

CONQUISTA Y COMIDA

CONSECUENCIAS DEL ENCUENTRO DE DOS MUNDOS

JANET LONG

Coordinadora

LA INFLUENCIA DEL CONTACTO EN
LA COMIDA CAMPESINA MIXTECA

ESTHER KATZ

Orstom, Institut Français de
Recherche Scientifique et

Technique pour le Développement en Coopération
Département Milieux et Activités Agricoles

INTRODUCCIÓN

¿Qué comían los campesinos mixtecos en 1492? ¿Qué tipos de cambios indujeron los españoles en su dieta? ¿Qué podemos calificar de indígena o de europeo en su comida de hoy? Para tratar de reconstituir estos procesos llevé a cabo una investigación de observación. A lo largo de dos años de trabajo de campo, estudié con detalle los utensilios y las técnicas culinarios, los ingredientes vegetales, animales y minerales, las recetas de cocina y los modos de consumo de alimentos entre los campesinos mixtecos de hoy. Después comparé los datos recogidos con datos arqueológicos (Winter, 1985), datos históricos (Dahlgren, 1966; Spores, 1984; Romero Frizzi, 1985; Pastor, 1987) y con fuentes de los siglos XVI y XVIII. En particular las *Relaciones geográficas del siglo XVI (Relaciones de Antequera, 1580, editadas por Acuña, 1984, y Relación de Acatlán, editada por el Museo Nacional de México en 1907)* y del siglo XVIII (recopiladas por Cervantes Lechuga, 1967). Además, comparé los datos recopilados en la región mixteca con los de algunas regiones vecinas (McNeish, 1967; Flannery, 1986; Sahagún, 1975; Hernández, 1959; y síntesis escritas por Long-Solís, 1986; Pérez San Vicente, 1988; Rojas Rabiela, 1985; Torres, 1985; Urbina, 1903; Vargas, 1988; Vargas y Casillas, 1984, 1990; Zolla, 1989). Recorrí varias partes de la Mixteca, región ubicada entre los actuales estados de Oaxaca, Puebla y Guerrero. Pero la mayor parte de las observaciones la hice en los distritos de Tlaxiaco y Putla (Oaxaca). Particularmente al sur del distrito de Tlaxiaco, en el límite sur de la Mixteca Alta, entre los pueblos ubicados en la vertiente del Pacífico. El relieve accidentado de la Mixteca impone variantes a los recursos naturales, que se acentúan según la



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

MÉXICO 1996

altura y el nivel de precipitación.¹ Existen muchos valles aislados uno de otro y, en muchos casos, la división territorial acentúa la falta de comunicaciones.² Esto explica los diferentes tipos de cocina de un pueblo a otro. Por ejemplo, en la costa, donde crece el ajonjolí, se prepara un mole de ajonjolí, desconocido en las otras zonas; en ciertos pueblos durante los días de fiesta se consume mole de chivo, mientras que en otros el chivo sólo se guisa en caldo. A causa de los conflictos entre pueblos, los habitantes ponen más énfasis en las diferencias que en las similitudes. Sin embargo, a grandes rasgos, encontramos muchos elementos comunes en la región.

EL USO DE LOS RECURSOS NATURALES

Agricultura

Actualmente, la agricultura de subsistencia es la principal actividad de la región. Los datos arqueológicos y las fuentes históricas confirman que esa misma era la situación a la llegada de los españoles. Según las *Relaciones geográficas del siglo XVI* (Acuña, *op. cit.*), el maíz, el frijol y la calabaza eran cultivados en toda la región. Estas tres plantas, junto con el chile, componían la dieta básica. El chile se producía en gran escala en ciertas zonas calientes de la costa, como Putla, en donde se vendía, como hoy, o se utilizaba para el pago de tributos (*Relación de Putla*, Acuña, *op. cit.*). El cacao y el algodón fueron también importantes en la costa, sobre todo como tributo. El algodón ha sobrevivido, mientras que el cacao ya no se cultiva. La Mixteca Alta se dedicaba a la producción de grana, de la cochinilla del nopal. De este último se consumían las pencas y las tunas. Allí crecía mucho el maguey; del cual hasta hoy se obtienen varios productos, siendo el más importante el pulque, cuyo uso ritual fue frecuentemente ilustrado en los códices (*Vindobonensis*, Nuttall, *Sierra*; cf. Gonçalves de Lima, 1978). El chayote, el camote y el aguacate son mencionados con frecuencia en las *Relaciones geográficas*. Según las excavaciones de Tehuacán (McNeish, *op. cit.*), todas las plantas antes citadas se cuentan entre las de uso más antiguo. La mayoría de ellas se encontraron también en las excavaciones de Nochixtlan, en la Mixteca Alta, así como el amaranto —que los españoles hicieron casi desaparecer— (Winter, *ibid.*), hoy escaso en la Mixteca, al igual que la chíá, mencionada en las *Relaciones geográficas del siglo XVII*.

Hoy se practica la arboricultura alrededor de las casas y a veces en campos de

¹ La parte norte es más seca que la parte sur que recibe las lluvias del Pacífico. La Mixteca Alta (al noreste) es la parte más alta y más fría. La Mixteca Baja (al oeste) no llega a tales alturas. La Mixteca de la Costa (al sur), aunque montañosa también, es una zona más caliente.

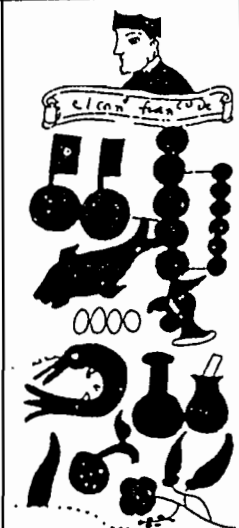
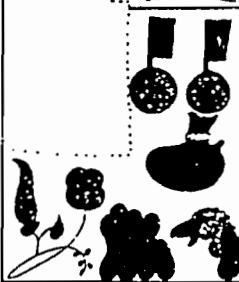

² En la época prehispánica, la Mixteca se componía de señoríos que fueron divididos, en la época colonial, en "repúblicas de indios". Desde la Independencia se divide en municipios, aún más pequeños. Existen frecuentes conflictos de tierras entre ellos.

cultivo. Los frutales citados en las *Relaciones geográficas* son el capulín y el tejocote en las tierras frías, la piña, la guayaba, la "ciruela", el mamey, la anona y la chirimoya, el chicozapote, los zapotes negro y blanco en tierras calientes. Se mencionan también el guaje y el guajinicuile, que pueden ser espontáneos. Seguramente se cultivaron otras plantas, aunque no fueron mencionadas (cf. cuadro 1).

En 1580, es decir más de medio siglo después de la llegada de los españoles, las *Relaciones geográficas* nos enseñan que ya se habían introducido muchas plantas extranjeras. En las tierras frías, ya se cultivaban el trigo, la cebada, las habas, las lentejas y los garbanzos. Curiosamente, no se mencionan las arvejas (chícharos), que actualmente son de cultivo general en la Mixteca Alta, así como las habas y el trigo, mientras que los garbanzos y las lentejas se encuentran de forma ocasional. Se intentó introducir la vid y el olivo, dos cultivos típicamente mediterráneos. Pero se menciona que los olivos no dieron aceitunas. Hoy ya no se encuentran. En las tierras frías se cultivaron manzanas, duraznos de tres tipos (el durazno propiamente dicho, el prisco y el melocotón), albaricoques (chabacanos), higos (higo y breva), membrillos, ciruelas, peras y granadas. Hoy sólo los dos primeros se encuentran fácilmente, los siguientes son menos comunes. En las tierras calientes se cultivaron con mucho éxito los cítricos, los plátanos y la caña de azúcar. La caña se convirtió en la principal producción de las haciendas de las tierras calientes y aún hoy se sigue cultivando. Se mencionan también la hierbabuena, el orégano, el cilantro, utilizados actualmente como condimentos, y el hinojo, usado hoy como planta medicinal y mágica, al igual que la ruda.³ Se introdujeron hierbas como la mostaza, que se volvió arvense; el perejil, la col, el rábano y la cebolla que hoy son consumidos pero poco cultivados en la región, y berenjena, cardo y cañafistola,⁴ que ya no se consumen. A esta lista de plantas se sumaron, en el siglo XVIII, el arroz, la higuera, la sandía, la nuez, el betabel, el coco (probablemente llegado del Pacífico) y la granada china (originaria de América del Sur), descrita en la *Relación de Elotepeque* (1777) como una planta nueva. Del "frijol China" (*Vigna unguiculata*), sabemos que fue llevado al continente americano en el siglo XVII (Steele, 1976) y que es común en la costa del Golfo (Elia Herrera, *com. pers.*), pero no sabemos cuándo llegó a la Mixteca. El café llegó a México a principios del siglo XIX y en las haciendas mixtecas a fines del mismo siglo (Pastor, 1987, p. 493). El chile andino (*Capsicum pubescens*), llamado allí "morrón", llegó a México a principios del siglo XX (Long-Solís, 1986) y, según los campesinos mixtecos, en los años cincuenta a la Mixteca. De otras plantas no encontramos la fecha de su introducción (cf. cuadro 2).

³ La hierbabuena, el orégano, el cilantro, el hinojo y la ruda eran comúnmente usados como hierbas aromáticas en la cocina árabe-andaluza medieval (Bolens, 1992).

⁴ Sin embargo, la cañafistola se encuentra en mercados de plantas medicinales en la ciudad de México.

		1563	
		<p>X onpo gualli ma cualli ps pa cji qua can to my ned o mo xing tla qualli seroz el cano my go. fran^{co} de ga za te vicario o mo co vac vino to tolli tu tol te fi quans ne cu tli mijcji cja calli cjiilli yzta tli xocji qualli yemo cji mo cenpo gna te vaci tla tli az ca nativi tas. fjoan on tla mi yn te quib. uc cji quac me cji tli mijc mo thalla al te perli my ca ox ca xi gni tli .1563. cui ya q. guizya ye xx mij. tica te me tati Junius. yiquac on pegua yn te quitzmi frailes fraj fran^{co} de ispinoga vica rio ta ma celanpa</p>	xl v. ps. vi. 18
		<p>X on po gualli ps omonequi padqua cozpus xpi vino Cozua c vino to tolli Caca gna th cuilli yzta th mo cji flej ti manno nequi tec pan y mo cen pegua te o o ca man da mijer visu Rej</p>	xl ps. 18
		<p>X onpo gualli ps. monequi yzta tli lanpetro yva lan bala. yca omoco vac vino to tolli ca cagna th cjiilli yzta th mo cji flej te cmo ne qui te c pan o canina da mij en tos. se ñor visu Rej</p>	xl ps. 18

Recolección

Hoy en día observamos que la agricultura no puede dissociarse de la recolección de plantas arvenses, en particular de los "quelites", recogidos al deshierbar la milpa (Katz, 1990). En el siglo XVI, Sahagún describió muy bien esta relación para el Altiplano Central (que fue analizada por Urbina, *op. cit.*, y por Rojas Rabiela, *op. cit.*). Para la región mixteca, las relaciones geográficas de los siglos XVI y XVIII mencionan los "quelites", en general, y algunas especies en particular (sobre todo la *Relación de Acatlán*). Más aún, la recuperación de arvenses es tan antigua que se han encontrado huellas de *Chenopodium* y *Amaranthus* en sitios arqueológicos de la Mixteca Alta (Winter, *op. cit.*). El tomate y la cebolla mencionados en las *Relaciones geográficas* (cuadro 1), podrían ser espontáneos. Se describe también la zarzamora. En las zonas semiáridas de la Mixteca, se colectaban plantas similares a las encontradas en las excavaciones de Tehuacán y del Valle de Oaxaca (el mezquite y el pochote), además de la pitahaya y del guamúchil. Se supone que, como hoy, se colectaban otras plantas silvestres; sin embargo los datos no son exhaustivos (*cf.* cuadro 1). Probablemente se colectaban hongos, que hoy son muy apreciados. Se conoce mejor el uso ritual de hongos alucinógenos, representados en los códices (en particular en el *Vindobonensis*) y tan combatidos por los españoles.

Caza, pesca y recolección de animales

Actualmente se colectan insectos comestibles, actividad descrita por Sahagún para el Altiplano Central (1975, libro XI) y analizada por Ramos y Pino (1988). En la *Relación de Coixtlahuaca*, del siglo XVIII, solamente encontramos una mención de consumo de chapulines por los "indígenas pobres". La cacería se menciona frecuentemente en las *Relaciones geográficas del siglo XVI*. Allí se describen rituales propiciatorios así como las presas para ellos: el venado, sobre todo, el conejo, la liebre, el jabalí, la iguana, en las tierras calientes; varias aves, ratones de campo (parecen ser ruzas) y otras "sabandijas", lagartijas y culebras. Generalmente la caza la practicaban los nobles, mientras que los "macehuales" atrapaban sabandijas o cazaban para intercambiar con los nobles sus presas por mantas, arcos y flechas. Sin embargo, en las fiestas organizadas por los nobles, los campesinos podían consumir carne (Dahlgren, 1966, p. 84-89). En las *Relaciones del siglo XVIII* se describen numerosos animales silvestres pero están ausentes las escenas y descripciones de cacería. Únicamente se menciona que los habitantes de algunos pueblos matan venados y conejos para comer y para recuperar la piel, con la cual hacían, entre otras cosas, calzones para los hombres. En la *Relación de Teotzacualco* se menciona el uso de escopetas; en la *Relación de Chicahuaxtla* se dice que "sólo un indio, entre cien, se dedica a la cacería". Los nobles eran los que se dedicaban más a la cacería; su poder disminuyó poco a poco hasta

desaparecer en el siglo XVIII (Pastor, 1987). Probablemente esto explica que en esa época fueran muy pocos los que se dedicaran a la cacería, al igual que hoy. Sólo que hoy la fauna es cada vez menos abundante. En unas relaciones del siglo XVI se menciona que de la costa se traían camarones, robalo y mojarras, y que en los ríos se atrapaba pescado blanco, camarones, ranas y cangrejos. Lo mismo ocurre actualmente. Sin embargo, por lo accidentado del relieve hay pocos ríos profundos (cf. cuadro 3).

Cría de animales

En México, antes de la conquista sólo se criaban guajolotes y perros; sin embargo no hay mención de los perros en la Mixteca. Hoy se crían guajolotes, cerdos y gallinas como animales de traspatio. Se crían también hatos de ovinos y caprinos y, en menor proporción, bovinos, que fueron traídos por los españoles. En 1580, los nobles mixtecos ya consumían estos animales. Probablemente, como lo menciona Messer para la zona zapoteca (1992), este consumo fue restringido a las elites de la misma manera que el consumo de carne de caza. Hasta hoy la carne figura sobre todo en los platillos festivos (cf. cuadro 4).

¿QUÉ ES UNA COMIDA PARA LOS MIXTECOS?

Al igual que en el siglo XVI, la dieta cotidiana básica de los campesinos mixtecos de hoy se compone de tortillas (en mixteco *shita*), frijoles (*nuchi*) y chile (*ya'a*). Lo que consideran ellos como una "comida" (en mixteco *neyu*) se consume en la casa en horarios fijos, debe ser servida en un plato (*ko'o*), estar cocida (*chi'yo*), caliente (*ini*), aguada (*nute*), de sabor salado y picante (*yatu*), y estar acompañada de tortillas (que sirven también para llevar la comida a la boca). El término *neyu* significa a la vez "comida", "caldo" y "mole": mole se dice también *neyu u'va*, "comida espesa". En general, la comida es un caldo de frijol (*neyu nuchi*) con tortillas y chile verde crudo (*ya'a kwii*) o salsa picante (*nute ya'a*). Junto con los frijoles, o en lugar de ellos, pueden comer un caldo de carne (*neyu kuñu*), de quelites (*neyu yuve*), de huevos (*neyu nivi*) o de otro alimento. Se hace también mole de frijol, de carne o de hongos. Comen carne y huevos cuando los recursos son suficientes, mientras que los quelites pueden sustituir a los frijoles cuando éstos faltan. Les agregan sal (*ñi*) y chile, siempre servidos con la comida. A veces comen también quelites crudos (de sabor aromático), tales como tallo de hierba santa (*yuve noo*) o papaloquelite (*yuve no'su*).

Esta misma preparación puede comerse en una tortilla enrollada y sin caldo, y se llama taco, en mixteco *taco* o *shita* (tortilla). Éste se utiliza con frecuencia para comer en el campo o en un viaje. La gente dice que "el taco llena, pero no tanto como una comida".

En las comidas de fiesta se consume caldo de frijol o frijol molido (*nuchi niko*)

carne en caldo (*neyu kuñu*), en mole (*neyu (u'va) kuñu*), o en horno de barbacoa (*kuñu itu*) y/o platillos a base de maíz tales como tamales (*tikoo*), pozole (*muxia*) y masa de barbacoa (*yiki itu*).⁵

Lo dulce (*avishi*) se consume entre las comidas "por gusto". Este tipo de alimentos (frutas, dulces, calabazas hervidas con dulce, maguey en horno de tierra, etcétera) se distingue de lo que constituye una comida porque "no llena", no satisface el hambre.

Las bebidas se consumen durante la comida o fuera de ella. Los hombres, sobre todo, toman bebidas alcohólicas que se consumen también en las fiestas. El pulque, en particular, tiene gran importancia ritual en las tierras frías. En mixteco todos los nombres de bebidas empiezan con *nute* que significa agua o líquido.

comida	ne'yu	caliente	cocido (hervido)	blando	aguado	salado-picante
taco	shita (taco)	caliente o frío	cocido (hervido o asado)	blando o tostado	seco	salado-picante
"para el gusto" (lo dulce)	avishi	caliente o frío	crudo o cocido	blando	aguado o seco	dulce (+ácido) (+picante) (+salado)
bebida	nute	caliente o frío	crudo o cocido		aguado	dulce picante amargo

Al comparar la concepción de la comida entre varios grupos indígenas, encontramos elementos comunes. Entre los grupos mayenses, la comida se organiza alrededor del maíz (en forma de tortillas o tamales), pero existe el mismo tipo de clasificación de los alimentos que se comen con el maíz: un platillo líquido, unas plantas crudas, una salsa picante (Neuenswander y Souder, 1977; Duquesne y Retière, 1984; Petrich, 1985). Esta concepción se diferencia tanto de la europea que parece ser típicamente indígena.

LOS CAMBIOS QUE PROVOCÓ LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

Los alimentos que hemos citado son todos prehispánicos. ¿Qué cambió entonces con la llegada de los españoles?

⁵ Masa de barbacoa: platillo típicamente oaxaqueño, hecho con nixtamal quebrado, cocido adentro de un horno de barbacoa, en ollas o pencas de maguey, junto con chile, hojas de aguacate, grasa de animales; la carne se cuece encima de las ollas con hojas de aguacate. El horno se tapa con hojas de platanar o pencas de maguey.

Consumo de plantas

Vimos que del Viejo Mundo se trajeron cereales (trigo, cebada) y leguminosas (habas, arvejas, lentejas, garbanzos y "frijol china"). Los cereales fueron identificados al maíz y las leguminosas al frijol. El trigo fue cultivado para producir harina. Los españoles necesitaban hacer pan, el alimento básico de su país. En 1580 los nobles mixtecos ya comían "pan de Castilla" (*Relaciones geográficas*); no sabemos cuándo se expandió su consumo a los campesinos, quienes hoy lo comen, sobre todo, en las fiestas. Sin embargo, en los pueblos donde se cultiva trigo (en tierras frías), éste se hierve, se muele y se mezcla con la masa de maíz para hacer tortillas, o se usa para preparar atole. Las leguminosas se alían de la misma manera que los frijoles. Incluso varias de ellas son llamadas frijol (*nuchi*) en mixteco (las habas, *nuchi haba*; las arvejas, *nuchi titu*; los garbanzos, *nuchi ñii*; y el "frijol china", *nuchi china*). Las frutas se integraron fácilmente, puesto que antes de la llegada de los europeos ya se cultivaban varios frutales, y ocuparon un lugar en la categoría de los dulces. Las nuevas frutas conservaron en mixteco su nombre castellano (manzana, higo) o se asimilaron lingüísticamente al nombre de especies nativas (los cítricos se llaman *tikwe'e* como la guayaba, el plátano *nika* como el mamey) (cuadros 1 y 2). Cuando escasea el maíz, además de como fruta, el plátano se come también mezclado con masa de tortilla. El limón condimenta muchas comidas y, mezclado con agua, sirve para preparar una bebida refrescante. Probablemente este tipo de bebida ya se hacía con frutas molidas. La caña contribuyó a endulzar muchos alimentos. En México, antes de la conquista, para endulzar se usaba la miel de abejas, de hormigas y de cañuela de maíz, así como el azúcar de maguey, de tuna o de mezquite (Zolla, 1989). Con el jugo de este último se hace tepache, bebida fermentada como el pulque, y aguardiente, bebida destilada. En las últimas décadas se ha incrementado el consumo del azúcar debido a la fabricación industrial de azúcar refinada.

Entre las verduras introducidas varias se agregan a los caldos, como el chayote. El cilantro y el rábano se comen como "quelites" crudos, o el cilantro y la hierbabuena dan sabor a las comidas de la misma forma que el epazote y la hoja de hierba santa; incluso en mixteco a la hierbabuena se le llama "epazote de Castilla" (*minu stila*). El anís da sabor a ciertos panes típicos de Tlaxiaco, los "molletes". El jengibre, llamado en mixteco "camote picoso" (*ñami yatu*), puede reemplazar al chile cuando éste falta. La cebolla y el ajo se muelen con el chile y los tomates, o jitomates, para hacer salsas picantes o para dar sabor a caldos y moles. Es probable que estos ingredientes hayan reemplazado a unas cebollas nativas silvestres. El orégano seco, junto con pimienta negra, canela, clavo y comino,⁶ da sabor a los moles. Alrededor de 1560 se empezó a importar a la Mixteca pimienta negra, canela y clavo que venían en la Nao de

⁶ Esta combinación de especias y hierbas era común en la cocina árabe-andaluza medieval (Bolens, 1992) e incluso en la cocina de la elite española de los siglos XVI y XVIII (Allard, 1991).

Filipinas de Asia del este. También se importaba azafrán de España (Romero Frizzi, 1985). Posiblemente en el siglo XVI esta especia fuera usada únicamente por las elites, ya que no aparece en la comida campesina mixteca actual.

Consumo de animales

Entre los productos animales cabe mencionar que la gallina se parece al guajolote por lo que su carne y sus huevos se consumen de la misma manera, en caldo, en mole, en pozole o en tamales. Con la carne de puerco se hacen casi las mismas recetas que con las aves de corral y, además, se preparan chicharrón y moronga (pero los campesinos mixtecos no saben hacer jamón ni salchichas). La carne de chivo y de borrego se guisa como la carne de venado, en caldo o en barbacoa y, en algunos pueblos, en mole. La carne de res se guisa en caldo. Se hacen también tasajo de res y cecina de puerco; no sabemos con exactitud si estas últimas recetas son prehispánicas o españolas. Se usa también la leche, sobre todo la de vaca, para beber o hacer quesos. Algunas personas toman leche, pero no es común, dado el costo de este producto. El queso se consume espolvoreado encima de los frijoles. El producto que provocó más cambios fue la manteca de puerco, pues antes de la conquista casi no se usaba grasa, sobre todo no se acostumbraba freír los alimentos (Vargas, 1988); cuando se consumía grasa, lo que probablemente se hacía para dar sabor a los alimentos al igual que en los pueblos mixtecos actuales, se agregaba en la olla la grasa de los animales.⁷ Sin embargo, en el periodo colonial, se importaba aceite (y vino) de España a las ciudades de la Mixteca (Spores, 1984; Romero Frizzi, 1985). Hoy, en esos pueblos, el aceite es considerado de introducción reciente, mientras que la manteca es conocida desde mucho tiempo antes. Además, aún no frien los alimentos y los campesinos pobres prefieren vender la manteca que consumirla. También mucha gente piensa que comer grasa puede hacer daño al estómago, por ser muy fría.

Preparaciones culinarias

A consecuencia de la conquista, los principales cambios en las preparaciones de la cocina mixteca fueron la introducción de la grasa y el azúcar, y la fabricación del pan. Mencionamos también la destilación de alcohol que provocó muchos cambios (lo que no vamos a desarrollar aquí). Sin embargo, a nivel de la cocina, vemos que en muchos pueblos todavía no acostumbran freír los alimentos, el azúcar es escasa y no se sabe hacer pan. Como lo anotó Alberro (1992), todavía ignoramos la dinámica

⁷ Por ejemplo, hoy se echa manteca en los frijoles de olla, en el pozole, en la masa de los tamales, y se echa grasa de chivo y de borrego en la olla de masa cuando se hace barbacoa.

de transformación de las técnicas culinarias después del encuentro de los dos mundos. Seguramente, las cocineras indígenas tuvieron mucha influencia sobre la cocina de los conquistadores, ya que las mujeres españolas llegaron varios años después de la conquista (*ibid.*). Pero pudo también haber cocineros y panaderos, y no sabemos exactamente cuál fue el papel de los españoles en la difusión o la retención de técnicas culinarias. Ya anotamos que en el siglo XVI, el pan y la carne eran consumidos únicamente por los nobles mixtecos; ellos tenían más contacto con los españoles que los campesinos e incluso no tardaron en contraer alianzas matrimoniales con ellos —y volverse mestizos (Pastor, 1987). Posiblemente las técnicas antes citadas se quedaron mucho tiempo en manos de mujeres españolas y mestizas, y llegaron de manera paulatina a las cocineras campesinas indígenas. Hasta ahora, en los pueblos, las mujeres que saben guisar mole negro, hacer pan y confeccionar dulces son las mestizas, y las indígenas aprendieron con ellas.

Por su parte, las técnicas culinarias prehispánicas continúan vigentes. Los alimentos se siguen cocinando en la llama, en cenizas, en comal, en horno de barbacoa, al vapor o por ebullición⁸ y entre los utensilios de cocción predominan todavía los de cerámica sobre los de peltre, introducidos recientemente. Igualmente se muele el maíz en metate y se machaca el chile en molcajete.⁹ La mayoría de los alimentos se prepara sin cortar. Algunos se cortan en trozos con machete. Seguramente el machete reemplazó a los antiguos cuchillos de pedernal o de obsidiana.¹⁰ Los cuchillos son poco utilizados, únicamente para rebanar o picar verduras y carnes. La desecación es todavía la principal técnica de conservación, y se aplica al maíz, al frijol y al chile. Los otros alimentos se consumen frescos.¹¹ Las recetas más elaboradas siguen siendo las del maíz (atole, pozole, tamales, masa de barbacoa, y varios tipos de tortillas), y las del chile (salsas y moles). En comparación con la época prehispánica, sólo se modificaron algunos detalles de estas recetas como agregar grasa, freír los ingredientes (para hacer moles, por ejemplo), agregar ingredientes posteriores a la conquista (especias, etcétera). El mole amarillo, típicamente oaxaqueño, seguramente es el mole que más se acerca a las recetas prehispánicas, mientras que el mole negro representa el típico mestizaje culinario (Pérez San Vicente, 1988). Su receta de base (chiles molidos) es prehispánica, pero se le agregan ingredientes introducidos y, además, se fríe.

⁸ Las técnicas de cocción sin utensilios (cocción en la llama, en cenizas, en horno de barbacoa) son las más antiguas; ya se practicaban en la época pre-cerámica (10 000 - 1 500 a. C.). La cocción en ollas (en agua o al vapor) se practica desde que existe la cerámica (2 300 a. C.) (McNeish, 1967; Niederberger, 1987). La cocción en comal es más reciente: 850 a. C. (McNeish, *ibid.*). No se encuentran sartenes y cazuelas (que implican el uso de grasa para freír) en excavaciones de sitios prehispánicos.

⁹ Estos dos instrumentos de piedra volcánica son de los más antiguos: en el Valle de Oaxaca se encontraron especímenes fechados entre 9 000 y 7 000 a. C., muy anteriores al cultivo del maíz; se usaban entonces para moler bellotas, vainas de mezquite, etc. (Flannery, 1986, p. 147).

¹⁰ En la Mixteca, el pedernal —de producción local— era mucho más común que la obsidiana, que provenía del Pico de Orizaba o de Pachuca (Gaxiola, 1984, p. 73).

¹¹ Esto contrasta con Europa, donde existen numerosas técnicas de conservación por estar muy marcada la disponibilidad estacional de los alimentos.

Receta del mole amarillo

Quitar los "cachos" (tallos), las venas y las semillas de unos chiles guajillos y remojarlos en agua hervida (antes se usaba el chile "costeño"). Molerlos en un metate (pasar cuatro veces). Se pueden agregar cebolla, ajo, plátanos asados en comal y "olores" (orégano, comino, pimienta, clavo y canela), que se muelen con el chile. Se "remuele" masa de maíz en el mismo metate (así se limpia del chile). En una cazuela, se fríen en manteca el chile y los otros ingredientes molidos (antes, no se freían). Se agrega caldo de carne y después la masa diluida en caldo para que espese. Se cuece a fuego lento meneando constantemente y se agrega el caldo poco a poco. Se agrega epazote o hierba santa. Al último se agrega la carne desmenuzada en cada plato (o en los tamales).

Receta del mole negro

Se fríen en manteca varios ingredientes uno después del otro: chile ancho (se quitaron los cachos, las venas y las semillas), ajo, cebolla, plátano, manzana, ajonjolí, cacahuete, nuez, almendras, pasas, semillas de calabaza, semillas de chile, cachos de chile, tortilla quemada y, si hay, piña y chorizo. En metate se muelen juntos estos ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Se hierben los jitomates y se muelen. En una cazuela, se fríe la masa de mole en manteca; se agrega caldo y después los jitomates molidos, la sal, los "olores" y un poco de chocolate de Oaxaca (optativo). Se cuece a fuego lento, meneando constantemente, y se agrega el caldo poco a poco. Al último se agrega la carne desmenuzada en cada plato (o en los tamales).

Platillos cotidianos y festivos

En la Mixteca, como en muchas otras partes del mundo, los platillos de fiesta se componen de alimentos básicos (maíz, frijol, chile) y de alimentos raros y caros. Como lo anotó Messer (1992), entre los zapotecos muchos de estos ingredientes son introducidos. Las tortillas se consumen en casi todas las fiestas y varios platillos se cocinan a base de maíz (atole, tamales, pozole, masa de barbacoa, mole amarillo). Los frijoles (en caldo, molidos o en tamales) se comen con frecuencia en velorios y la noche anterior al día de fiesta. El chile se prepara en salsas, pero sobre todo en moles elaborados. La carne es el principal alimento de lujo. En las fiestas actuales se ofrece más carne de animales de cría (en su mayoría introducidos) que la de animales silvestres (en este caso generalmente se trata de venado). La carne se guisa en caldos, en moles, en tamales, en pozole o en barbacoa. Anotamos que los cuatro últimos platillos mencionados son hechos a base de maíz. Los condimentos comprados son también ingredientes de lujo; se usan sobre todo en los moles. Se trata de unos chiles que no crecen en la región (chile ancho, chile guajillo) y de especias como orégano seco, pimienta negra, canela, clavo y comino. Tal como lo mencionamos, el pan dulce es también alimento de fiesta y de lujo, sobre todo en la fiesta de muertos, en los velorios y en las posadas. Las frutas, entre las cuales muchas son introducidas (caña, mandarinas), forman una parte importante de las ofrendas de Todos Santos. En los

pueblos donde se cultiva, el café reemplaza los atoles. Las bebidas alcohólicas rara vez faltan en las fiestas.

SIMBOLISMO DE LA COMIDA

Los mixtecos atribuyen a los alimentos cualidades “frías” o “calientes”, en función de ciertas características: el lugar donde crecen, la estación en la cual se dan, la parte usada (aérea o subterránea), el estado de crecimiento, el modo de preparación, el sabor y el efecto en la digestión. En mixteco existe una distinción entre lo que se cuece (sea en agua, al vapor, en grasa, en horno de barbacoa o en el comal) y queda blando, y lo que se seca al cocerse (en comal, en la llama o lo que se asa demasiado).

yi' nduchi'yo	chi'yo: chi'yo tavi snuva	skasu skasu skasu	kayu
crudo no cocido (fresco)	cocido: cocido/hervido asado frito	se pasó de cocido tostado tostado	quemado
frío(vixi)	caliente (ini)		
blando(vita)(húmedo)	seco(ichi) (duro)		

Esta distinción entre lo blando (o húmedo) y lo seco (o duro) se relaciona también con las nociones de frío y calor. Lo húmedo es “frío” y lo seco “caliente”. Además lo crudo se considera “frío” y lo cocido “caliente”. Las diferentes combinaciones hacen que los alimentos sean más o menos “fríos” o más o menos “calientes”. Proponemos que esta simbología, frío/caliente y seco/húmedo, tiene una relación con la representación del clima, cuyas características principales son, por una parte, la alternancia entre estación de sequía y estación de lluvias y, por otra parte, la diferencia de temperatura entre frío y caliente. Vokral (1991) encontró la misma simbología del clima en la cocina indígena del Perú. Los mixtecos consideran que el momento ideal de fertilidad de la tierra —escogido para la siembra del maíz— es el inicio de la estación de lluvias, cuando se combinan el calor y la humedad, cuando las primeras aguas bañan la tierra calentada por el sol de la estación de sequía. Piensan que la reproducción humana se cumple en las mismas condiciones de calor y humedad que las de la naturaleza. Una mujer fecunda está en un estado “caliente” de su ciclo de vida e imaginan su matriz como húmeda, mientras que la de una mujer estéril se piensa seca. Además, como sucede en muchas sociedades, ellos conciben que lo que se cuece blando es lo que se transforma adentro del “vientre” del horno de tierra o de la olla; ésta, así como el jarro, se describe en mixteco como un cuerpo humano.

con “su vientre”, “su pie”, “su boca”, “su cuello” y “su oreja”. La tortilla se cuece en el comal, pero ella misma es antropomórfica; tiene una espalda y un vientre, y cuando se esponja se dice en mixteco que “sube su panza”. Este “vientre” es tanto el de una embarazada como el de una persona que comió hasta llenarse y saciar el hambre. “Gracias, ya se llenó mi estómago” es el agradecimiento que se pronuncia en mixteco al terminar una comida. Esta simbología, tan relacionada con la representación del medio ambiente y de la reproducción de la vida, tiene mucha coherencia con la cosmovisión prehispánica (López Austin, 1990). Así, pensamos entonces que ella sigue siendo representativa del pensamiento indígena.

CONCLUSIÓN

Al examinar todos estos datos podemos decir que la cocina campesina mixteca actual continúa una tradición indígena a la cual se hicieron únicamente aportes españoles que fueron integrados a las categorías locales. No olvidemos que en México el mestizaje se produjo principalmente entre hombres españoles y mujeres indígenas y que ellas han conservado y transmitido los conocimientos culinarios. La cocina de estos pueblos nos enseña que están todavía muy arraigados a su tierra de origen y que su comida refuerza su identidad.

Cuadro 1. Plantas nativas presentes en la Mixteca

MILPA				
<i>Zea mays</i>	maíz	itu	☆	✦
<i>Phaseolus spp.</i> **	frijol	nuchi	☆	✦
<i>Cucurbita spp.</i> *	calabaza	yiki	☆	✦
FRUTAS				
<i>Achras zapota</i>	chicozapote	?	✦	
<i>Acrocomia mexicana</i>	coyul	tika'a	✦	
<i>Ananas comosus</i>	piña	vixi	☆	✦
<i>Annona cherimolia</i>	chirimoya	noko	✦	
<i>Annona muricata</i>	guanabo	noko ifiu	✦	
<i>Annona sp.</i>	anona	noko	☆	✦
<i>Byrsonima crassifolia</i>	nanche	nanche	✦	
<i>Carica papaya</i>	papaya	papaya	✦	
<i>Casimiroa edulis</i>	zapote blanco	noko chingo	☆	✦
<i>Crataegus pubescens</i>	tejocote	tinumi	✦	
<i>Diospyros digyna</i>	zapote negro	noko tu	☆	✦
<i>Hylocereus undatus</i>	pitahaya	?	☆	✦
<i>Inga sapindoides</i>	guajinicuile	chakwa	☆	
<i>Parmentiera edulis</i>	cuajilote	?	✦	
<i>Pouteria sapota</i>	mamey	nika xye'e	☆	✦
<i>Prunus serotina</i>	capulfn	ne'ya	☆	✦
<i>Psidium guajava</i>	guayaba	tikwe'e niki	☆	✦
<i>Pythecollobium dulce</i>	guamúchil	?	☆	
<i>Rubus adenotrichus</i>	zazamora	naflu	✦	
<i>Spondias mombin</i>	ciruela	tikava	☆	✦
CONDIMENTOS				
<i>Allium sp.</i>	"cebolla"	tikumi	☆	
<i>Capsicum annum</i>	chile	ya'a	☆	✦
<i>Lycopersicon lycopersicum</i>	jitomate	tinana kwe'e	✦	
<i>Physalis sp.</i>	tomate	tinana	☆	✦
<i>Piper sanctum</i>	hierba santa	yuve noo	✦	
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	epazote	minu	✦	
QUELITES				
<i>Amaranthus sp.</i>	huauquilitl	yuve iti?	☆	
<i>Chenopodium nuttalliae</i>	huazontle	?		
<i>Crotalaria sp.</i>	chipile	yuve ishi	✦	
<i>Leucaena spp.</i>	guaje	nduva, nete	☆	✦
<i>Porophyllum sp.</i>	papaloquelite	yuve no'su	☆	
<i>Portulaca oleracea?</i>	verdolaga	?	☆	
<i>Solanum spp.</i>	hierba mora	yuve tineso	✦	
?	mastuerzo	?	☆	
?	nonoquilitl	?	☆	
?	rabo de iguana	yuve yo'o savi	✦	

* Colectados por E.K. e identificados por J. Ramos y colaboradores (Laboratorio de Entomología, Instituto de Biología, UNAM)

** Comunicación personal de Gustavo Casas (Laboratorio de Herpetología, Instituto de Biología, UNAM)

*** Colectado por el equipo del laboratorio de ornitología (Instituto de Biología, UNAM)

Cuadro 2. Plantas introducidas en la Mixteca

CEREALES				
<i>Hordeum vulgare</i>	cebada	?	☆	✦
<i>Oryza sativa</i>	arroz	arroz	✦	
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	trigo	☆	✦
LEGUMINOSAS				
<i>Cicer arietinum</i>	garbanzo	nuchi fiii	☆	✦
<i>Lens culinaris</i>	lenteja	?	☆	✦
<i>Pisum sativum</i>	arveja	?		
<i>Vicia faba</i>	haba	nuchi haba	☆	
<i>Vigna unguiculata</i>	frijol China	nuchi China	✦	
VERDURAS				
<i>Beta vulgaris</i>	betabel	?		✦
<i>Beta vulgaris var. cicla</i>	acelga	?		
<i>Brassica campestris</i>	mostaza	yuve stancia	☆	✦
<i>Brassica napus</i>	nabo	yuve stancia	☆	✦
<i>Brassica oleracea</i>	col	?	☆	✦
<i>Cucumis sativus</i>	pepino	?	✦	
<i>Cynara cardunculus</i>	cardo	?	☆	
<i>Daucus carota</i>	zanahoria	zanahoria		
<i>Lactuca sativa</i>	lechuga	?	☆	✦
<i>Malva sp.</i>	malva	yuku malva	✦	
<i>Olea europea</i>	olivo	?	☆	✦
<i>Raphanus sativus</i>	rábano	rábano	☆	
<i>Solanum melongena</i>	berenjena	?	☆	✦
<i>Solanum tuberosum</i>	papa	tikwiti		
<i>Spinacia oleracea</i>	espinaca	?		
CONDIMENTOS				
<i>Allium cepa</i>	cebolla	tikumi	☆	✦
<i>Allium sativum</i>	ajo	ajo	✦	
<i>Capsicum pubescens</i>	chile morrón	ya'a morrón		
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	canela	canela		
<i>Coriandrum sativum</i>	cilantro	yuve cilantro	☆	✦
<i>Crocus sativa</i>	azafrán	?	✦	
<i>Cuminum cyminum</i>	comino	comino	✦	
<i>Mentha arvensis</i>	hierbabuena	minu stila	☆	✦
<i>Origanum vulgare</i>	orégano	orégano	☆	✦
<i>Petroselinum crispum</i>	perejil	?	☆	
<i>Pimpinella anisum</i>	anis	?	☆	
<i>Piper nigrum</i>	pimienta	pimienta	✦	
<i>Prunus amygdalus</i>	almendra	almendra	✦	
<i>Sesamum indicum</i>	ajonjolí	?		
<i>Syzygium aromaticum</i>	clavo	clavo	✦	
<i>Zingiber officinale</i>	jengibre	ña'mi yatu		

Cuadro 3. Animales silvestres consumidos en la Mixteca

MAMÍFEROS						
<i>Odocoileus virginianus</i>	Cervidae	venado	'isu	m, t, p, b	☆	❖
<i>Sylvilagus cunicularius</i>	Leporidae	conejo	lexo	a, m, t, p,	☆	❖
<i>Lepus callosis</i>	Leporidae	liebre	lexo burro	a, m, t, p,	☆	
<i>Pecari tajacu</i>	Tayassuidae	jabalí	kini yuku	b	☆	
<i>Didelphis marsupialis</i>	Didelphidae	tlacuache	yoko	a		
<i>Dasyopus novemcinctus</i>	Dasyopodidae	armadillo	yakwi	a, m		
<i>Nasua nasua</i>	Procyonidae	tejón	iyi	a, b		
<i>Sciurus polioptus</i>	Sciuridae	ardilla	kwañi	a, m		
<i>Procyon lotor</i>	Procyonidae	mapache	ma'a	a		
<i>Coendu mexicanus</i>	Erethizontidae	puerco espín	ñañaña			
AVES						
<i>Cairina moschata?</i>	Anatidae	pato real	?		☆	
<i>Colombina inca</i>	Columbidae***	chicuca	(Chicuca?)	a, m	☆	
<i>indeterminata</i>	Columbidae	paloma	paloma	a, m	☆	
<i>Orralis spp.</i>	Cracidae	chachalaca	?		☆	
<i>Cyrtonix sp.?</i>	Phasianidae	codorniz	kaa ñu'u	?	☆	
<i>Dendrortyx sp.?</i>	Phasianidae	gallina de monte	tyu'u yuku	a, m	☆	
<i>Indeterminata</i>	Phasianidae	perdiz	?		☆	
<i>Indeterminata</i>	Phasianidae	faisán	?		☆	
REPTILES						
Iguana iguana	Iguanidae**	iguana	tichi	m, t	☆	
<i>Ctenosaura pectinata</i>	Iguanidae**	iguana	tichi	m, t	☆	
<i>indeterminatae</i>	Sauria	lagartija	chile	?	☆	
<i>indeterminatae</i>	Ophidia	culebras	koo	?	☆	
ANFIBIOS						
<i>Rana zweifeli</i>	Ranidae**	rana	sa'va	c	☆	
<i>Rana berlandieri</i>	Ranidae**	rana	sa'va	c	☆	
INSECTOS						
<i>Edessa cordifera</i>	Hemipterae*	chinche	tia'a	a, v, s		
<i>Sphenarium purpurascens</i>	Orthopterae*	chapulín	tika	a		☆
<i>Atta mexicana</i>	Formicidae*	chicatana	'isu noko	a, s, t		
<i>Indeterminata</i>	Cerambycidae*	rikoko	tikoko	a		
<i>Heliothis zea</i>	Lepidopterae*	gusano de elote	lingu	a		
<i>Phassus sp.</i>	Lepidopterae*	lusti	lusti	a		
<i>Eucheria socialis</i>	Lepidopterae*	gusano de madroño	nyi li'chama	a		
<i>Aegiale hesperiaris</i>	Megathymidae*	gusano de magüey	tinaku yavi	a		

Cuadro 4. Animales domésticos consumidos en la Mixteca

MAMÍFEROS				
<i>Ovis aries</i>	borrego	tikachi	☆	❖
<i>Sus scrofa</i>	marrano	kini	☆	❖
<i>Capra hircus</i>	chivo	nishuiyu	☆	❖
<i>Bos taurus x Bos indicus</i>	vaca	sniki	☆	❖
AVES				
<i>Gallus sp.</i>	gallina	tyu'u	☆	❖
<i>Meleagris gallopavo</i>	guajolote	kolo	☆	❖

☆ Citado en las *Relaciones geográficas del siglo XVI*.

❖ Citado en las *Relaciones geográficas del siglo XVIII*.

Cuadro 5. Preparaciones a base de maíz

PREPARACIÓN	NOMBRE MIXTECO	NOMBRE NÁHUATL	COLOR	C (1) F (2)	FRECUENCIA
ELOTE TIERNO					
cosechas					
ELOTE ENTERO	nishi				
elote asado o entero			todas	F/C	***
elote en pedazos (en un caldo de carne)			todas	C	***
GRANOS					
atole	nuni				
atole blanco	tolí		blanco	F/C	***
chiliatole	tolí kwixi		blanco	F/C	***
atole con chilacayote		chiliatolli	blanco	F/C	***
tortillas de elote				F/C	***
tamales de elote	suvi			F/C	***
ELOTE MACIZO					
Granos cocidos con dulce				C	*
MAÍZ (GRANOS SECOS)					
asado y molido: pinole	yuchi nuni	pinolli		C	*
hervido/machacado: atole de granillo	tolí yiki	atolli	blanco	F/C	***
hervido con cal: nixtamal entero: pozole	ñe'e	nextamalli			
quebrado: masa (de olla o de barbacoa)	nuxiya	pozolli	blanco	F/C	***
molido: masa	yaka		blanco/amarillo	F/C	***
bolas de masa (testal) 3	ñuxñe		todas	C	diario
bolitas de masa con manteca		textli	blanco	C	**
mole amarillo	neyu u'va kwaa	chimolli	blanco	F/C	***
atole de masa	tolí ñuxñe	atolli	blanco	F/C	***
atole blanco	tolí kwixi		blanco	F/C	***
atole de guayaba	tolí tikwe'e		blanco	F/C	***
atole de plátano	tolí nika		blanco	F/C	***
tamal	siu tikoo	tamalli			
de frijol (molido)/ de chipil blanco, frijol, carne, hongo			blanco	F/C	**
tutuñi (masa doblada con sal)	tutuñi		blanco	F/C	***
tortilla			todas	C	**
tortilla	shita	tlaxcalli	todas	F/C	diario
totopo (tortilla tostada)	rikasu	totopotza	todas	C	***
taco	shita		todas	C	casi diario
empanada (tortilla rellena)	sta iti		blanco	C	**
enfrijolada			blanco	C	*
memela (tortilla espesa)	lulu	tlaxcalmimilli	todas	C	**
gordita			blanco	C	*

(1) Cotidiano

(2) Fiesta

(3) Comida de los perros, puercos y aves

Cuadro 6. Preparación de los frijoles

flores	hervidas	en caldo	
tallos y hojas tiernas	hervidos	en caldo	
ejotes	hervidos	en caldo	
		en mole amarillo	
frijoles (semillas)	asados, molidos (en polvo) y hervidos ("frijol molido")		en tamales
	hervidos	en caldo ("frijol de olla")	en tamales
		en mole amarillo	
	hervidos + fritos	"refritos"	

Cuadro 7. Preparación de las cucurbitáceas (calabazas y chilacayote)

Forma	Parte usada	Sabor	Preparación
tierna	pulpa	salado	asada o hervida, en caldo o mole, en arroz
maciza	pulpa	dulce	hervida con dulce, en cubierto, en bebida (atole con chilacayote) (agua de chilacayote)
	semillas	salado	asadas con sal, en salsa, en mole (pipián)

Cuadro 8. Uso de las diferentes variedades de chile

Ya'a...	Chile...	Capsicum...	Procedencia	Uso	Forma de uso	Preparación
ñu kaa	putleco costeño	<i>annuum var. annuum</i>	comprado	antiguo	seco	salsa, chiliatole (mole amarillo) asado, en polvo
ichi siki	serrano gordo jalapeño	<i>annuum var. annuum</i>	comprado	reciente	fresco enlatado	crudo en caldo
chile ancho	ancho	<i>annuum var. annuum</i>	comprado	reciente	seco	mole negro (mole amarillo)
guajillo liki	guajillo piquín	<i>annuum var. annuum</i>	comprado	reciente	seco	mole amarillo
	tipín	<i>annuum var. minimum</i>	comprado	antiguo	seco	salsa, mole, crudo, en caldo
?	nanche	?	cultivado	reciente	fresco	crudo, en caldo
morrón	morrón	<i>pubescens</i>	cultivado	reciente	fresco	crudo, salsa, caldo, mole

Cuadro 9. Uso de los condimentos

Nombre mixteco	Nombre castellano	Nombre científico	Origen	Procedencia	Preparación	Otros usos
HIERBAS						
minu	epazote	<i>Chenopodium ambrosoides</i>	nativo	semi-cultivado	frijoles mole amarillo pozole caldo de carne	quelite (en empánada)
yuve noo	hierba santa	<i>Piper sanctum</i>	nativo	semi-cultivado	mole amarillo caldo de carne	quelite (callo)
na'isi	hoja de aguacate	<i>Persea americana</i>	nativo	cultivado	barbacoa frijol molido mole amarillo	medicinal
yuve cilantro	cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	introducido	comprado cultivado	caldo de carne caldo de menudo	quelite
minu stila	hierbabuena	<i>Mentha arvensis</i>	introducido	cultivado	caldo de menudo caldo de chivo	medicinal
yuve yava	cilantrillo	<i>Daucus montanus</i>	nativo	recolectado	mole de ejotes	quelite
'isi nu'u	anís montés	<i>Tagetes spp.</i>	nativo	recolectado	mole de ejotes	saborizante de aguardiente
yuye nuxija	xocoyule	<i>Oxalis decaphylla</i>	nativo	recolectado	hongos maguey en horno	quelite
ESPECIAS						
ya'a	chile #	<i>Capsicum spp.</i>	nativo e introducido	cultivado comprado	con comida mole, salsa	medicinal
ña'mi yatu	jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	introducido	cultivado	con comida	saborizante de aguardiente
canela	canela	<i>Cinnamomum verum</i>	introducido	comprado (cultivado)	platillos dulces: café, atole calabaza tamales dulces	medicinal bebida
'anu'lu	"olores"		introducido	comprados	mole negro mole amarillo albóndigas	

*incluye:

pimienta	pimienta	<i>Piper nigrum</i>
canela	canela	<i>Cinnamomum verum</i>
clavo	clavo	<i>Syzygium aromaticum</i>
comino	comino	<i>Cuminum cyminum</i>
orégano	orégano	<i>Origanum vulgare</i>

Cf. cuadro "chile".

CRUSTÁCEOS

?	?	chacal	c	
?	?	camarón	c	☆
?	?	cangrejo	c	☆

PECES

?	?	robalo	c	☆
?	?	mojarra	c	☆
?	?	pescado blanco	c	☆
?	?	pore	c	
?	?	trucha	c	
?	?	pegapiedra	c	
?	?	indoko	c	

a: asado b: barbacoa c: caldo m: mole p: pozole t: tamales s: salsa v: vivo

☆ Citado en las *Relaciones geográficas del siglo XVI*.☆ Citado en las *Relaciones geográficas del siglo XVIII*.

FUENTES:

Leopold (1977)

Hall (1981)

Ramos Elorduy (1982)

OTRAS PLANTAS			
<i>Agave spp.</i>	maguey	yavi	☆ ✦ * ● ⊙
<i>Amaranthus sp.</i>	alegría	?	☆ ✦
<i>Ceiva parviflora</i>	pochote	?	☆
<i>Ipomea batatas</i>	camote, batata	ña'mi	☆ ✦ *
<i>Manihot esculenta</i>	camote de palo	ya'mi yutu	● *
<i>Opuntia spp.</i>	nopal	mi'ne	☆ ✦ * ● ⊙
<i>Pachyrhizus erosus</i>	jícama	jícama	● ✦
<i>Persea americana</i>	aguacate	tichi	☆ ✦ * ● ⊙
<i>Persea liebmannii</i>	aguacate de burro	tichi	*
<i>Prosopis spp.</i>	mezquite	?	☆
<i>Salvia hispanica</i>	chía	?	☆ ✦
<i>Sechium edule</i>	chayote	naña	☆ * ⊙
<i>Theobroma cacao</i>	cacao	si'va	☆ ✦
<i>Vanilla planifolia</i>	vainilla	?	✦
<i>Xanthosoma sp.</i>	malanga	malanga	● ✦

PLANTAS ÚTILES NO COMESTIBLES

<i>Crescentia cujete</i>	jícara	fiaxi	✦
<i>Gossypium hirsutum</i>	algodón	kachi	☆ ✦ *

* *Phaseolus vulgaris*, *Ph. coccineus*
 ** *Cucurbita ficifolia*, *C. mixta*, *C. moschata*, *C. pepo*

- Citado en las *Relaciones Geográficas del siglo XVI*. ☆
- Citado en las *Relaciones Geográficas del siglo XVIII*. ✦
- No citado en las fuentes. ●
- Introducido en el siglo XIX. ⊙
- Introducido en el siglo XX. ✦
- Introducción o reintroducción reciente en la Mixteca. ✦
- Introducido o reintroducido por agrónomos. *
- Presente en el sitio de Tehuacan (Puebla) (McNeish, 1967). *
- Presente en el sitio de Nochixtlan (Mixteca Alta) (Winter, 1985). ●
- Cultivo común actualmente. ⊙
- Raro o desaparecido hoy. ✦

Fuentes:
Relaciones geográficas del siglo XVI.
Relaciones geográficas del siglo XVIII.
 McNeish (1967).
 Winter (1985).
 Viveros y Casas (1985).
 Katz (1990).

BIBLIOGRAFÍA

ACUÑA, René, *Relaciones geográficas del siglo XVI: Antequera*, México, UNAM, 1984, t. 1 y 2.

ALBERRO, Solange, *Les Espagnols dans le Mexique colonial. Histoire d'une acculturation*, Paris, Armand Colin, 1992, 131 p.

ALLARD, Jeanne, *L'évolution du goût et la cuisine des Grands dans l'Espagne des XVI^e et XVII^e siècles*, Tesis doctoral. Paris, EHESS, 1991.

BOLENS, Lucie, *La cocina andaluza, un arte de vivir. Siglos XI-XII*, Madrid, EDAF, 1992, 334 p. (Traducción de *La cuisine andalouse, un art de vivre. XI^e - XIII^e siècles*, Paris, Albin Michel, 1990, 351 p.)

CERVANTES LECHUGA, Francisco Lionel, "La Mixteca en el siglo XIII según las *Relaciones geográficas del siglo XVIII*", tesis profesional de licenciatura en historia, México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 1967, 125 p.

DAHLGREN, Barbro, *La Mixteca: su cultura e historia prehispánicas*, México, UNAM, 1966, 350 p.

DUQUESNE, Isabelle, y Alain RETIÈRE, *Logique des pratiques agricoles et alimentaires liées aux plantes spontanées*, Diplôme de l'École Supérieure d'Agriculture d'Angers, 1984.

FLANNERY, Kent, *Guila Naquitz*, New York, Academic Press, 1986, 538 p.

GONÇALVES DE LIMA, Oswaldo, *El maguey y el pulque en los códices mexicanos*, México, Fondo de Cultura Económica, 1978.

HALL, E. R., *The Mammals of North America*, New York, Willy-Interscience, 1981.

HERNÁNDEZ, Francisco, *Historia natural de la Nueva España*, México, UNAM, 1959.

KATZ, Esther, *Des racines dans la terre de la pluie. Identité, écologie et alimentation dans le haut pays mixtèque*, thèse de doctorat, Université de Paris-X, 1990, 891 p.

LEOPOLD, Starker, *Fauna silvestre de México*, México, Instituto Mexicano de los Recursos Naturales Renovables, 1977, 608 p.

LONG-SOLÍS, Janet, *Capsicum y cultura. La historia del chilli*, México, Fondo de Cultura Económica, 1986, 181 p.

LÓPEZ AUSTIN, Alfredo, *Los mitos del tlacuache*, México, Alianza, 1990, 541 p.

MCNEISH, Richard, "A Summary of Subsistence", en Byers Douglas, ed., *The Prehistory of Tehuacan Valley. Environment and Subsistence*, v. 1., cap. 15, Austin-London, University of Texas Press, 1967.

MESSER, Ellen, "Zapotec Food Plants: the Transformation of Two Cultures", en Long-Solís, Janet, ed., *1492: el encuentro de dos comidas*, México, IIH-UNAM, 1992.

- NEUENSWANDER, Helen, y Shirley SOUDER, "The Hot/Cold-Wet/Dry Syndrome Among the Quiche of Joyabaj (Two Alternative Cognitive Models)", en Neuenswander, H., y D. Arnold, eds., *Cognitive Studies of Southern Mesoamerica*, Dallas, Texas, Summer Institute of Linguistics, 1977, p. 94-125.
- NIEDERBERGER, Christine, *Paltópaysage et archéologie pré-urbaine du bassin de Mexico*, 2 v., Mexico, CEMCA, 1987, 855 p.
- PASTOR, Rodolfo, *Campesinos y reformas: la Mixteca, 1700-1856*, México, El Colegio de México, 1987, 589 p.
- PÉREZ SAN VICENTE, Guadalupe, "Del pozole al mole y los chiles en nogada o la aristología mexicana novohispana", en Moedano, Gabriel, ed., *Atlas cultural de México. Gastronomía*, México, SEP-INAH-Planeta, 1988, p. 17-21.
- PETRICH, Perla, *La alimentación mocho*, San Cristóbal de las Casas (Chiapas), Centro de Estudios Indígenas-Universidad Autónoma de Chiapas, 1985, 293 p.
- RAMOS ELORDUY, Julieta, *Los insectos como fuente de proteína en el futuro*, México, LIMUSA, 1982, 144 p.
- RAMOS ELORDUY, Julieta, y José Manuel PINO MORENO, *Los insectos comestibles en el México antiguo*, México, AGT Editor, 1988.
- "Relación de los pueblos de Acatlán, Chila, Petlatzingo, Ixixitlan y Piaztla", en *Anales del Museo Nacional de México*, 2a época, t. IV, 1907, p. 97-118.
- ROJAS RABIELA, Teresa, "La tecnología agrícola mesoamericana en el siglo XVI", en Rojas Rabiela, Teresa, y William Sanders, eds., *Historia de la agricultura. Época prehispánica - siglo XVI*, t. 1, México, INAH, 1985, p. 129-231.
- ROMERO FRIZZI, María de los Ángeles, *Economía y vida de los españoles en la Mixteca Alta. 1519-1720*, tesis doctoral, Universidad Iberoamericana, 1985, 632 p.
- SAHAGÚN, fray Bernardino de, *Historia general de las cosas de Nueva España*, México, Porrúa, 1975 (1582), 1093 p.
- SIMÉON, Rémi, *Diccionario de la lengua náhuatl o mexicana*, México, Siglo XXI, 1977, 783 p.
- STEELE, W. M., "Cowpeas (*Vigna unguiculata*)", en Simmonds, N.W., ed., *Evolution of Crop Plants*, London-New York, Longman, 1976, p. 183-185.
- TORRES, Bárbara, "Las plantas útiles en el México antiguo según las fuentes del siglo XVI", en Rojas Rabiela, Teresa, y William Sanders, eds., *Historia de la agricultura. Época prehispánica - siglo XVI*, t. 1, México, INAH, p. 53-128.
- URBINA, Manuel, "Plantas comestibles de los antiguos mexicanos", en *Anales del Museo Nacional de Antropología*, 2ª época, t. 1, México, 1903, p. 503-591.
- VARGAS, Luis A., "La comida de los mexicanos antes del contacto con el Viejo Mundo", en Moedano, Gabriel, ed., *Atlas cultural de México. Gastronomía*, México, SEP-INAH-Planeta, 1988, p. 11-16.

- VARGAS, Luis A., y Leticia CASILLAS, "La alimentación entre los mexicas", en Martínez Cortés, Fernando, ed., *Historia general de la medicina en México*, t. 1, *México antiguo*, México, UNAM, 1984, p. 133-156.
- , "La alimentación en México durante los primeros años de la colonia", en Martínez Cortés, Fernando, ed., *Historia general de la medicina en México*, t. 2, *Medicina novohispana. Siglo XVI*, México, UNAM, 1990, p. 78-90.
- VIVEROS, Juan Luis, y Alejandro CASAS, *Emobotánica mixteca: alimentación y subsistencia en la montaña de Guerrero*, tesis profesional, México, UNAM, Facultad de Ciencias, 1985.
- VOKRAL, Edita, *Qoñi-chiri. La organización de la cocina y estructuras simbólicas en el Altiplano del Perú*, Quito, COTESU/Abya-Yala, 1991, 377 p.
- WINTER, Marcus, "Los altos de Oaxaca", en Rojas Rabiela, Teresa, y William Sanders, eds., *Historia de la agricultura. Época prehispánica-siglo XVI*, t. 2, México, INAH, 1985, p. 77-124.