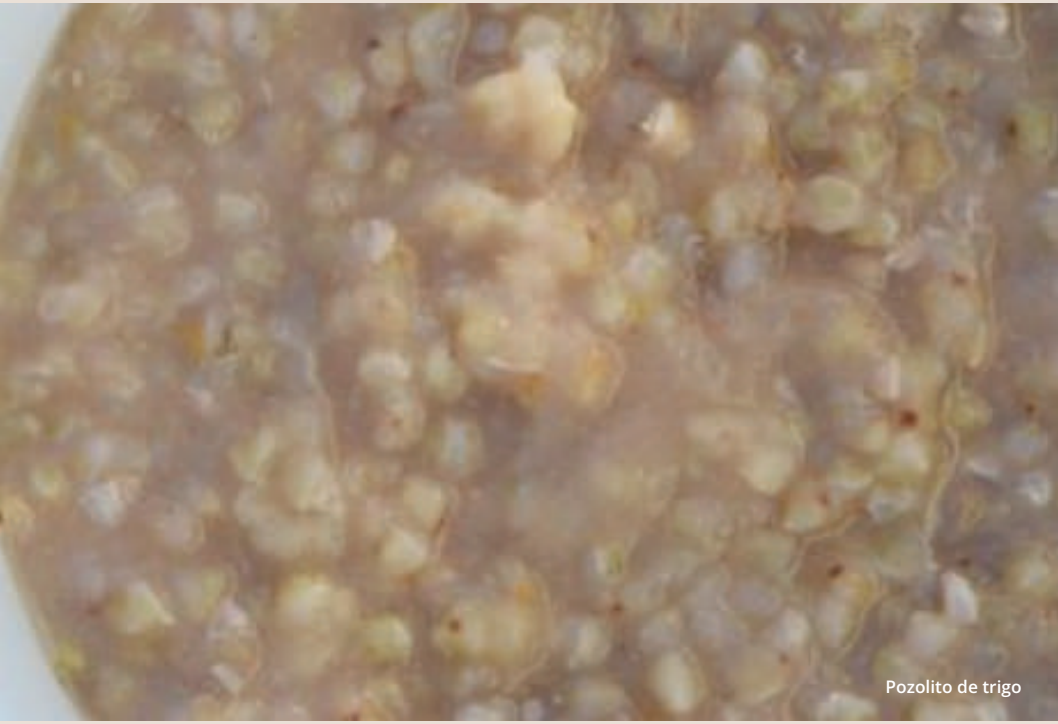
El pozolito de trigo es una receta tradicional que se suele referir como originario de San Juan Yucuita, que cuenta con distintas versiones en los diferentes municipios. Este postre puede elaborarse sólo con los granos de trigo o combinarse con alguna fruta como chilacayota o calabaza. La consistencia de este postre es similar a la de un atole de masa, pero tiene un sabor especial que lo hace único. Cuando integran alguna fruta, llega a ser bastante dulce, por lo que prefieren sustituir el piloncillo por azúcar, o incluso, llega a excluirse.

Se elabora en su mayoría de veces con trigo pelón, pero esto depende del lugar en el que sea consumido.

Es un postre donde el trigo es cocinado con agua, piloncillo y un poco de trigo molido para darle consistencia, su proceso es de fácil ejecución. Cuando se le integra fruta, esta se añade a la par de la cocción.

Es un postre tradicional en la región del geoparque porque se ocupan trigos locales. A pesar de ello, no sabemos con exactitud el periodo en el que fue creado.

El pozolito de trigo es preparado y consumido en diferentes ocasiones, que van desde la dieta cotidiana hasta las fiestas y celebraciones del pueblo.



Pozolito de trigo

Dulces Cristalizados

Los dulces cristalizados son un dulce tradicional mexicano, que preparan con frutas, frutos secos o semillas, cocidos y bañados en almíbar hasta que éste cubre la superficie y da la apariencia de una capa de azúcar transparente (cristalizado).

Los encontramos en distintas regiones de México, pero en la Mixteca Alta de Oaxaca cuentan con características especiales. Al principio, los dulces cristalizados eran elaborados con ingredientes locales, como tuna, zapote negro y ciruela; con el tiempo, fueron incorporando otros, como limón, mandarina y naranja.

Los dulces cristalizados de la Mixteca Alta los caracteriza su sabor dulce y ácido a la vez, igual que su textura crujiente.

Son un dulce que puede disfrutarse en todo tipo de ocasiones, desde fiestas familiares hasta celebraciones religiosas.

La historia de los dulces cristalizados en la Mixteca Alta de Oaxaca inició a partir de la época colonial. Los españoles introdujeron la técnica de la cristalización en esta región y los mixtecos la adoptaron rápidamente.

En la actualidad son consumidos en diferentes municipios del geoparque.

Proceso de elaboración del ate

3.4 BEBIDAS TRADICIONALES

Para todo mal, mezcal; para todo bien,
también; y si no hay remedio, litro y medio.

Saciar la sed es uno de los atributos que rodean a las bebidas, más no el único. Podemos considerar a las bebidas como todo líquido que pueda ser consumido por el ser humano, llámese agua potable o curado de mezcal. La clasificación que utilizaremos será: bebidas alcohólicas y bebidas no alcohólicas.

Para los mixtecos, las bebidas tienen una connotación simbólica, han sido acompañamiento de rituales y de festejos, como símbolo de divinidad y agradecimiento, por ello las distintas bebidas tradicionales de la Mixteca Alta son un conjunto de historia y sabor. Muchas de ellas fueron obtenidas a través de procesos largos y complejos, como el caso del tepache de panela. La mayoría de estas bebidas reflejan a través de su procedimiento, el amplio conocimiento de las y los portadores de los saberes en técnicas de preparación.

El proceso de conformación de la variedad de bebidas tradicionales ha sido un proceso lento y gradual, que ha estado influenciado por diversos factores, como el clima, el comercio y la historia. Los recursos florísticos y frutales han sido los principales protagonistas en estas recetas, sobre todo, aquellos que son originarios.

Dentro del territorio del geoparque, existen personas dedicadas a la elaboración artesanal de algunas de estas bebidas. En Santa María Suchixtlán cuentan con un palenque dedicado al aguardiente y uno más que elabora mezcal. En estos dos, puede observarse desde el cultivo de las plantas hasta el proceso de destilación.

Características del espacio, el clima influye en la producción de las bebidas, así como en las propiedades que deben tener cada una de ellas. El maíz, el cacao y el maguey son cultivos que logran adaptarse bien a este clima, y los tres son los ingredientes básicos de muchas de las bebidas tradicionales de la región. Las altas y las bajas temperaturas durante el año, provocan que las bebidas tomen diferentes presentaciones acorde a la temporada: frías o calientes.

La orografía, montañosa y accidentada llegó a influir en el transporte de bienes y productos para la comercialización, llevando a las comunidades al desarrollo de sus propias bebidas, haciendo uso de ingredientes locales.

Las bebidas tradicionales son parte del patrimonio de una región. Muchas de ellas van desapareciendo con el tiempo, por ello, es importante reconocerlas, preservarlas y difundirlas.

Agua de jamaica

Mezcal

El mezcal es una bebida alcohólica ancestral de México, que es producida a partir de la destilación del jugo fermentado del agave, una planta suculenta de la familia *Asparagaceae*. La producción de mezcal en la Mixteca Alta es una actividad artesanal, que ha sido transmitida de padres a hijos, utilizando técnicas y procesos tradicionales para obtener esta bebida, lo que le da un sabor único y especial. Diversas familias están dedicadas a esta labor, pero debido a condiciones climáticas se ha disminuido la producción.

El mezcal de la Mixteca Alta lo caracteriza su sabor intenso y ahumado. Este sabor lo adquiere a través del proceso de elaboración, que incluye la cocción de las piñas del agave en hornos de piedra.

Además de beberlo puro, elaboran diferentes tipos de curados con frutas de temporada, como tejocote y níspero.

En la época prehispánica, los grupos indígenas de México utilizaban el agave para elaborar bebidas fermentadas. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, arriban las técnicas de destilación, lo que dio origen al desarrollo del mezcal como bebida alcohólica.

Es una bebida utilizada en festividades, rituales y cotidianidad.

Mezcal

Aguardiente

El aguardiente es una bebida alcohólica destilada, producida a partir de la fermentación de ingredientes como la caña de azúcar. La historia del aguardiente en la Mixteca Alta nos remonta a la época colonial, dado que los españoles introducen la caña de azúcar en la región durante el siglo XVI, cultivo que toma gran relevancia. La producción de aguardiente surgió a partir de la necesidad de aprovechar los excedentes de azúcar, así aparecieron las primeras destilerías, lo que impulsó la producción de esta bebida.

El aguardiente era consumido en las celebraciones especiales, como bodas y bautizos. También era utilizado como medicamento, en el tratamiento de ciertas enfermedades.

Lo producen en pequeñas destilerías familiares y lo beben en casa o en fiestas locales, con variedades como los curados de aguardiente, que integran sabores de flores o frutas.

Los antiguos mixtecos elaboraban una bebida a partir de la fermentación del maíz, la cual utilizaban en ceremonias y rituales; con la llegada de la técnica de destilación, este fermentado tomó caracter de aguardiente.

En la actualidad, el aguardiente sigue siendo una bebida tradicional en la región, pero ha disminuido su consumo.

Aguardiente y mezcal

Tepache de Panela

Esta bebida fermentada ocupa un lugar importante dentro de las bebidas tradicionales de la zona. Ha fungido como bebida de fiesta y una muestra de ofrecer agradecimiento. Es conocida su variante elaborada con frutas como la piña, donde la fruta es colocada dentro de un recipiente de madera junto con agua y azúcar, hasta que el proceso de fermentación convierte los azúcares en alcohol. Pero el proceso del tepache de panela es diferente, y es la bebida que se ha consumido en los municipios del geoparque por un largo tiempo.

Este tepache es preparado a base de pulque (bebida fermentada obtenida del aguamiel del maguey) y piloncillo o panela, como lo conocen en las localidades.

Al elaborarlo es necesario dejar un tiempo el pulque con los azúcares, cubierto con una manta, para proceder a la fermentación y darle un sabor diferente.

Tanto la producción como el consumo de pulque provoca la creación de haciendas pulqueras en la región, durante la epoca colonial.

El tepache de panela cuenta con una connotación especial por ser una bebida que recibían como agradecimiento, las personas que apoyaban en los procesos de siembra y cajeteo.

Pulque

Infusiones

El uso de hierbas y flores para la elaboración de infusiones con finalidades curativas, proviene de la época prehispánica, donde era práctica habitual el conocimiento de la herbolaria tradicional. Cada una de estas infusiones cuenta con propiedades especiales, las cuales van desde la curación de algún malestar físico, hasta la limpieza de energías. Por tradición aprovechaban las hierbas silvestres que fueron domesticando, ahora los pobladores cultivan diferentes especies de estas hierbas con la finalidad de tener una especie de farmacia viva.

Las infusiones más representativas son a base de té limón, pericón, itanducu, árnica, cedrón y hoja de naranjo. Es costumbre usar algún endulzante como azúcar o miel de abeja.

La herbolaria tradicional dentro de la región es una actividad constante. Aún continúan difundiendo entre generaciones las distintas cualidades de algunas de estas infusiones.

Muchas de estas bebidas las consumen por su agradable sabor frutal, dulce y aromático, así como también por sus beneficios. En varios lugares de la zona las designan con el nombre de tés, pero son infusiones o tisanas.

Siempre son ofrecidas calientes, porque de esta manera potencializan los efectos curativos. También representan una bebida común de la dieta cotidiana mixteca.

Infusiones

Chocolate Caliente

El chocolate es una bebida ancestral y ritual en México. Los antiguos mesoamericanos lo preparaban con cacao, agua, especias (chile) y miel. El chocolate era una bebida sagrada para estos grupos, que lo consumían en ceremonias religiosas. A partir del comercio entre las distintas culturas asentadas en el territorio, da inicio el aprovechamiento y el consumo de esa bebida en diferentes zonas del estado.

El chocolate es elaborado con cacao, agua, azúcar y especias; lo preparan con agua o leche, y es servido caliente o frío. Es una bebida que consumen cotidianamente y en la cena de algunas fiestas.

El chocolate de Oaxaca lo preparan con cacao de la región, reconocido por su sabor intenso y aromático, así como por su alto contenido de cacao puro.

La versión dulce del chocolate que consumimos hoy, es producto del mestizaje.

En la actualidad, el chocolate puede comprarse en tablillas o en polvo, de acuerdo al gusto. Las tablillas las podemos encontrar a base de chocolate amargo, chocolate con azucar y canela, o sólo chocolate con canela.

Chocolate con agua

Atoles

Esta bebida a base de maíz cocido o en masa, consumido en casi todo el país. En el geoparque, los atoles son elaborados con masa de maíz, azúcar o piloncillo, agua y algún ingrediente que le proporciona sabor o aroma. Con la producción del trigo en la región se comenzaron a elaborar atoles basados en este cereal también. Los sabores de los atoles varían dependiendo de la región, influye el tipo de frutas, semillas que se conjuntan con la base espesa del maíz.

En los municipios del geoparque, elaboran una serie de atoles distintos, unos a base de semillas de alpiste, trigo o granillo de maíz, otros con diferentes sabores como el champurrado, de arroz o de avena.

Los atoles deben consumirse calientes, y por tradición son servidos en tazas o jarritos de barro.

Su origen es prehispánico, los preparaban con maíz, sin endulzar o con un poco de miel, a manera del atole blanco actual.

Estas bebidas son consumidas cotidianamente y pueden ser elaboradas no sólo con agua, sino también con leche.

Champurrado

ITINERARIO A

Iglesia de Santo Domingo Yanhuitlán

Iglesia de San Juan Teposcolula

4.1 SAN JUAN TEPOSCOLULA

Introducción

La oferta culinaria del municipio de San Juan Teposcolula es el resultado viviente de como la dinámica de estilos de vida de sus habitantes influyen en la dieta y la preferencia en la selección de preparaciones culinarias.

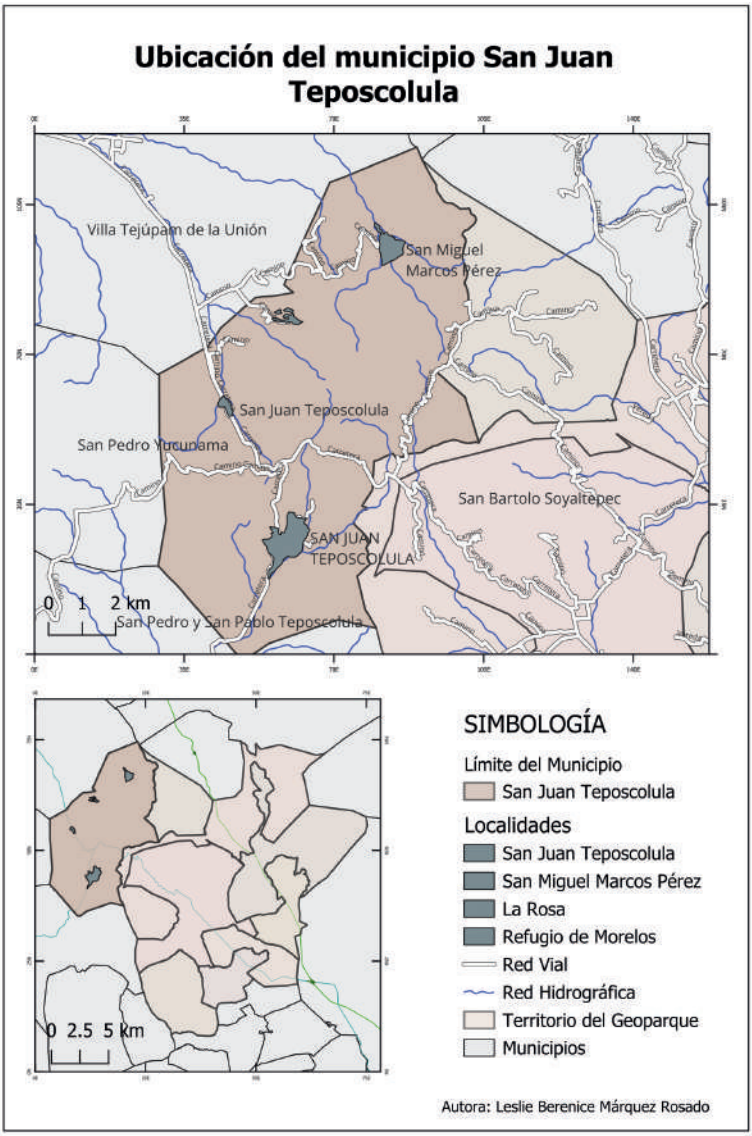
Localizado al noroeste del geoparque, perteneciente al distrito territorial de San Pedro y San Pablo Teposcolula encontramos este municipio. Esta compuesto por las agencias de San Miguel Marcos Pérez, Refugio de Morelos, La Rosa y Santa María Pozoltepec. Cada una de estas agencias elaboran platos tradicionales regionales, los cuales son consumidos en otras partes del geoparque, además de contar con platos locales, que sólo son cocinados en el municipio.

De acuerdo con el acervo histórico del distrito, San Juan Teposcolula llegó a convertirse en la zona de comercio español más importante de la Mixteca a partir del siglo XVI. Los comerciantes más ricos de la región estaban asentados a lo largo de la jurisdicción de ese entonces, donde los pobladores llevaban a cabo el cultivo del trigo y la cría tanto de ganado, como del gusano de seda.

Este pasado de abundancia permitió un cúmulo de preparaciones mestizas dentro de la cocina tradicional local. Muchos de los platos de esa época han desaparecido con el tiempo, así como varias tradiciones culinarias, como la organización comunitaria en la elaboración de la comida en fiestas patronales. Esto como resultado de la alta tasa de migración, así como la adopción de nuevas tendencias en la comida local.

Las barbacoas de res y de borrego con masa roja, son ejemplo de platos adoptados, que en la actuaidad destacan en esta zona. Los preparan de manera diferente a las recetas que llevan a cabo en otros municipios del territorio. Su peculiaridad es la integración de chile guajillo molido en la masa de maíz, que forma parte de los ingredientes del caldo resultante de la cocción de la barbacoa, mismo que toma un sabor distinto a la hora de servirlo.

Su evolución ha dado como origen nuevas formas de gestión, las cuales vemos reflejadas principalmente en la organización de las fiestas anuales. A partir de las nuevas necesidades, han optado por obtener los alimentos para las festividades a través de encargos a las familias que cocinan por pedido, no obstante, estas labores sólo son repartidas entre los integrantes del nucleo familiar, y no en colaboración con la comunidad como lo realizaban antes.


Ubicación del municipio San Juan Teposcolula
Villa Tejúpam de la Unión
San Miguel Marcos Pérez
San Juan Teposcolula
San Pedro Yucunama
San Bartolo Soyaltepec
SAN JUAN TEPOSCOLULA
San Pedro y San Pablo Teposcolula
0 1 2 km
0 2.5 5 km
SIMBOLOGÍA
Límite del Municipio
San Juan Teposcolula
Localidades
San Juan Teposcolula
San Miguel Marcos Pérez
La Rosa
Refugio de Morelos
Red Vial
Red Hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Platos Tradicionales Locales

- Caldo de verdolagas
- Caldo de guajolote
- Yahundodo
- Empanadas de flor de calabaza
- Tamales de liebre con amarillito
- Tamales de piloncillo (panela)
- Quintoniles fritos
- Tortas de sal
- Barbacoa de res y borrego con masa roja
- Alberjón con nopales en salsa de jitomate
- Pan de pulque

Chiles secos

Receta de los Tamales de Piloncillo

Las grandes cocineras suelen guardar en secreto sus recetas, pero si fuera necesario compartirlas omiten ciertos ingredientes o procesos básicos de las mismas, esto con el objeto de que nadie excepto ellas puedan reproducirlas. Una de las cocineras tradicionales de esta localidad, quien prepara estos deliciosos tamales de piloncillo (panela), consintió en proporcionar la lista de ingredientes y algunos de los pasos necesarios para elaborarlos, lo que nos permite conocer a grandes rasgos el proceso de elaboración de uno de los platos tradicionales locales, que la población consume en las fiestas familiares.

INGREDIENTES

- Hojas del maíz
- Manteca de cerdo
- Masa de maíz
- Sal
- Piloncillo (panela)
- Agua
- Extracto de vainilla
- Polvo para hornear

Tamales de panela

PROCEDIMIENTO

“Se pone a hervir el agua con el piloncillo y un chorrito de vainilla. Por otro lado, se mezcla la masa, la manteca, la sal y el polvo para hornear, para después integrar poco a poco el agua con el piloncillo y la vainilla hasta hacer una masa uniforme. Se ponen en las hojas de maíz y se van amarrando uno a uno para evitar que se abran dentro de la vaporera. Se cocinan a baño maría”.

Tepache

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de chivo
- Caldo de violetas
- Chileatole
- Salsa de coyul
- Salsa de huaje

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Tejocote en dulce
- Calabaza en tacha
- Tortas de dulce

Bebidas Tradicionales Regionales

- Curado de aguardiente con tejocote
- Tepache de panela
- Atole de granillo
- Infusión de chepito
- Infusión limón
- Infusión de coyote
- Infusión de poleo

Tejocotes en dulce

Masita de barbacoa con moronga

Tradiciones y Costumbres

En este municipio encontramos una serie de festividades, que al paso del tiempo han llegado a convertirse en una tradición, algunas de ellas relacionadas con la comida. Están además las consejas y/o costumbres, que han influido en la manera de cocinar de las mujeres del lugar, dando un sello de identidad a esta actividad.

1: "Cuando se hacen los tamales, el primer tamal debe ser envuelto con una hoja de maíz que se haya extraído de la cosecha".

2: "Las embarazadas no se deben acercar al lugar en el que se prepare la barbacoa, porque por los antojos que sufren, si se le llega a antojar la barbacoa, esta no saldrá bien".

3: "Algunos ponen en sus altares algunos panes y porciones pequeñas, así como jícaras diminutas para servir el pulque en la ofrenda".

Hoja de aguacate

Festividades

1. **Celebración de la Virgen de la Luz**
   Último domingo de enero
2. **Fiesta del Santo Patrono San Juan Bautista**
   24 de junio
3. **Todos Santos**
   1 y 2 de noviembre

Dos maíces con semillas

Geositio Vista Hermosa, Santo Domingo Tonaltepec

4.2 SANTO DOMINGO TONALTEPEC

Introducción

La vajilla de cocina tiene una presencia milenaria en la mayoría de las casas. Dentro del municipio de Santo Domingo Tonaltepec, se han producido diferentes tipos de herramientas que son utilizadas en la cocina oaxaqueña, desde recipientes contenedores, vasijas de almacenaje y utensilios de cubertería.

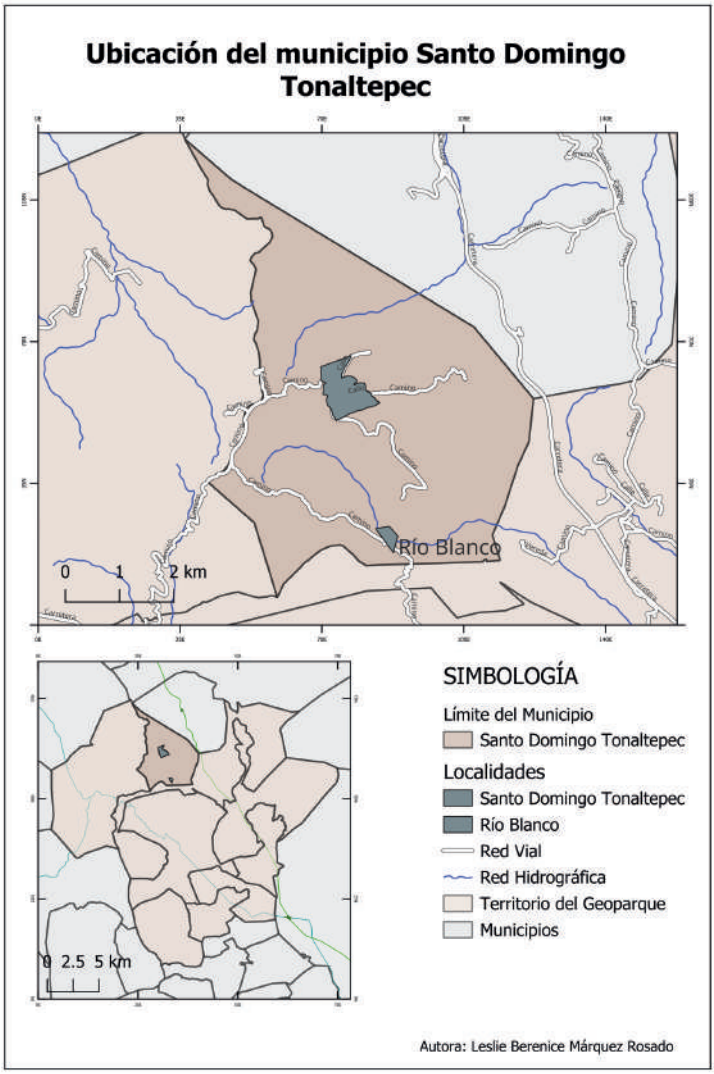
Por tradición, existe una especialización en el uso del barro en este lugar desde hace varias generaciones; asimismo, las diferentes piezas artesanales de este material tienen una característica particular, que es el diseño del chorreado. Las características edafológicas son excelentes para estos procesos artesanales, y las personas han sabido aprovecharlo excepcionalmente.

Tonaltepec, como comúnmente lo llaman, ha sido uno de los principales proveedores de herramientas de cocina dentro del territorio del geoparque. Si bien esto resalta de manera significativa, también lo hacen los platos que elaboran y las técnicas que para ello emplean.

Debido a la altitud en la que están ubicadas algunas de sus agencias, estas tienen la posibilidad de una variedad de cultivos distinta a los lugares que están localizados en las zonas de valle. La mayoría de sus platos contienen ingredientes que soportan bajas temperaturas, resultado de la misma altitud, y por ello han optado por cultivos que pueden producir durante la mayor parte del año. El durazno es un ejemplo reciente que han desarrollado ampliamente en el municipio, razón por la que existen diferentes postres elaborados con esta fruta.

Las particularidades del clima y su influencia en los cultivos han provocado que las grandes cocineras desarrollen su creatividad para lograr conservar frutos de temporada por periodos más allá de los tiempos agrícolas, esto mediante el uso de técnicas como cocinarlos en almíbar o la elaboración de mermeladas.

Si hablamos de un plato tradicional de Tonaltepec, podemos mencionar el ticobinza. Este es elaborado con ingredientes de temporada, que incluyen diferentes hortalizas y vegetales como la punta de guía, el coyul y el maíz. La forma de preparación ha ido desapareciendo con el tiempo y solo existen unas cuantas cocineras que lo siguen preparando.


Ubicación del municipio Santo Domingo Tonaltepec
Río Blanco
0 1 2 km
0 2.5 5 km
SIMBOLOGÍA
Límite del Municipio
Santo Domingo Tonaltepec
Localidades
Santo Domingo Tonaltepec
Río Blanco
Red Vial
Red Hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Platos Tradicionales Locales

- Ticobinza
- Ticumbeles
- Yucuzichi
- Masa de habas
- Chileatole con trigo pelón
- Mole de nopalito con camarones

Nopalitos en salsa

Receta de la Mermelada de Calabaza con Mandarina

La elaboración de una mermelada consta de la selección de diversas frutas, bastante azúcar y un ingrediente espesante. Las mermeladas son una opción para aprovechar y conservar las frutas de temporada, obteniendo un postre que tiene larga duración y se puede consumir en diferentes temporalidades del año. Esta receta la han ido modificando diferentes integrantes de la familia que la compartió, y ha servido como una alternativa dulce para ofrecer en diferentes festividades familiares, así como una fuente de ingresos. La gran cocinera que la prepara nos compartió algunas variantes de la receta, las cuáles son mencionadas aquí.

INGREDIENTES

- Calabaza
- Gajos de mandarina sin piel
- Canela
- Azúcar
- Gajos de naranja sin piel*
- Gajos de lima sin piel*
- Piloncillo*

(Los * refieren a variantes de la receta)

Mandarina

PROCEDIMIENTO

“La fruta debe estar de preferencia madura, para que aumente el dulce. Para la elaboración de la mermelada, es necesario cortar toda la fruta en trozos pequeños, evitando que se cuelen las semillas, ya que pueden originar un sabor amargo. Posteriormente, se debe colocar en una cacerola de metal la fruta, el azúcar y la canela a fuego medio bajo. Cuando esta empiece a espesar un poco, se puede agregar más pectina para dar mayor consistencia. Se debe mover constantemente. Por último, se retiran los restos de la canela y se deja enfriar”.

Curado de mezcal

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de frijol molido
- Chileatole con trigo pelón
- Quesadilla de hongos de sombrero
- Salsa de Coyul
- Mole de nopalito con camarón

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Maguey dulce
- Tejocote en dulce
- Calabaza en tacha
- Chilacayota con trigo
- Mermelada de calabaza con mandarina

Bebidas Tradicionales Regionales

- Pulque
- Aguardiente
- Tepache de panela
- Atole blanco
- Atole de trigo
- Chocolate con agua
- Infusión de San Nicolás
- Agua de chilacayota

Tejocote en dulce

Atole blanco con panela

Tradiciones y Costumbres

En las diferentes localidades del municipio encontramos la práctica de diferentes creencias y costumbres. Conservan aún la tradición alfarera, así como el uso de los utensilios de barro en la cocina, pero están presentes las costumbres que marcan un antes y un después. Las anécdotas y consejas que narran a continuación son importantes para muchas cocineras, pues si no las llevan a a cabo, es posible crear un desastre en la cocina.

1: "Cuando se cajetea se hacen tortillas para el duende del terreno y para el perro en tamaños pequeños pero abundantes. Esto con la finalidad de que en temporada de cosecha, permitan trabajar la tierra".

2: "Cuando en la cosecha se obtiene un maíz de dos puntas, se suele decir que es la mazorca con su hijito, y que sale porque *Llama el hambre".*

3: "Hay veces en las que se hacen los tamales y antes de empezar, se redondea una bolita de la masa y se pega en la mesa donde se están elaborando, con la finalidad de que no les hagan ojo".

Tortillas

Festividades

1. **Celebración a San Isidro Labrador**
   15 de Mayo
2. **Fiesta del Santo Patrono Santo Domingo de Guzmán**
   4 de Agosto
3. **Celebración a San Francisco de Asís**
   4 de Octubre
4. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre

Artesanías de Tonaltepec

Casas de San Pedro Añañé, San Bartolo Soyaltepec

4.3 SAN BARTOLO SOYALTEPEC

Introducción

Cada municipio cuenta con alimentos representativos, ya sean postres, bebidas o comidas. Pero sin duda alguna, al hablar de San Bartolo Soyaltepec, debemos mencionar la tradición panadera que distingue a la agencia de San Pedro Añañé.

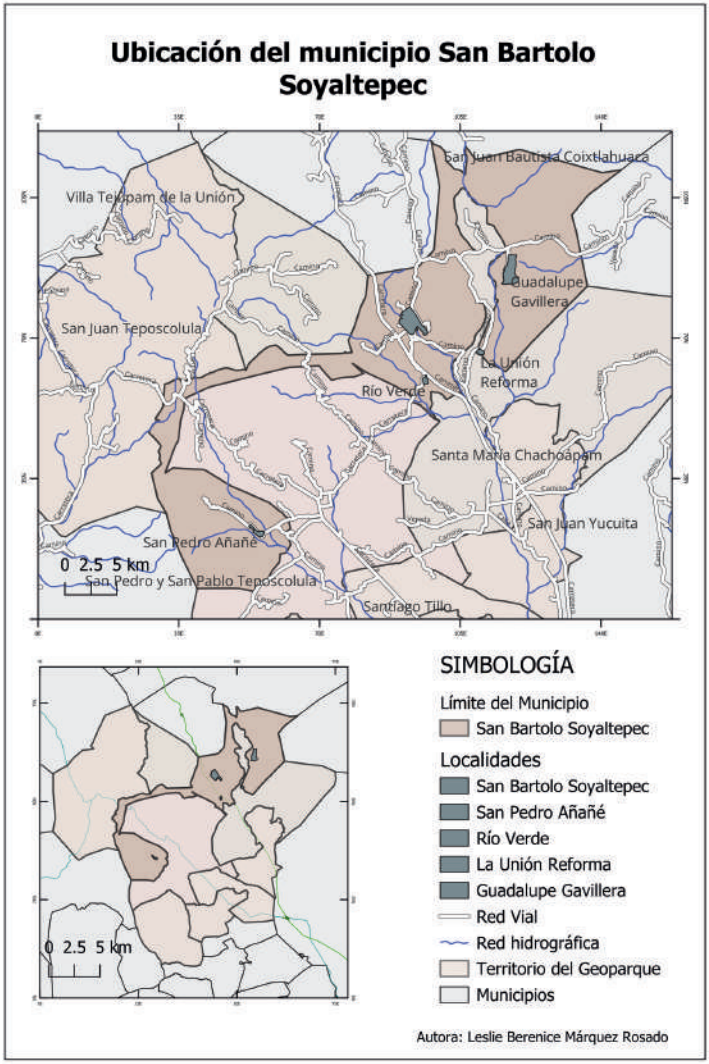
Este municipio cuenta con las agencias de San Bartolo Soyaltepec, San Pedro Añañé, Guadalupe Gavillera, Río Verde, La Unión Reforma y San Isidro Tejocotal. Cada una de ellas tiene platos tradicionales, ciertas peculiaridades en las técnicas de cocina y alimentos que se consumen con mayor frecuencia. El cultivo reconocido ampliamente en esta localidad es el de tejocote en San Isidro Tejocotal, mismo que lleva implícito el nombre de la fruta.

El pan es emblemático del municipio, ya que la mayoría de los habitantes de la agencia de San Pedro Añañé saben tanto prepararlo como comercializarlo. Son muchas las generaciones dedicadas a elaborar piezas de pan como patas de burro, cemitas, cocoles y tortas. Para las festividades como Todos Santos, realizan panes especiales con más dulce y confeccionan figuras tradicionales o personalizadas.

Una cualidad que resalta mucho de las cocinas en este municipio es la presencia de un horno para pan en el interior de ellas. Estos hornos son de materiales diversos, como roca volcánica, ladrillo rojo, combinación de materiales, o se construye el tradicional horno de adobe. Tienen forma semiesférica y generalmente se construyen dentro de un cuarto, alejado de las habitaciones. Los hornos tienen una manera especial de ser construidos, deben tener varias capas de material (arenas, grava y abono) en la superficie que va a contener el calor; así como diferentes salidas controladas del humo, debido a que funcionan a base de leña directa.

Dentro de las peculiaridades culinarias encontramos diferentes técnicas de conservación de alimentos, sobre todo de alimentos de origen animal, que debido al tamaño de las porciones obtenidas al sacrificarlo debían disminuir lo más posible los desperdicios. Un ejemplo es la conservación de la grasa del chivo, obtenida del estómago del animal mediante un proceso de selección, limpieza y secado al sol. Así obtenían pequeños rectángulos que podían mantenerse en conserva por meses, y servían como alternativa a la manteca de cerdo.

Encontramos una variedad de comidas que pueden consumirse en sus diferentes agencias. Sin duda, en cada una de ellas encontrarán tradiciones que no son comparables a las de otros lugares.


Ubicación del municipio San Bartolo Soyaltepec
San Juan Bautista Coixtlahuaca
Villa Tejupam de la Unión
Guadalupe Gavillera
San Juan Teposcolula
La Unión Reforma
Río Verde
Santa María Chachoápam
San Juan Yucuita
San Pedro Añañé
0 2.5 5 km
San Pedro y San Pablo Teposcolula
Santiago Tillo
SIMBOLOGÍA
Límite del Municipio
San Bartolo Soyaltepec
Localidades
San Bartolo Soyaltepec
San Pedro Añañé
Río Verde
La Unión Reforma
Guadalupe Gavillera
Red Vial
Red hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
0 2.5 5 km
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Platos Tradicionales Locales

- Caldo de chivo
- Coyules con chile costeño
- Tortita de nopales con hoja de aguacate
- Mole de alberjón
- Pan resobado
- Pan de cemita de trigo
- Pan de menudencias
- Tortas
- Pan de burro
- Pan de patita de burro

Memelita

Receta del Pan de Cocol

Todos tienen recetas distintas de hacer la masa para un cocol. Algunos integran leche, otros le ponen piloncillo, algunos usan polvo para hornear, pero cual fuera la forma de hacerse, el cocol es un buen acompañamiento para un chocolate con agua. La receta tradicional descrita a continuación pertenece a San Pedro Añañé. Casi todos, por no decir que todos, quienes han dedicado su vida a la eleboracion de pan dentro de la agencia, coinciden en los ingredientes que mencionaremos aquí, sin embargo, las porciones pueden variar.

Horno para pan

INGREDIENTES

- Harina de trigo
- Agua
- Azúcar
- Manteca
- Levadura fresca
- Pulque*

*Algunos panaderos continúan usando el pulque como leudante natural.

PROCEDIMIENTO

“Se coloca la harina en forma de cono volcánico en una superficie enharinada, para después colocar encima el azúcar, la manteca y la levadura. Se mezclan primero estos ingredientes, y poco a poco se van hidratando con el agua, hasta tener una masa homogénea. Se deja fermentar sobre un cuenco a temperatura ambiente y cubierto por una manta de cielo por aproximadamente dos horas. Cuando este aumente al doble su tamaño se debe bolear y formar las figuras, para meter al horno”.

Atole

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de quelites
- Caldo de habas
- Tortillas de trigo
- Taco de fiesta
- Memelitas
- Ticucus en salsa
- Flor de quiote con huevo
- Pozole seco con mole amarillo

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Dulce de zapote blanco
- Magueyito dulce con coyul
- Calabaza en tacha con maíz quebrajado
- Chilacayota en dulce con trigo
- Roscas de reyes

Bebidas Tradicionales Regionales

- Pulque
- Mezcal
- Atole blanco
- Atole de granillo
- Atole de trigo
- Infusión de itanduco
- Infusión de pasto
- Infusión de anís silvestre

Panes de San Pedro Añañé

Caldo de habas

Tradiciones y Costumbres

Existen diferentes eventos y costumbres que marcan este municipio. Uno relevante es la entrega de charolas de pan con chocolate caliente en las noches, cuando las familias llevan a cabo bautizos o bodas. Estas charolas constan de cuatro panes de menudencias y una rebanada de torta, este último reconocido como el pan representivo de las festividades. No obstante, algunos relatos, ahora son parte de las costumbres, mostramos algunos que fueron compartidos por cocineras de las diferentes agencias.

1: “Si se va a elaborar un pozole, este debe ponerse a coser en las noches para que floré bien, ya que en el día, el maíz no se abre de la misma forma”.

2: “Cuando se está elaborando pan, algunas personas cierran las puertas de la cocina para que quienes pasen cerca no les echen mal de ojo a los panes”.

3: “Cuando se realiza la cosecha y se obtiene una mazorca con dos puntas, estas no se deben mezclar, ya que si se mezclan, la cosecha va a rendir muy poco”.

Tejocotal

Festividades

1. **Fiesta del Santo Patrono San Bartolomé Apostol**
   24 de Agosto

2. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre

Cocinera del geoparque

Guajolotes

4.4 SANTA MARÍA CHACHOÁPAM

Introducción

Santa María Chachoápam es un municipio ubicado en el noreste del geoparque, compuesto por las agencias de Santa María Chachoápam, San Antonio Perales y San Agustín Montelobos. En este lugar, se practica una cocina que combina ingredientes tanto de origen animal como vegetal.

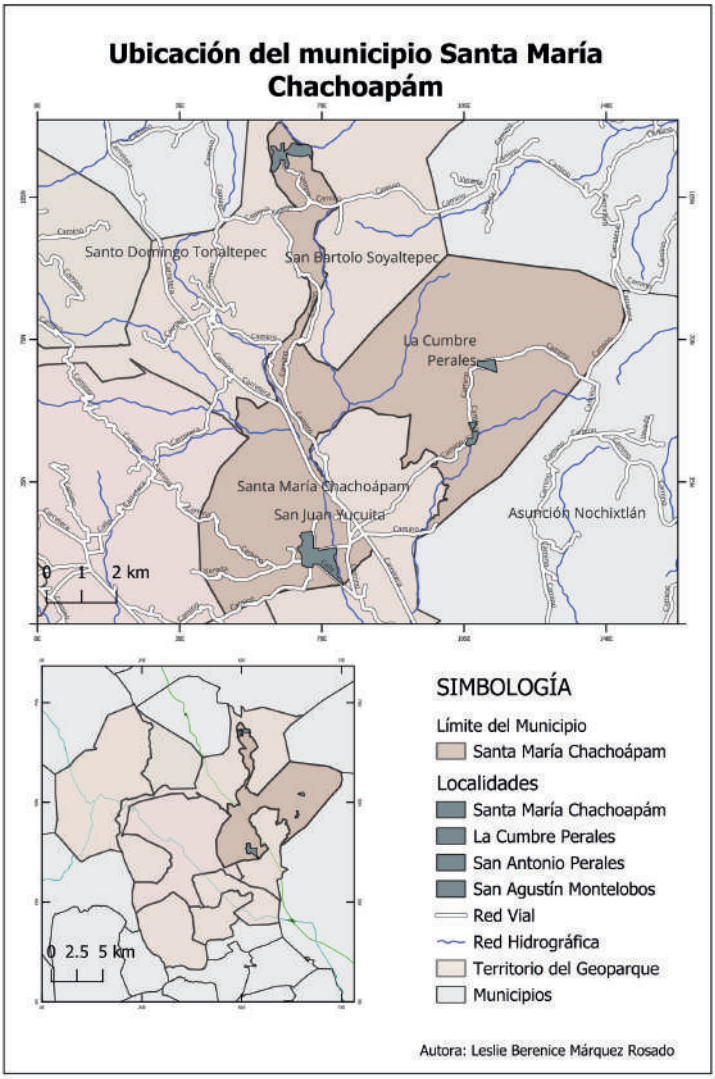
Entre los ingredientes agrícolas que destacan se encuentran el maíz, el frijol, el chile y el tomate. Sin embargo, son los ingredientes de origen animal los que adquieren mayor relevancia en las recetas, incluyendo derivados lácteos, carnes y embutidos. Otros productos de origen animal se utilizan para complementar las recetas tradicionales, como las memelitas y las tlayudas, aportando un mayor valor nutricional y sabor a la comida.

Este municipio tiene una larga tradición en la producción de alimentos derivados de la leche, como el yogurt, quesillo y requesón, entre otros. En la actualidad, varias generaciones se dedican a mantener esta tradición elaborando estos productos de forma artesanal.

Tanto hombres como mujeres participan en los procesos para obtener estos productos de origen animal. Tradicionalmente, este municipio contaba con rancherías, lo que impulsó la tradición de aprovechar la leche y la carne de los animales. Los hombres se encargan del cuidado de los animales y la obtención de la carne, mientras que las mujeres se ocupan del procesamiento de la leche y la elaboración de embutidos.

Persisten los métodos artesanales en la elaboración de quesos, utilizando cuajos naturales, como el jugo del limón en la leche hervida para la obtención del requesón. Es importante mencionar que todos los productos provienen únicamente de la leche de vaca.

Estas técnicas y recetas se complementan con frutas y algunos insectos locales. Por ejemplo, el yogurt puede incluir frutas como la guayaba, y el queso fresco puede integrar chapulines para darle un sabor especial. Este municipio ha sabido aprovechar y adaptar los recursos culinarios que surgieron de eventos históricos importantes, como la conquista española y la revolución mexicana.


Ubicación del municipio Santa María Chachoapám
Santo Domingo Tonaltepec
San Bartolo Soyaltepec
La Cumbre Perales
Santa María Chachoápam
San Juan Yucuita
Asunción Nochixtlán
0 1 2 km
0 2.5 5 km
SIMBOLOGÍA
Límite del Municipio
Santa María Chachoápam
Localidades
Santa María Chachoapám
La Cumbre Perales
San Antonio Perales
San Agustín Montelobos
Red Vial
Red Hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Platos Tradicionales Locales

- Consomé de garbanzo y chile verde
- Queso en salsa
- Quesos con chapulines
- Memelitas con requesón
- Tacos de fiesta
- Pozole mixteco seco
- Conejo en orégano

Queso con chapulines

Receta de Ponche de Frutas

Contamos con bebidas para todo momento y para todo evento, tal es el caso del ponche de frutas, bebida de temporada durante el mes de diciembre. Lo consumen en las festividades tradicionales en este mes, las posadas, donde es ofrecido a los que asisten y a los que van cantando en la procesión. Bebida que es servida caliente, con una buena cantidad de fruta picada y acompañado de un trozo largo de caña de azúcar, que puede o no ir pelada. Tiene un sabor dulce y un aroma frutal intenso. La siguiente receta fue compartida por una cocinera a la que le enseñaron por tradición esta manera común de preparlo. Existen variantes de esta receta, algunos integran ingredientes con mayor acidez y amargor para aligerar el dulzor de las otras frutas que lo componen.

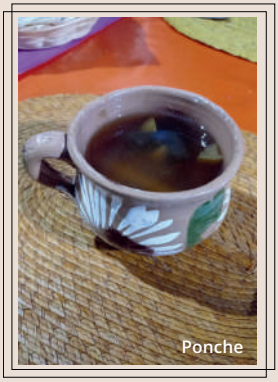
INGREDIENTES

- Guayaba
- Ciruela pasa
- Arándanos
- Pasas
- Manzana
- Tejocote
- Caña de azúcar
- Jugo de naranja
- Jugo de piña
- Piloncillo
- Canela
- Agua

Guayabas

PROCEDIMIENTO

“Se pica la guayaba y la manzana, se pone a cocer un poco el tejocote para después pelarlo, y se corta en palitos la caña de azúcar. En una cacerola con agua, se integran todos los frutos con la canela y el piloncillo hasta que se comienza a hervir. Posteriormente se agrega el jugo de naranja y de piña, los cuáles deben ser naturales. En el caso de la piña, también se puede integrar en trozos si no se obtiene el jugo. Finalmente, se deja hervir hasta que la fruta esté suave y el color de la bebida torne a un color caramelo o café”.


Ponche

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de violetas
- Chileatole con guías de calabaza
- Salsa de coyul
- Nopal gordo
- Tamales de mole

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Tablillas de chocolate semiamargo
- Panqué de elote
- Panqué de nata con naranja
- Yogurt con frutas de temporada

Bebidas Tradicionales Regionales

- Mezcal
- Curados de mezcal con nanchi
- Atole de granillo
- Ponche con naranja y piña
- Chocolate con leche
- Infusión de hoja de zapote
- Agua de horchata

Empanaditas

Tradiciones y Costumbres

Pocos son los consejos y narraciones que se comparten en el municipio sobre la creación de algun plato, los posibles acontecimientos que dieron origen a tradiciones relacionados a la cocina, e incluso creencias que estén relacionadas a un proceso culinario. Esto no exime la existencia de costumbres y tradiciones que llevan implícito la estrecha relación entre la comunidad y la comida. Las distintas festividades que se celebran involucran elaboraciones de distintos platos, los cuales son compartidos con la comunidad.

1: “Cada dos de febrero se deben elaborar tamales, los cuales se deben compartir con la familia y las personas más cercanas”.

2: “Antiguamente, los quesos se elaboraban y vendían a pueblos vecinos transportados en animales como los burritos”.

Chileatole

Festividades

1. **Día de la Candelaria**
   2 de Febrero
2. **Celebración del Santo Patrón San Antonio de Padua**
   11 de Febrero
3. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre
4. **Fiesta de la Virgen de la Concepción**
   8 de Diciembre

Queso en salsa de jitomate

Ex Convento de Santo Domingo Yanhuitlán

4.5 SANTO DOMINGO YANHUITLÁN

Introducción

Debido a sucesos de tipo comercial e históricos, este municipio cuenta con una variedad de platos a la venta que no son necesariamente tradicionales del lugar. Sin embargo, se fomenta el consumo y la preservación de las recetas tradicionales del geoparque, que se encuentran a lo largo de su extenso territorio.

Ubicado en el centro del geoparque, al norte de Santo Domingo Tonaltepec, se encuentra el municipio de Santo Domingo Yanhuitlán. Esta comunidad mixteca fue importante en la región y llegó a ser la principal sede de colonización y evangelización española a partir del siglo XVI. Aquí se comenzaron a difundir técnicas culinarias importantes, como los primeros cuartos de refrigeración que hicieron uso de las escalinatas de agua.

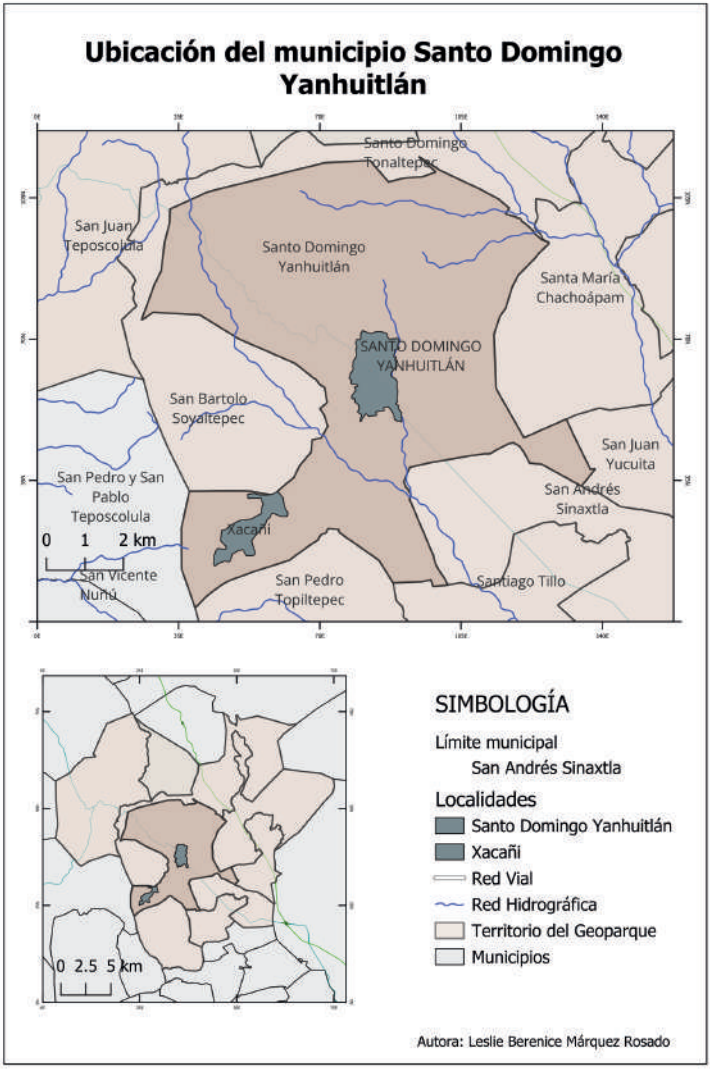
Debido a su proximidad con la carretera y su ubicación céntrica, Santo Domingo Yanhuitlán ha desarrollado una oferta turística relacionada con la gastronomía. La zona cuenta con varios restaurantes que ofrecen comida tradicional oaxaqueña, incluyendo platos de la región Mixteca Alta, así como otros de la Mixteca Baja y Valles Centrales.

Los platos que pueden ser degustados provienen de municipios vecinos, mientras que algunos son locales, lo que da como resultado un interesante intercambio culinario. Estas actividades hacen que el municipio sea un atractivo para el comercio y el intercambio cultural. Los visitantes pueden encontrar panes de Soyaltepec o tortillas de Tonaltepec, entre otros. Sin embargo, lamentablemente esto ha contribuido a la pérdida de la comercialización de los platos más representativos del lugar.

A partir de diferentes fenómenos sociales, se han desarrollado diversas bebidas y dulces, con influencias incluso de estados vecinos como Puebla. Algunos comercios locales están adoptando y adaptando diferentes recetas a los ingredientes y recursos que encuentran en el municipio, como los helados a base de frutas de temporada.

Aún se pueden observar diferentes técnicas y procesos tradicionales empleados en la elaboración de ciertos platos, como la preparación de tortillas de maíz hechas a mano en comal, o la cristalización de las frutas para la elaboración de los dulces tradicionales.

Ya sea hospedándose unos días o haciendo una parada en carretera, este lugar es digno de ser visitado para disfrutar de algún plato o bebida tradicional del geoparque


Ubicación del municipio Santo Domingo Yanhuitlán
Santo Domingo Tonaltepec
San Juan Teposcolula
Santo Domingo Yanhuitlán
Santa María Chachoápam
SANTO DOMINGO YANHUITLÁN
San Bartolo Soyaltepec
San Juan Yucuita
San Andrés Sinaxtla
San Pedro y San Pablo Teposcolula
Xacañi
0 1 2 km
San Vicente Nuñú
San Pedro Topiltepec
Santiago Tillo
0 2.5 5 km
SIMBOLOGÍA
Límite municipal
San Andrés Sinaxtla
Localidades
Santo Domingo Yanhuitlán
Xacañi
Red Vial
Red Hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Platos Tradicionales Locales

- Crema de chapulines
- Ticucus en frijoles
- Tacos de tasajo
- Memelitas con guisados
- Quesadillas con quelites
- Pozole mixteco con mole rojo
- Chiles de agua rellenos

Chile de agua relleno

Receta de Chiles de Agua Rellenos

Los chiles de agua son un tipo de chile nativo de Oaxaca, es cultivado principalmente en los Valles Centrales. Esta receta es elaborada de una manera pecualiar en Santo Domingo Yanhuitlán, puesto que al probarlos, nos regalan un sabor dulce y picante a la vez. Muchas cocineras no suelen revelar las recetas completas, como hemos mencionado, tal es el caso en esta ocasión. Sin embargo, ella misma nos compartió las diferencias que ha encontrado en las recetas de otros municipios, y resaltó las cualidades de esta receta que mostramos a continuación.

INGREDIENTES

- Manzana amarilla
- Piña
- Nuez
- Durazno
- Chiles de agua
- Jitomate
- Pimienta
- Carne molida de pollo
- Pasas

Duraznos

PROCEDIMIENTO

“Se necesita picar finamente todas las frutas y la nuez, así como tatemar (asar) los chiles de agua para despues quitar la piel y desvenarlos. Posteriormente, se hace una salsa con el jitomate y un poco de algunas frutas, como la piña, y se le añade un poco de chile de su preferencia. Se pone a cocinar la carne molida con las frutas y la nuez, y se le añade un poco de la salsa para que de sabor al relleno. Se deja cocinar un rato hasta que las frutas se ablanden. Finalmente, se rellenan los chiles, y al servirlos, se bañan de la salsa. Algunos integran otras variedades de frutas, pero es depende el gusto”.

Curado de níspero

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de violetas
- Memelitas
- Tlayudas
- Ticucus en salsa
- Ticumbilis
- Salsa de coyul
- Tacos de tasajo
- Quesadillas de huitlacoche
- Mole negro con arroz

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Cristalizado de higo
- Corazón de magueyito
- Ates
- Encaladas
- Dulce de calabaza
- Dulce de tejocote

Bebidas Tradicionales Regionales

- Mezcal
- Cremas de licor
- Curados de mezcal
- Atole blanco
- Atole de alpiste
- Atole de panela
- Café de olla
- Chocolate con leche

Dulces cristalizados

Flor de calabaza

Tradiciones y Costumbres

Ha habido una gran promoción respecto al patrimonio gastronómico dentro del municipio, con la esperanza de que estos eventos vuelvan a ser una tradición. Existe un mercado gastronómico que es instalado cada domingo frente al Ex Convento Santo Domingo Yanhuitlán, así como un tianguis de Sembrando Vida, que comercializa productos alimenticios de diferentes partes del geoparque cada semana. También han realizado ferias gastronómicas, que conjuntan tanto los platos representativos, como las artesanías relacionadas con la cocina. Y no pueden faltar las narraciones que son transmitidas de generación en generación, divulgando la importancia de los alimentos en la cultura.

1: "Cuando se tenía que iniciar el ciclo de siembra, se debía brindar una ofrenda, que tuviera de base tres platillos fundamentales: arroz, frijoles y tortillas. Este se le otorgaba a la Madre Tierra, y se hacía un agujero en la tierra. Este ritual se replicaba en cada temporada de siembra".

2: "Cada dos de febrero se deben llevar a bendecir los alimentos más bonitos de la cosecha a la iglesia, con la finalidad de que provee más y de buena calidad".

Feria gastronómica

Festividades

1. **Fiesta del Pueblo**
   22 de Marzo

2. **Fiesta del Santo Patrono Santo Domingo de Guzmán**
   8 de Agosto

3. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre

Crema de chapulines

ITINERARIO B

Iglesia de San Juan Yucuita

Entrada a la Iglesia de San Pedro Topiltepec

5.1 SAN PEDRO TOPILTEPEC

Introducción

Perteneciente al distrito de San Pedro y San Pablo Tonaltepec, conformado por una cabecera municipal y la agencia de Santa María Tiltepec, se encuentra el municipio de San Pedro Topiltepec. Ubicado al sur del geoparque, limita con los municipios de Santiago Tillo y Santo Domingo Yanhuitlán.

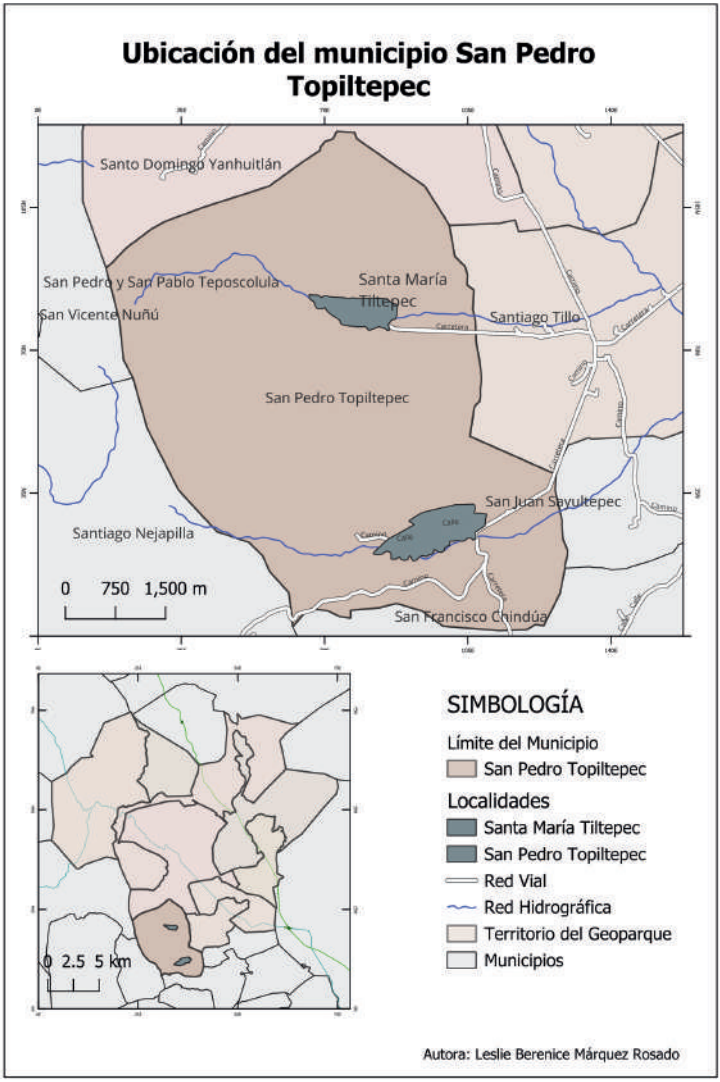
Históricamente, este municipio formó parte de la zona comercial española más importante de la región mixteca, como lo corroboran los documentos que certifican la pertenencia de las tierras al distrito de San Pedro y San Pablo Tonaltepec. Además, se reconoce como uno de los primeros pueblos evangelizados por los dominicos y uno de los más conservadores, lo que influyó considerablemente en la pérdida del idioma mixteco.

A pesar de estos eventos de reconfiguración cultural, la gastronomía del municipio logró mantener sus raíces prehispánicas. Los cultivos fueron un eje crucial de comercio tanto en la época prehispánica como en la colonial, introduciendo nuevas plantas y animales. Sin embargo, aún es posible encontrar preparaciones basadas en los insumos que provee la milpa, tal vez consumidos hace más de 500 años.

Entre estas recetas se encuentran aquellas que incluyen gasparitos. Esta planta comestible, originaria del suroeste del país, ya existía en la época prehispánica. Actualmente se encuentra en diferentes lugares del territorio mexicano. Hay registros en el *Códice Florentino* sobre los usos que se le daban en la herbolaria tradicional, aunque su consumo como alimento cotidiano tiene una historia más extensa.

La receta de gasparitos presentada en este capítulo es solo una de las muchas maneras de prepararlos. Algunos los integran con huevo, otros los utilizan como relleno de quesadillas, en sopas o como decoración. La creatividad de las cocineras de Topiltepec se distingue por transformar una receta tradicional en un plato contemporáneo mediante la integración de ingredientes y técnicas innovadoras.

Aventúrate a visitar y conocer este municipio a través de tus sentidos, pues tiene mucho que ofrecer y compartir.


Ubicación del municipio San Pedro Topiltepec
Santo Domingo Yanhuitlán
San Pedro y San Pablo Teposcolula
San Vicente Nuñú
Santa María Tiltepec
Santiago Tillo
San Pedro Topiltepec
San Juan Sayultepec
Santiago Nejapilla
San Francisco Chindúa
0 750 1,500 m
0 2.5 5 km
SIMBOLOGÍA
Límite del Municipio
San Pedro Topiltepec
Localidades
Santa María Tiltepec
San Pedro Topiltepec
Red Vial
Red Hidrográfica
Territorio del Geoparque
Municipios
Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Huitlacoche

Platos Tradicionales Locales

- Sopa de garbanzo con frijol molido
- Caldo de guías de calabaza con ticumbeles
- Tacos de huitlacoche
- Gasparitos blancos y rojos con huevo
- Mole negro dulce con maíz quebrajado
- Garbanzos con nopales

Receta de Gasparitos Rojos con Huevo

La manera en la que son aprovechadas estas pequeñas flores en la cocina oaxaqueña es de admirar. La *Erythrina Americana,* mejor conocida como gasparito, son flores en racimos que crecen de árboles que llegan a medir 10 metros de altura. Estos pueden encontrarse de color rojo o blanco en la región, tienen un proceso especial al prepararlos, dado que si no son lavados con cuidado o bien cocinados, el plato tomará un sabor amargo. A continuación describimos de manera general una de las recetas compartidas por una cocinera de Topiltepec, quien prepara este plato, sirva esto para aproximarnos a lo que es posible lograr con estas flores.

Gasparitos

INGREDIENTES

- Gasparitos rojos
- Huevos
- Aceite
- Sal
- Cebolla
- Epazote*

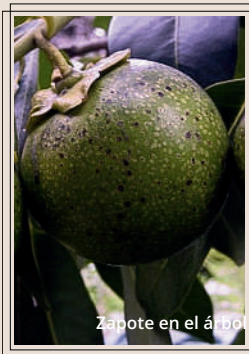
Opcional*

PROCEDIMIENTO

“Se retiran las pequeñas hojas del ramillete, hasta juntar las suficientes para llenar media taza. Se lavan, de manera en que la parte inferior, donde quedaba el pistilo se retire. Este proceso se repite con todos los gasparitos. Por otro lado, se pica finamente la cebolla, se pone a freir con un poco de aceite y se agregan los gasparitos solo dos minutos, sino se pueden amargar. En caso de integrar epazote, se agrega a la par. Por último, se integran los huevos y se revuelve bien”.

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de violetas
- Caldo de quintonil
- Caldo de quelites
- Chapulines asados
- Tortilla de trigo
- Salsa de coyul
- Quelites hervidos
- Calabaza con panela
- Calabaza con trigo


Zapote en el árbol

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Dulce de zapote blanco
- Dulce de chilacayota
- Calabaza en tacha con trigo
- Pan de pulque
- Pan de muerto con manitas cruzadas

Bebidas Tradicionales Regionales

- Atole de amaranto
- Ponche
- Infusión de tejocote
- Infusión de árnica
- Infusión de lavanda
- Aguamiel
- Agua de chilacayota
- Agua de calabaza

Aguamiel

Enchiladas de mole rojo

Tradiciones y Costumbres

El Día de los Muertos es celebrado de manera especial en este municipio. Tienen algunas costumbres y creencias respecto a los alimentos que deben colocar en la ofrenda de los altares, debido a que cada uno de ellos, tiene un significado. La comida es relevante en esta celebración, debido a que no todas las preparaciones las acostumbran cocinar en todos los eventos. También, sigue siendo representativo el ciclo agrícola, mantienen la costumbre de ofrecer regalos a la tierra, como un presente que dé pie a un buen proceso de cultivo. Las narraciones y consejas que compartimos a continuación son el reflejo de esto, la mayoría son replicadas entre los distintos pobladores de Topiltepec.

1: “Se le debe dar aguardiente a la tierra para darle la bienvenida en temporadas de siembra”.

2: “Cuando se coloca el altar a los muertos, no se acostumbra a comer la fruta o pan que se colocó, ya que las almas que lo visitaro absorbieron la escencia de la comida”.

3: “El primer día del altar de muertos se coloca arroz y frijoles como plato fuerte, y el segundo día se coloca un plato con carne”.

Todos Santos

Festividades

1. **Fiesta del Santo Patrono San Pedro**
   29 de Junio
2. **Fiesta del Pueblo**
   7 de Septiembre
3. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre

Borregos de corral

Portón de la Iglesia de Santiago Tillo

5.2 SANTIAGO TILLO

Introducción

Las flores tienen una amplia presencia en las recetas de Tillo. La *temporada verde*, como la llaman en el ciclo agrícola al momento de mayor cosecha de flores, vegetales y hortalizas, es cuando aumenta la preparación de diversas variedades de platos. Aunque esto no es exclusivo del municipio, en Santiago Tillo es durante esta temporada del año cuando suelen reinventar la culinaria local.

La cabecera municipal, que lleva el mismo nombre del municipio, y la agencia San Mateo Yucucuy conforman el territorio municipal. Santiago Tillo pertenece al distrito de Nochixtlán, ubicado al sur del geoparque, limitando con los municipios más cercanos de San Pedro Topiltepec, Santo Domingo Yanhuitlán y San Andrés Sinaxtla. Siendo un lugar de paso entre Santo Domingo Yanhuitlán y Asunción Nochixtlán, este municipio ha mantenido un comercio cercano con ambas localidades.

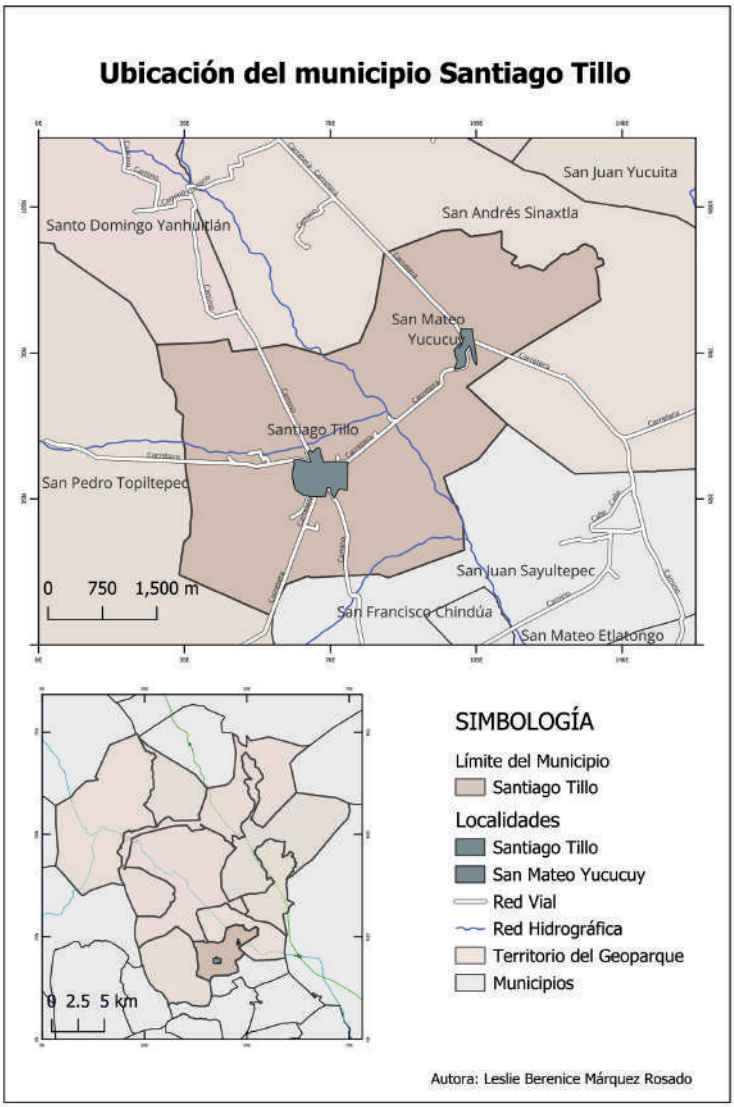
La época prehispánica dejó un legado importante en su cocina. Se mantiene el proceso tradicional de la nixtamalización, donde las familias siembran, producen, cosechan y preparan la masa del nixtamal con maíces criollos y técnicas tradicionales. Siguen utilizando el metate para la molienda de los granos de maíz y los comales para la cocción de las tortillas.

En la época colonial, por otro lado, se introdujeron aves de corral y ganado menor. Aunque las familias mantienen la costumbre de criar borregos, gallinas y cerdos para el sustento familiar, en su mayoría solo se sacrifican en eventos festivos, ya que su dieta cotidiana está basada en el consumo de vegetales.

Algunos de los platos tradicionales que podemos encontrar incluyen el caldo de hoja santa, propio del lugar, donde el aprovechamiento de la hoja santa es importante y se integra en muchos platos del geoparque como ingrediente secundario y como planta aromática. Es fascinante que muchas de estas comidas tengan un propósito curativo, como en el caso de este caldo, que puede ayudar a desinflamar el vientre y aliviar malestares estomacales.

Descubrir la amplia variedad de bebidas y alimentos que funcionan como remedio es fascinante en el geoparque, así como visitar en Santiago Topiltepec la *farmacia viviente*, para entender un poco más el origen de estos alimentos.

Ubicación del municipio Santiago Tillo



Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

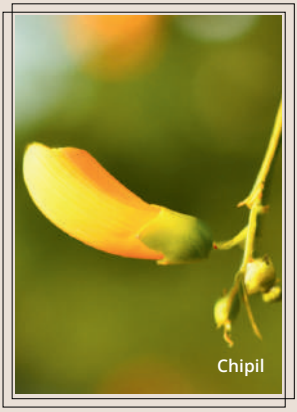
Mostaza

Platos Tradicionales Locales

- Caldo de hoja santa
- Caldo de flor de calabaza con hierbabuena
- Caldo de chipil
- Pozole rojo con verduras
- Quelites varios en salsa roja de molcajete
- Mostaza hervida
- Bolitas de haba
- Tortitas de chapulines
- Flor blanca sofrita

Receta de Caldo de Chipil

Los chipiles son un tipo de flor amarilla que tiene por nombre científico *Crotolaria pumila,* crecen de manera silvestre. Los caldos son bases culinarias que resulta de hervir algunos ingredientes en agua, esta preparación la realiza con algunos ingredientes que da la milpa y otros que crecen de manera silvestre. La receta es sencilla, sin embargo, la dificultad está en llevar a cabo la recolección de los ingredientes en el campo, debido a que el chipil suele confundirse con otras plantas silvestres.


Chipil

INGREDIENTES

- Chipiles
- Cebolla
- Ajo
- Agua
- Sal
- Puntas de guía
- Ticumbeles
- Aceite

PROCEDIMIENTO

“Se lavan con un poco de agua los chipiles, para quitar la tierra que pudiese tener. Se pica finamente la cebolla y el ajo, y se sofríe un poco con un chorrito de aceite. Posteriormente se agregan los chipiles, las puntas de guía, la sal y el agua, y se deja hirviendo. Con masa de maíz, se hacen pequeñas bolitas, a las cuáles después se les hará un hueco con el dedo, para simular un ombligo. Cuando el caldo esté hirviendo, se le agregarán los ombliguitos”.

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de hoja santa
- Caldo de flor de calabaza con hierbabuena
- Caldo de chipil
- Pozole rojo con verduras
- Quelites varios en salsa roja de molcajete
- Mostaza hervida
- Bolitas de haba
- Tortitas de chapulines
- Flor blanca sofrita

Agua de flores

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Chilacayota con maíz morado quebrajado
- Mermelada de granada
- Postre de níspero
- Pan de burro

Bebidas Tradicionales Regionales

- Pulque
- Curados de pulque con frutas
- Infusión de hinojo con micle
- Infusión de hoja de naranja
- Infusión de orégano
- Infusión de hoja de naranjo
- Aguamiel
- Agua de flores

Mermelada de granada

Café de olla con pan dulce

Tradiciones y Costumbres

Este municipio ha sido testigo de cambios importantes en la cocina y la dinámica social. Así mismo, han adaptado y han creado nuevas costumbres y tradiciones, como es integrar el amaranto en las comidas diarias. Este municipio usa la gastronomía como una manera de convivencia, principalmente en las fiestas del pueblo. Algunas narraciones y consejas que presentamos a continuación, son un vivo ejemplo de esto.

1: “Cada vez que habrá una boda, los ministros del lugar son los que apadrinan el tepache de pulque, los cuáles presentarán en un cántaro, como obsequio”.

2: “Se debe persignar la olla de los tamales, ya que estos son delicados de hacer y se deben consagrar para que salgan bien”.

3: “La mayoría de los platos tradicionales no llevan lácteos ni carnes de ganado, por lo caro que era su consumo. Por ello, se acostumbraron a la caza de animales silvestres y los vegetales”.

Salsa en metate

Festividades

1. **Celebración al Santo San José**
   19 de Marzo
2. **Fiesta del Santo Patrono San Santiago**
   25 de Julio
3. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre
4. **Celebración a la Virgen de la Medalla Religiosa**
   27 de Noviembre

Caldo con pollo

Iglesia de San Andrés Sinaxtla

5.3 SAN ANDRÉS SINAXTLA

Introducción

Si viajas por la carretera que une Yanhuitlán y Nochixtlán, es inevitable pasar por San Andrés Sinaxtla. A lo largo de la carretera, se extiende un desarrollo habitacional y comercial en ambos lados de la vía, donde se pueden observar pequeñas construcciones coloridas que fomentan el comercio de alimentos, con restaurantes que ofrecen una variedad de platos que incluyen conejo o liebre silvestre.

Este municipio está ubicado al sureste del geoparque, limitando con los municipios de Santiago Tillo al sur y San Juan Yucuita al norte. Cuenta con una cabecera que lleva el mismo nombre y una agencia reconocida por los pobladores, Santa María Suchixtlán.

Aunque existen una diversidad de platos que podrían integrar ingredientes locales silvestres, muchas recetas no los incorporan, a pesar de la cercanía donde podrían ser recolectados.

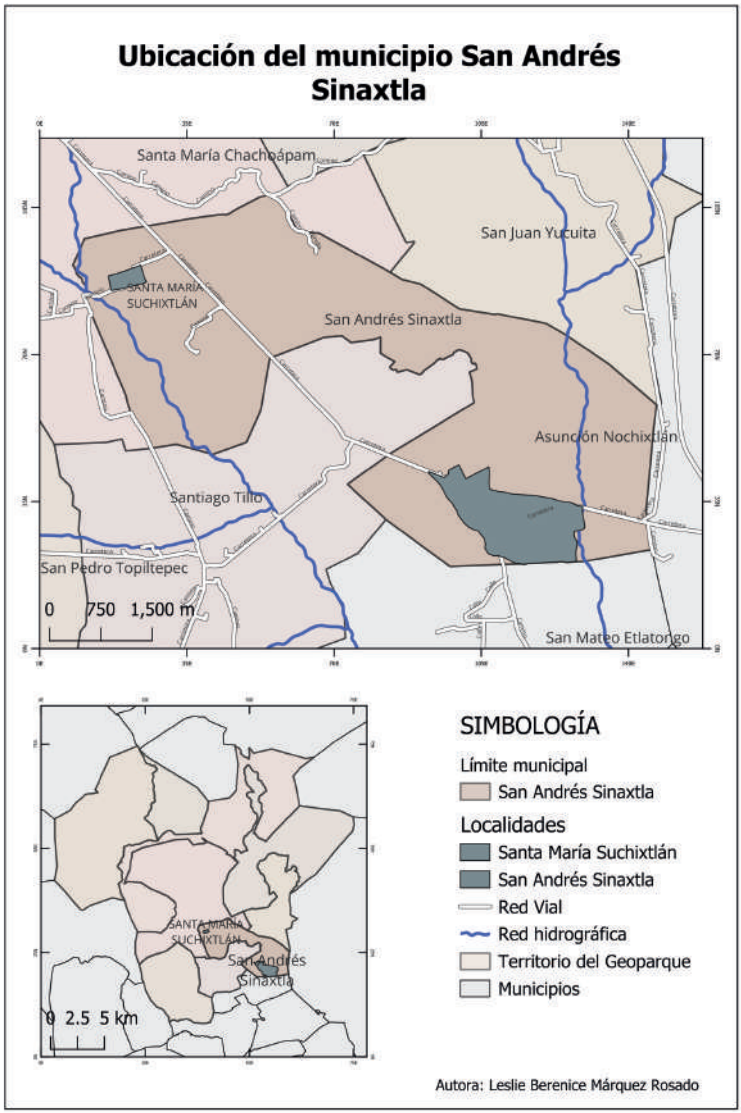
La evolución de la gastronomía está influenciada por características históricas relacionadas con el uso de la tierra. San Andrés Sinaxtla, que en un principio estaba dedicado ampliamente a la agricultura y la ganadería, con el tiempo y los eventos históricos como la repartición de tierras, fue desplazando esta última actividad, lo que influyó en el consumo de carne de ganado.

Asimismo, haciendo uso del aprovechamiento de los recursos y mediante ciertas habilidades como la caza, comenzaron la costumbre de asistir a los campos en busca de conejos y liebres para la elaboración de diversos platos, que cocinaban con carnes procedentes de la ganadería. Esto provocó un distintivo en los platos tradicionales del municipio, ya que las carnes que más utilizan son aquellas que provienen de animales que crían y/o cazan.

Otro aspecto destacable de su cocina es la adopción de recetas de otros estados, y en ocasiones, su adaptación. Este municipio, desde años recientes, comenzó a desarrollar una receta distinta de carnitas de puerco, pero también adoptó la manera original de cocinar las carnitas estilo Michoacán. Es interesante ver que ambas recetas fueron aceptadas e incluso, las han convertido en un plato de fiesta en la zona.

San Andrés Sinaxtla es un municipio digno de visitar, comer y disfrutar.

Ubicación del municipio San Andrés Sinaxtla



Tamal de amarillito

Platos Tradicionales Locales

- Caldo de borrego
- Tamales de mole amarillo con conejo
- Empanadas de mollejas
- Estofado verde de carne
- Estofado de conejo
- Mole de frijol blanco
- Mole de borrego

Receta de Tamales con Mole Amarillito

La versatilidad del mole amarillo, la podemos constatar en la manera que puede integrar distintos alimentos en su salsa, creando así distintos platos. Este mole puede prepararse con carnes y verduras, que servirá para rellenar tamales, en cualquiera de sus versiones. Diferentes familias utilizan la carne de conejo, algunos la de pollo y otras la de cerdo. La siguiente receta fue comentada por dos cocineras, cada una tiene una manera particular de cocinarlos. Se hará uso de la receta más sencilla, la que lleva carne de pollo para ejemplificar el proceso.

INGREDIENTES

- Hojas de maíz
- Pechuga de pollo
- Mole amarillo
- Agua
- Sal
- Masa de maíz
- Manteca
- Polvo para hornear

Granos de maíz

PROCEDIMIENTO

“Primero se pone a cocer la pechuga de pollo, al punto de que se pueda desmenuzar con los dedos. Mientras se desmenuza el pollo, se empieza a elaborar la salsa del mole amarillo, de manera en que posteriormente se junten ambos ingredientes. Ya que está el relleno, se usa la masa de maíz y se mezcla con la manteca, la sal y el polvo para hornear. Con las hojas de maíz previamente hidratadas en agua, se coloca un poco de masa de forma longitudinal, y una cucharada de mole amarillo con pollo. Se envuelven y amarran con un lazo de la misma hoja del maíz. Se deja a baño maría hasta que salgan cocidos”.

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de violetas con coyul
- Empanadas de amarillo
- Tortitas de quelites
- Pozole mixteco seco
- Mole de fandango
- Mole verde con carne de puerco
- Carnitas
- Barbacoa
- Nopal gordo
- Pollo enchilado

Atole blanco

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Casquitos
- Taquitos de dulce
- Pan de pulque
- Chilacayota con trigo
- Calabaza en dulce

Bebidas Tradicionales Regionales

- Mezcal
- Aguardiente de cedrón y de ruda
- Atole de granillo
- Atole blanco
- Champurrado
- Infusión de limón
- Infusión de cedrón
- Infusión de manzanilla
- Agua de chilacayota

Calabacitas de temporada

Elaboración de tlayudas

Tradiciones y Costumbres

La tradición de la cocina en el municipio la han mantenido viva, gracias a las mujeres mayores que continuán reviviendo las recetas en la dieta cotidiana. Por otra parte, se han introducido platos de otros estados, respetando las recetas de estos. Una ventaja ha sido la ubicación a pie de la carretera; ha servido para ampliar el sector turístico gastronómico, y pueden observarse pequeños restaurantes locales, tiendas y locales de bebidas tradicionales. En la actualidad son pocas las narraciones o consejas que han mantenido vivas sobre los procesos de preparación de alimentos, sin embargo, aquellas que lograron ser compartidas por las grandes cocineras están a continuación.

1: "No se puede cocinar entre horarios del día, es decir, de madrugada a tarde, porque los cambios de temperatura afectan la cocción de los alimentos".

2: "Para que rindan los tamales, es bueno colocar una moneda al fondo de la cacerola con agua, justo en medio".

3: "Cada vez que se elabore una cazuela de mole, es necesario tirar mezcal a su alrededor y rezarle a la Virgen del Rosario para que rinda".

Olla de tamales

Festividades

1. **Celebración a la Virgen del Rosario**
   Tercer viernes de Octubre

2. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre

3. **Fiesta del Santo Patrono San Andrés Apóstol**
   30 de Noviembre

Nopal

Altar de la Iglesia de San Juan Yucuita

5.4 SAN JUAN YUCUITA

Introducción

La historia y la gastronomía están íntimamente relacionadas en este municipio. Y si hablamos de los conocimientos en ambas ramas que existen en San Juan Yucuita, no basta con esta página.

Al este del territorio del geoparque encontramos el municipio de San Juan Yucuita. Cuenta con las agencias de San Mateo Coyotepec y San Antonio, además de una cabecera municipal que lleva el mismo nombre. Está cercano a los municipios de Santa María Chachoápam y Asunción Nochixtlán.

Dentro del municipio hubo asentamientos de los primeros pobladores del estado de Oaxaca, lo que hace que el patrimonio histórico del municipio sea extenso. La presencia prehispánica de estos grupos dejó huella de su evolución en este territorio, y a través de las herramientas de cocina se ha podido recrear una secuencia del paso de estas culturas.

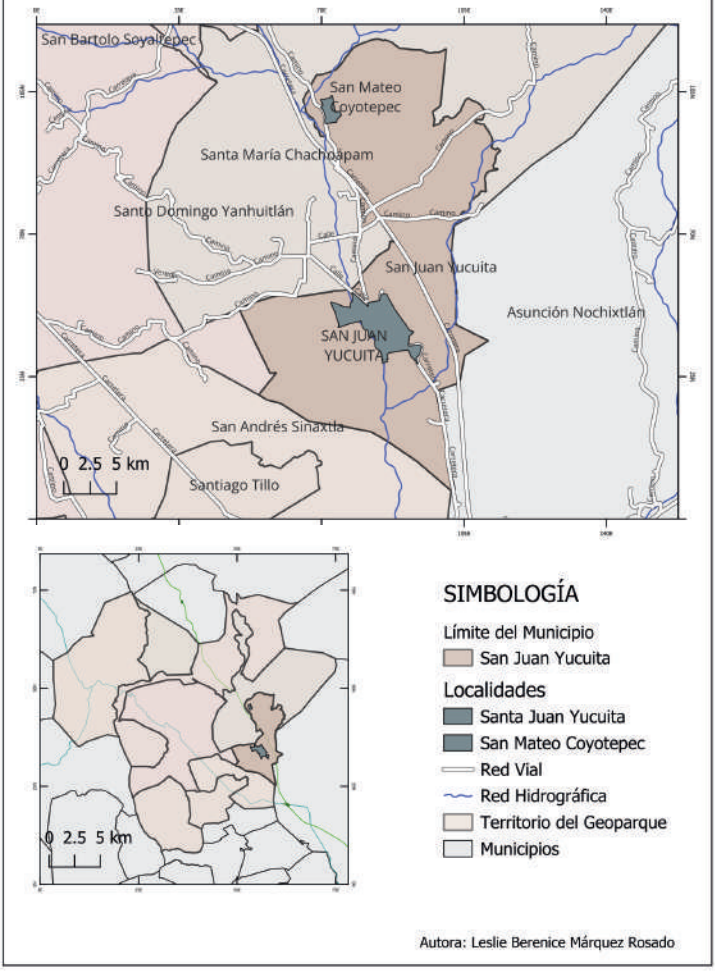
La llegada de los españoles a la zona durante la etapa colonial significó un crecimiento en el comercio y la gastronomía. La introducción de ingredientes, técnicas y procedimientos, así como tradiciones y costumbres, no solo estuvo limitada a la influencia de la cultura europea. En el tianguis ubicado en los antiguos límites del municipio, también se realizaba la venta de esclavos africanos, lo que influyó de manera significativa en las formas de cocinar.

La historia de Yucuita sentó las bases para la amplia y sabrosa cocina con la que cuenta la zona. Se mezclaron razas de ganado, se incluyeron especias en recetas prehispánicas, se perfeccionaron las herramientas y utensilios de cocina, además de enriquecer el bagaje culinario.

El cerdo tomó un papel relevante en las recetas, ya que criaban, consumían y preservaban las razas nativas del lugar. Los *cuchis*, como les llaman a los cerdos en este lugar, eran aprovechados de distintas maneras, como la cabeza de cerdo para elaborar tamales, por conferir un jugoso sabor, o el chicharrón de estas razas que es más carnoso y ligero.

Este municipio es el lugar ideal para conocer el pasado y el presente a través de un bocado.

Ubicación del municipio San Juan Yucuita



Autora: Leslie Berenice Márquez Rosado

Carne enchilada

Platos Tradicionales Locales

- Caldo de quintoniles y coyul
- Caldo de menudo de borrego
- Yocco
- Empanadas de hueveras
- Empanaditas de maíz quebrajado con mollejas e hígado
- Estofado coloradito
- Conejo enchilado

Receta de Buñuelos

Los buñuelos son preparados y consumidos tradicionalmente en la temporada decembrina, acompañados de chocolate caliente o ponche. En México, los buñuelos son un dulce tradicional muy apreciado, por ser de sabor dulce y consistencia crujiente. En los pequeños puestos que son colocados en las fiestas del pueblo, es común ver buñuelos, que por lo general eran elaborados por cocineras de edad mayor, quienes tenían una sazón perfecta para este dulce. Cada vez han ido perfeccionando la receta, así como han ido inventando distintas formas de presentarlos, pero el buñuelo tradicional es semejante a una tortilla de trigo en tamaño y grosor, con su jarabe de panela y miel.

INGREDIENTES

- Harina
- Polvo para hornear
- Sal
- Huevo
- Mantequilla
- Agua tibia
- Esencia de vainilla
- Aceite vegetal
- Panela

Jarabe de buñuelos

PROCEDIMIENTO

“Coloca el agua y la panela en una olla, calienta a fuego hasta que tome consistencia como de caramelo líquido. Mezcla la harina, el polvo de hornear, un poco de azúcar y sal. Después, agrega el huevo, la mantequilla derretida y la vainilla. Revuelve bien y agrega agua poco a poco, hasta obtener una mezcla suave y lisa. Se deja reposar cubierta con una manta. Después, se pone el aceite a calentar, y semejante a las tortillas, se aplanan hasta que queden delgadas láminas y se fríen. Después de enfriar, se bañan del jarabe caliente de panela y se sirve”.

Platos Tradicionales Regionales

- Caldo de quintoniles
- Empanaditas de maíz
- Memelitas
- Tlayudas
- Tortillas de trigo
- Pozole mixteco con mole amarillito
- Mole negro con arroz
- Pan de burro

Agave

Dulces y Postres Tradicionales Regionales

- Pozolito de trigo
- Buñuelos
- Dulce de calabaza con maíz quebrajado
- Pepitorias
- Trompadas
- Maguey papalomé con coyul y panela

Bebidas Tradicionales regionales

- Aguardiente
- Tepache de panela
- Atole de granillo
- Atole blanco
- Atole de alpiste
- Infusión de lima
- Infusión de limón
- Agua de avena
- Agua de guayaba
- Agua de chilacayota

Buñuelos

Antojitos

Tradiciones y Costumbres

El patrimonio culinario es muy interesante en este lugar, donde han unido esfuerzos para recopilar recetas y anécdotas relacionadas con la cocina tradicional, que comienzan a perderse. Por otra parte, las tradicionales fiestas que realizan cada año han funcionado como una estratégia de conservación, pues es común que elaboren platos tradicionales en grandes cantidades, para ser compartidos con los pobladores e invitados. De igual manera, debido a los procesos de migración, cada vez más llegan influencias de la cocina contemporánea a la cocina tradicional, que renuevan o modifican las recetas.

1: "Antiguamente en Yucuita, cada vez que se realizaba tequio en el terreno de una persona, se ofrecía comida y bebida como forma de agradecimiento a quienes ayudaban. Era costumbre que fuese durante el cajeteo cuando las personas tenían oportunidad de beber tepache en suficientes porciones, ya que esta actividad requería largas jornadas de trabajo. Al finalizar, era común escuchar las famosas roncas de felicidad, que no eran más que gritos de júbilo tras el trabajo colaborativo y la bebida".

Fiesta patronal

Festividades

1. **Fiesta del Santo Patrono San Juan Bautista**
   22 de Junio
2. **Exaltación de la Santa Cruz**
   14 de Septiembre
3. **Todos Santos**
   1 y 2 de Noviembre
4. **Celebración a la Virgen de Guadalupe**
   18 de Diciembre

Tlayuda

MAPA GASTRONÓMICO

Picadita de Yanhuitlán

Mapa Gastronómico del Geoparque Mundial UNESCO Mixteca Alta

Autor: Luis Pablo Sánchez Fabián

GLOSARIO

$60.00
SABOR: PIÑA - COCO
PEDIDOS AL TEL. 951 386 2003
SABOR: JAMAICA

Alberjón: Chícharo maduro y seco de color marfil o amarillo.
Champurrado: Atole generalmente compuesto de pinole y masa de maíz, chocolate, maíz tostado y piloncillo.
Chipil: Plantas del género *Crotalaria* de la familia de las leguminosas, cuyas hojas maduras y retoños son utilizadas como quelites o hierba aromática .
Coyul: Planta que presenta vellosidades en los tallos y las hojas están agrupadas de tres en tres.
Cuchis: Raza de cerdos criollos. También sinónimo de cerdo.
Gasparito: Hoja tierna de flores tubulares rojas que son consumidas como quelites.
Gueza: Acción comunitaria de compartir esperando que sea regresado en un futuro.
Itanduco: Planta con aroma mentolado intenso, hojas de color verde medio y obscuro. Flores pequeñas de color rosa.
Ticobinza: De *Tikoo mintsa* en lengua mixteca. Tamal con nopales.
Ticucus: De *Tikuku* en lengua mixteca. Tortilla remojada o aplastada.
Ticumbeles: De *Tikoo nvele* en lengua mixteca. Tamal que es cocinado en la olla del frijol.
Trompadas: Dulces elaborados a base de miel o piloncillo con semillas de anís o con cacahuate y coco.
Yucuzichi: De *Yuku yichi* en lengua mixteca. Sopa con quelites.
Yuhundodo: De *Yuu ndodo* en lengua mixteca. Que se relaciona con la piedra.
Yocco: De *Yoko* en lengua mixteca. Plato de carne al vapor.

Chile manzano

Santo Domingo
Tonaltepec
Santo Domingo
Yanhuitlán
Venenillo

REFERENCIAS

Taller gastronómico del geoparque

REFERENCIAS

Adabi. (s/f). *Archivo Municipal de San Pedro y San Pablo Teposcolula, Oaxaca.* Guía de Archivos Mexicanos. Consulta 4 de enero de 2024. https://guiadearchivos.adabi.org.mx/items/show/3419.

Aguilar-Carpio, C., González-Maza, S. V., Juárez-López, P., Alia-Tejacal, I., Palemón-Alberto, F., Arenas-Julio, Y.., & Escalante-Estrada, A,S. (2021). *Análisis de crecimiento de epazote (Chenopodium ambrosioides L.) cultivado en invernadero.* Biotecnia, 23(2). pp113-119. https://doi.org/10.18633/biotecnia.v23i2.1394.

Aguilar-Meléndez, A., Vásquez-Dávila, M. A., Katz, E., & Hernández Colorado, M. R. (2018). *El chile en la Mixteca alta de Oaxaca: de la comida al ritual*. In (Eds.), Los chiles que le dan sabor al mundo. IRD Éditions.

Alcántara, Alberto. (2021). *Entre Tepalcates. Hacia una comprensión historiográfica de la datación arqueométrica en la arqueología mexicana (1950-2020). (*Tesis). Escuela Nacional de Antropología e Historia, CDMX. https://orcid.org/0000-0002-5983-9842.

Altamira, C. S., Trujillo, M. E. (2017). *Registro de la Cocina Tradicional Oaxaqueña como Patrimonio Cultural Inmaterial de México.* XI Congreso Virtual Internacional Turismo y Desarrollo. VII simposio virtual Internacional Valor y Sugestión del Patrimonio Artístico y Cultural.

Bocco, G., Solís, B., Orozco-Ramírez, Q., & Ortega-Iturriaga, A. (2019). *La agricultura en terrazas en la adaptación a la variabilidad climática en la Mixteca Alta, Oaxaca, México.* Journal of Latin American Geography 18(1). Pp. 141-168.

CIBIOGEM. (6 Septiembre del 2011). *Maíces nativos de Oaxaca.* (PPTX). Inifap. SAGARPA. Consultado el de 9 de diciembre del 2023. Recuperado dehttps://conahcyt.mx/cibiogem/images/cibiogem/redes/redmexogm/eventos/foros/Autoridades/5-INIFAP_MAICES%20CRIOLLOS%20OAXACA.pdf.

Chavoya, C. M. (2013). *Territorio e historia : resignificaciones espacio temporales en San Juan Yucuita, Mixteca Alta, Oaxaca. de la época prehispánica al siglo XVII.* (Tesis). Facultad de Filosofía y Letras. UNAM. México. URI: https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000702085 pp. 125-159.

CONACULTA. (2003). *Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México.* Patrimonio Cultural y Turismo. Cuadernos 10. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo. México.

CONACULTA. (2004). *Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México. Ritos, Ceremonias y Prácticas Culturales de la Cocina de los Mexicanos.* Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo. México.

CONACULTA. (2006). *Tequila: Paisaje cultural: ¡Orgullo mexicano, Patrimonio Mundial!.* Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Coordinación Nacional de Patrimonio Cultural y Turismo. México.

Dahlgren, B. (1954). *Mixteca: su cultura e historia prehispánicas.* Universidad Nacional Autónoma de México. 1era Edición. México.

De Flores Escobar, G. M., Ducoing, M. G., & Marina, C. T. (2002). *Iniciacion en las tecnicas culinarias/ Initiation in Culinary techniques.* Limusa. 2da Edición. México. pp. 315-344.

De Flores Escobar, G. M. (2016). *Arte culinario: bases y procedimientos.* Limusa. México. pp 51-59.

FONOTECA del INAH. (1993). *Dulcería mexicana, arte e historia.* Testimonio Musical de México N°. 31. Instituto Nacional de Antropología e Historia. México. pp. 3-33.

Fundación UNAM. (2019, 27 agosto). *Conoce la cultura alimenticia en México*. UNAM. Consultado el14 de Noviembre del 2023. Recuperado de https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/conoce-la-cultura-alimenticia-en-mexico/.

Fundación Cultural Armella Spitalier. (2008). *La gastronomía prehispánica en México*. Tradiciones heredadas. No. 35. Caccini. México. pp 3- 10.

González González, H. A., & Hernández Santana, J. R. (2016). *Zonificación agroecológica del Coffea arabica en el municipio Atoyac de Álvarez, Guerrero, México*. Investigaciones Geográficas, (90). https://doi.org/10.14350/rig.49329.

GOB. (2023, 13 Junio). *El Comal le dice a la olla. . .* De Información Agroalimentaria Y Pesquera, S. https://www.gob.mx/siap/articulos/el-comal-le-dice-a-la-olla?idiom=es.

Guacamaya, L. (2019, 13 Junio). *La Conquista española y nuestra comida*. laguacamaya. Consulta 20 de Noviembre 2023 Recuperado de https://www.laguacamaya.com.mx/post/2019/06/13/la-conquista-espa%C3%B1ola-y-nuestra-comida.

Guadarrama, M. C., Calderón, N. M., Cárdenas, S. O., Ortiz, G. V., & Ponce, H. Z. (n.d.). *Gastronomia Prehispanica Mexicana* (Tesis). Recuperado de https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23563/TESINA%20GASTRONOMIA%20PREHISPANICA%20MEXICANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Gourmet, A. (2021, 11 mayo). *Las raíces africanas en la cocina mexicana, más cerca de lo que crees.* Recuperado de https://www.animalgourmet.com/2021/05/11/raices-africanas-cocina-mexicana/.

INPI. (2022). *Bebidas tradicionales de los pueblos indígenas de México.* Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. GOB. México.

INPI. (16 de noviembre 2016). *El atole. bebidas tradicionales de los pueblos indígenas.* Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. Consultado el 15 de diciembre 2023. Recuperado de https://www.gob.mx/inpi/articulos/el-atole-bebidas-tradicionales-de-los-pueblos-indigenas.

INAH. (2011). *La cocina del pueblo mexicano. Tradición ancestral, cultura y vigencia.* Instituto Nacional de Antropología e Historia. México.

Laura, S. (2009). *La cestería en México.* Fondo Nacional para el Fomento a las Artesanías. FONART.

Larousse. (2013). *El pequeño Larousse de la gastronomía mexicana.* Ediciones Larousse. Primera edición. México.

Larousse. (2021). *El pequeño Larousse gastronomique en español. Bebidas*. Ediciones Larousse. México.

Larousse. (2021). *El pequeño Larousse gastronomique en español. Postres.* Ediciones Larousse. México.

Larousse. (2017). Larousse de la cocina mexicana. Ediciones Larousse. Cuarta edición. México.

León-Portilla, M. (2006). *Obras de Miguel León-Portilla. Tomo III. Herencia cultural en México.* UNAM. Instituto de Investigaciones Históricas. El Colegio Nacional. México.

Madrazo M., (2005). *Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición*. Contribuciones desde Coatepec. Vol (9).pp115-132. ISSN: 1870-0365.

México Destinos. (s/f). *+ 250 refranes y dichos mexicanos que le dan sazon a nuestras vidas.* Blog. Consultado el 24 de agosto 2023. Recuperado de https://www.mexicodestinos.com/blog/dichos-mexicanos-que-le-dan-sazon-a-nuestras-vidas/.

Orrego, A. J. (12 febrero del 2023). *La costumbre.* Apuntes. El Código Civil y la Teoría de la Ley. Consulta 2 de noviembre 2023. Recuperado de https://www.juanandresorrego.cl/apuntes_all.htm

Orozco Ramírez, Q., (2022). *Colecta y registro de la agrobiodiversidad en la Mixteca Alta, Oaxaca.* Instituto de Geografía, Universidad Nacional Autónoma de México. Base de datos SNIB-CONABIO, Proyecto No. RG001/ Proyecto Agrobiodiversidad mexicana, GEF 9380. Ciudad de México

Orozco Ramírez, Q., Ramos Ortiz, J., Velasco Santiago, A., (2022). *Quelites de la Mixteca Alta*. Instituto de Geografía, Universidad Nacional Autónoma de México. CONABIO, Proyecto No. RG001/ Proyecto Agrobiodiversidad mexicana, GEF 9380. Ciudad de México.

Pino, S. (2022, 27 septiembre). *Comal: an ancient workhorse made new and built to last.* Consulta 8 de octubre 2023. Recuperado de https://masienda.com/es/blogs/learn/comal-an-ancient-workhorse-made-new-and-built-to-last#:~:text=El%20comal%20tiene%20su%20origen,Chico%2C%20en%20Atlanta%2C%20California.

Rivas, H. G. (1991). *Cocina prehispanica mexicana.* Panorama. 1era Edición. México. pp. 24 - 45.

Rodríguez, A. (18 de septiembre 2022). *Metodología para la Revitalización de Saberes Socioculturales y Ambientales para la Protección y Conservación de San Pedro Topiltepec, Oaxaca.* Revista de Ingeniería y Tecnologías para el Desarrollo Sustentable. Vol. 10. ISSN: 2448 - 7198.

Rodríguez-Yc, J. R. (2018). *El binomio metate/metlapil en el Códice Vindobonensis: estudio de caso.* Arqueología Iberoamericana. México. pp 39: 57-66.

Rosado Ortega, A., y B. Villasante Serrano. 2021. *Los herederos del maíz*. (Libro digital) Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas. Ciudad de México.

SAGARPA. (2017). *Planeación agrícola nacional 2017-2030. Chiles y pimientos mexicanos.* Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

SAGARPA. (2017). *Planeación agrícola nacional 2017-2030. Trigo grano cristalino y harinero mexicano.* Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

SAGARPA. (2017). *Planeación agrícola nacional 2017-2030. Frijol mexicano.* Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

SADER. (20 de septiembre 2018). *De Mulli a mole.* Secretaría De Agricultura Y Desarrollo Rural. Consultado el 15 de Diciembre 2023. Recuperado de https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/de-mulli-a-mole.

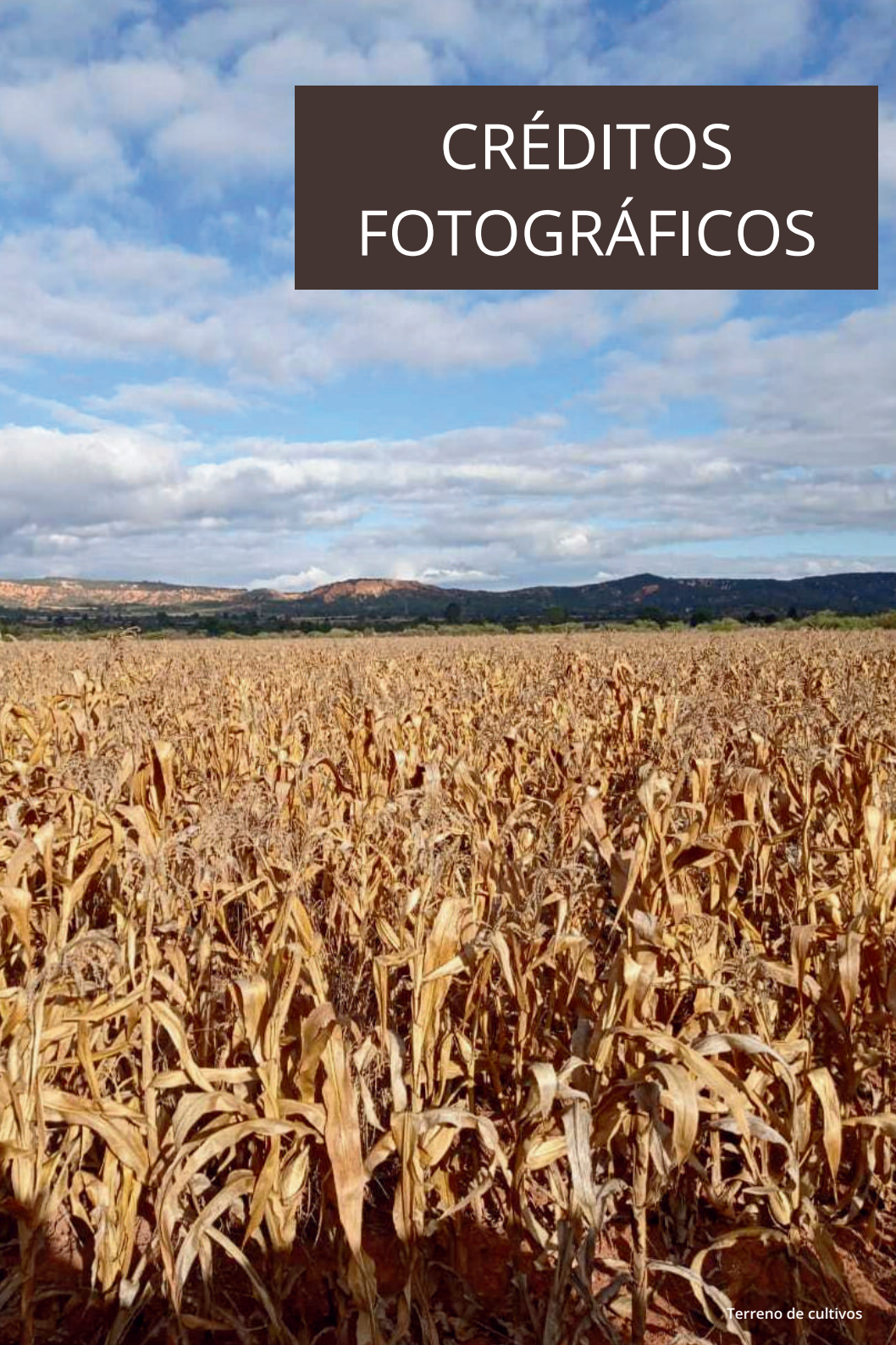
Sánchez, G. P., Ortiz, S. C., Gutiérrez, C. Ma., Gómez, D.J. (2002) *Clasificación campesina de tierras y su relación con la producción de caña de azúcar en el sur de Veracruz*. Terra Latinoamericana. Vol. 20, núm. 4. octubre-diciembre. Sociedad Mexicana de la Ciencia del Suelo, A.C.Chapingo, México. pp. 359-369.

Sanchis-Ibor, C.; Palau-Salvador, G. Mangue Alférez, I.; Martínez-Sanmartín, L.P. (2014). *Irrigation, Society, Landscape. Tribute to Thomas F. Glick, València,* Universitat Politècnica de València,

Van Doesburg, S.,Hermann, M., Oudjik, M. (2015). *Códice de Yanhuitlán (1520-1544)*. Edición comentada y facsimíl. Archivo General de la Nación. México.

Terreno de cultivos

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS



Terreno de cultivos

PÁG.	Descripción/Autor/Referencia
Portada	Escultura de mujer en metate. **Geoparque Mixteca Alta.** Página oficial
2	Cocina del geoparque. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
3 - 4	Santo Domingo Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
7	Chocolate con agua caliente. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
8	Metate en la cocina. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
9 - 10	Hora de la comida. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
11	Geositio las conchas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
13	Paisaje de un geositio. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
15	La tortillera, 1926. **Diego Rivera.** Colección privada. San Francisco, California
16	El cultivo del maíz, 1929-1951. **Diego Rivera.** Mural al fresco en el Palacio Nacional.
17	Habas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
18	Mujeres al fogón. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
19	Códice de Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
20	Memelitas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
21	De negro e india. China cambuja, 1763. **Miguel Cabrera.** Museo de América, Madrid.
22	Piloncillos. **Leslie Márquez-Rosado**. Archivo personal.
23 - 24	San Juan Teposcolula. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
25	Lamabordos de San Pedro Añañé. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
26.1	Maíces. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
26.2	Los colores de la tierra. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
27	De la milpa. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
28.1	Mazorca tierna. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
28.2	Frijol negro. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
29.1	Chile costeño. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
29.2	Trigal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
29.3	Epazote fresco. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
30	Granos de trigo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
31.1	Calabazas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
31.2	Gallina y gallo criollo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
32	Chapulines. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
33.1	Tableta de chocolate. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
33.2	Queso Oaxaca. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
34	Chocolate. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
35	Casa de la Tierra en Santo Domingo Tonaltepec. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
36.1	Tepalcate. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
36.2	Alfarería en Santo Domingo Tonaltepec. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
37.1-37.2	Planta cucharilla. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
37.3	Arreglo de cucharilla. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
38	Mujer al metate. **Geoparque Mixteca Alta**. Archivo personal.
39.1	Vasijas con tapa. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.

PÁG.	Descripción/Autor/Referencia
39.2	Comal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
39.3	Canastos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
39.4	Molcajete. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
40	Cestas. **Leslie Márquez-Rosado**. Archivo personal.
41- 42	Mole con arroz blanco. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
43	Posada. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
44	Pozole. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
45	Mesa mexicana. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
46.1	Chayotes tiernos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
46.2	Tortilla de trigo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
47.1	Pan de muerto con carita. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
47.2	Pan de muerto con patitas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
48	Ofrenda de muertos. **Xóchitl Ramírez .** Archivo personal.
49	Quesadilla de Huitlacoche. L**eslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
50	Mujeres detrás de una fiesta. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
54	Molotitos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
55	Pozole mixteco en fandango. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
56	Caldo de Violetas. **Xóchitl Ramírez.** Archivo personal.
57	Mole negro de fandango. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
58	Sopa de nopal gordo. **Río Blanco Oaxaca.** Página oficial de Facebook
59	Barbacoa. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
60	Ticumbeles. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
61	Ate de manzana. **Rubí Cruz.** Manual de ate artesanal
63	Calabaza en tacha. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
64	Tejocotes en dulce de Yucuita. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
65	Ate casero. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
66	Pozolito de trigo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
67	Dulces cristalizados. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
68	Proceso del ate. **Rubí Cruz.** Manual de ate artesana
70	Agua de jamaica. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
71	Mezcal. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
72	Aguardiente y mezcal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
73	Pulque. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
74	Infusiones. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
75	Chocolate con agua. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
76	Champurrado. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
77 - 78	Cabecera de Teposcolula. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
79	Iglesia de Santo Domingo Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
82.1	Chiles secos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.

PÁG.	Descripción/Autor/Referencia
82.2	Tamales de panela. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
83.1	Tepache de panela. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
83.2	Tejocotes. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
84	Masita de barbacoa con moronga. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
85	Hoja de aguacate. **Samahel Guillén.** Archivo personal.
86	Dos maíces con semillas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
87	Vista hermosa, Santo Domingo Tonaltepec. **Leslie Márquez-Rosado**. Archivo personal.
90.1	Nopalitos en salsa. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
90.2	Mandarina. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
91.1	Curado de mezcal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
91.2	Tejocote en dulce. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
92	Atole blanco con panela. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
93	Tortillas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
94	Artesanías de Tonaltepec. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
95	Casas de San Pedro Añañé. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
98.1	Memelita. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
98.2	Horno para pan. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
99.1	Calentando el atole. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
99.2	Panes de San Pedro Añañé. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
100	Caldo de habas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
101	Tejocotal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
102	Cocinera del geoparque. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.
105	Guajolotes. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
106.1	Queso con chapulines. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
106.2	Guayabas. **Rubí Cruz.** Manual de ate artesanal
107.1	Ponche. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
107.2	Pan de nata. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
108	Empanaditas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
109	Chileatole. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
110	Queso en salsa de jitomate. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
111	Ex Convento de Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
114.1	Chile de agua relleno. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
114.2	Duraznos. **Rubí Cruz.** Manual de ate artesanal
115.1	Curado de níspero. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
115.2	Dulces cristalizados. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
116	Flor de calabaza. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
117	Feria gastronómica de Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
118	Crema de chapulines. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
119 - 120	Iglesia de Yucuita. **Geoparque Mixteca Alta.** Archivo personal.

PÁG.	Descripción/Autor/Referencia
121	Entrada a la iglesia de Topiltepec. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
124.1	Huitlacoche. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
124.2	Gasparitos rojos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
125.1	Aguamiel. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
125.2	Zapote en el árbol. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
126	Enchiladas de mole rojo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
127	Todos santos/Día de muertos en México. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
128	Borregos de corral. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
129	Portón de la Iglesia de Santiago Tillo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
132.1	Mostaza. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
132.2	Chipil. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
133.1	Agua de flores. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
133.2	Mermelada de granada. **Leslie Márquez-Rosado**. Archivo personal.
134	Pan con café de olla. **Leslie Márquez-Rosado**. Archivo personal.
135	Salsa en metate. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
136	Caldo con pollo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
137	Iglesia de San Andrés Sinaxtla. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
140.1	Tamal de amarillito. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
140.2	Granos de maíz. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
141.1	Atole blanco. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
141.2	Calabacitas de temporada. **Samahel Guillén.** Archivo personal.
142	Elaboración de tlayudas. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
143	Olla de tamales. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
144	Nopal. **Guadalupe Meza.** Archivo personal.
145	Altar de la Iglesia de Yucuita. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
148.1	Carne enchilada de fandongo. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
148.2	Jarabe de buñuelos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
149.1	Agave. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
149.2	Buñuelos. **Leslie Márquez-Rosado. .** Archivo personal.
150	Antojitos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
151	Fiesta patronal. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
152	Tlayuda. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
153 - 154	Picadita de Yanhuitlán. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
155	Ticucus. **Leslie Márquez-Rosado.** Diccionario de términos.
156	Bebidas del geoparque. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
158	Chile manzano. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.
159 - 160	Taller gastronómico del geoparque. **Samahel Guillén.** Archivo personal.
163 - 164	Terreno de cultivos. **Leslie Márquez-Rosado.** Archivo personal.

Esta *Guía Gastronómica del Geoparque Mundial UNESCO Mixteca Alta, Una Aventura Turística y Culinaria en Tierra de Diversidad y Tradición* fue coordinada por Leslie Berenice Márquez-Rosado, publicada en formato digital e impreso.

La gastronomía mexicana es una de las cuatro cocinas consideradas Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Reconocimiento basado en la complejidad cultural que la compone: prácticas agrícolas, costumbres, conocimientos ancestrales, simbolismos, técnicas y procesos, logrando una cadena alimentaria completa que se desarrolla en la escala local, regional y nacional.

En la Guía Gastronómica del Geoparque Mundial UNESCO de la Mixteca Alta te invitamos a descubrir una región donde los sabores representan más que meras experiencias gustativas. Actúan como ventanas hacia la historia, la cultura y la pasión de un pueblo arraigado en su tierra. Acompañanos en este viaje culinario y permite ser cautivado por la magia que emana de cada preparación, cada bocado y cada historia compartida alrededor de una mesa.

ISBN 978-607-30-9666-9

MIXTECA ALTA GEOPARQUE

CULTURAS Y ARTES