

VENDIENDO PLATILLOS, COMPRANDO EN ABARROTES: COCINAS, MERCADOS E IDENTIDADES EN OAXACA

Mabel Gracia-Arnaiz

Introducción

Los comportamientos y las tradiciones alimentarias, al igual que las culturas, no son algo estático e inmutable. La historia de la alimentación humana presenta la paradoja de durables conservadurismos y de profundas transformaciones. Con más o menos intensidad, las transformaciones han tenido lugar en todos los tiempos y lugares (GRACIA y CONTRERAS, 2005). Las comunidades rurales serranas y costeras de Oaxaca y sus cocinas no son una excepción. Cambios de los modos de vida, movimientos demográficos, transformaciones de las condiciones sociales y económicas, innovaciones tecnológicas de muy variado signo y alcance, etc., todo contribuye, con el transcurrir del tiempo, y sigue contribuyendo todavía, a modificar la gama de los alimentos, los modos de prepararlos y las maneras de consumirlos, así como las razones por lo que se hace lo uno o lo otro. Hace falta definir, no obstante, qué entendemos por cocina, a fin de comprobar si ésta es capaz de expresar la cultura. De acuerdo con De Garine (1996: 11-12), el hecho alimentario se inicia con la obtención de la comida, por depredación o producción, y se acaba en el consumo. Lo que se entiende por cocina, sin embargo, va más allá del arte de presentar creativamente la comida: abarca todo lo que tiene relación con la alimentación, su pasado y presente. No es fácil distinguir la cocina *stricto sensu* de las operaciones técnicas que la preceden, como la conservación, el almacenaje o la preparación de los artículos que entran en la elaboración de los platos, ni de las operaciones posteriores —como el reciclaje de los restos, por ejemplo—, aunque, en un sentido restringido, se la ha definido como el proceso referido a las actividades posteriores a la conservación

de los alimentos, en el viaje desde la cocina hasta la mesa con vistas a consumir, más o menos rápidamente, los platos preparados.

Nuestra idea de cocina es, no obstante, aglutinante. Coincidimos con Rozin y Rozin (1981: 243) al considerar que la cocina es todo aquello que incluye desde los procesos de elección de los alimentos básicos según las disponibilidades del medio, su manipulación y tratamiento, los principios de condimentación propios de cada sociedad que proporcionan los sabores que identifican los platos como propios, hasta el conjunto de procedimientos y reglas culinarias que definen el número de comidas diarias, los tipos de comensalidad, la observación de tabúes o la valoración moral, dietética, económica o festiva de los alimentos. La cocina nos define lo que es comestible o no y construye el conjunto de nuestras preferencias y aversiones alimentarias a través de los saberes y habilidades técnicas transmitidos de generación en generación, basados en la experiencia de nuestros antepasados, y los aprendidos en cuanto miembros de una sociedad dada (GRACIA, 2006). Es así como las elecciones alimentarias aparecen ligadas en buena medida a la cultura, de forma que al ingerir un alimento los comedores se incorporan a un sistema culinario —prácticas materiales y simbólicas— y, por tanto, al grupo que lo practica, a menos que esté expresamente excluido. Este sistema culinario se corresponde, por otro lado, con una visión del mundo y contribuye a dar sentido al ser humano y al universo, situando uno en relación con el otro en una continuidad global (DOUGLAS, 1979; FISCHLER, 1995).

Las modificaciones recientemente introducidas en las cocinas oaxaqueñas ilustran, desde diferentes perspectivas, las tensiones entre fuerzas aparentemente opuestas, como la globalización y los particularismos locales. Los cambios en las cocinas locales pueden presentarse por evolución de las condiciones internas, pero también, como veremos, como consecuencia de la adopción de ingredientes y/o de técnicas provenientes del exterior. Si el dominio de la cocina es, en muchos aspectos, extremadamente conservador, generalmente porque cada cultura transmite, a cada generación, qué alimentos considera comestibles, ello no impide, sin embargo, que se produzcan cambios sorprendentes. En este capítulo vamos a analizar, a través de algunos de los cambios y permanencias

registrados en la cultura alimentaria, algunas de estas tensiones y paradojas, así como sus consecuencias. Profundizaremos en el progresivo fenómeno de la glocalización de los mercados y en las formas de intercambio horizontal y vertical, describiendo el tipo de establecimientos existentes y el origen de los productos alimentarios que en ellos se adquieren, así como el uso material y simbólico que se les otorga. El análisis de dicotomías tales como producto «natural/artificial», de la «comunidad o de fuera», «artesanal o industrial», será útil para desvelar el carácter identitario y económico de las construcciones culinarias oaxaqueñas.

Entre la globalización y los particularismos alimentarios

Parece una obviedad decir que las cocinas de las comunidades rurales oaxaqueñas son, por un lado, un reflejo de sus características geoculturales y, por otro, también de los procesos de globalización que han permitido llevar a lugares recónditos productos de zonas lejanas, al tiempo que han desaparecido numerosas variedades vegetales y animales que habían constituido la base de dietas de ámbito más o menos localizado. Pero así es. Globalización es un término relativamente nuevo pero sus contenidos, aunque variados, no lo son tanto (CONTRERAS Y GRACIA, 2005). De acuerdo con Walter D. Mignolo (1998, 32), el concepto de «globalización» puede relacionarse con la expansión occidental iniciada desde 1500, e incluye tanto el término de «sistema económico mundial» de Immanuel Wallerstein como el de «proceso de civilización» de Norbert Elias. «Globalización», dice Hilary French (2000, 309-310), se ha convertido en un término habitual, aunque puede tener significados distintos para diferentes personas. En cualquier caso, por globalización puede entenderse el amplio proceso de transformaciones sociales, incluyendo el crecimiento del comercio, inversiones, viajes y redes informáticas, en el que numerosas fuerzas entrecruzadas están haciendo que las fronteras de todo tipo y a todos los niveles sean más permeables que nunca. Como consecuencia de esa progresiva y multidimensional permeabilidad, podría afirmarse que una de las consecuencias del proceso de globalización es un proceso, también progresivo,

de homogeneización y de pérdida de la diversidad a nivel económico, ecológico y cultural. Así pues, podría pensarse también que la globalización y la homogeneización consiguiente son manifestaciones del presente; mientras que las particularidades y la diversidad lo serían del pasado; serían la «tradición», y, en esa misma medida, el «patrimonio» que, hoy, se desearía preservar y/o recuperar.



13. *Tamal de chepil.*

Sin embargo, los particularismos nacionales y regionales no desaparecen tan rápidamente como algunos autores habían sugerido recientemente (POULAIN, 2002). Sabemos que McDonald's, por ejemplo, aun siendo el primer restaurante mundial y la imagen misma de la homogeneización, ha tenido que tener en cuenta este tipo de particularidades en sus intentos de penetración en las diferentes culturas alimentarias del mundo, llegando a desarrollar estrategias de microdiversificación para adaptarse a algunas de las particularidades de los gustos de los mercados locales. Aun así, para muchos continúa siendo el símbolo de la estandarización y la comida basura y, por tanto, sigue generando rechazos significativos en numerosos lugares. Sin ir más lejos, el ayuntamiento de la ciudad de Oaxaca planteó recientemente hacer una consulta amplia, e incluso un referéndum, para que la ciudadanía votara a favor o en contra de su apertura en los portales del zócalo del centro histórico de la ciudad. Activistas oaxaqueños de Pro-Oax

lograron impedir su instalación por considerar que McDonald's atenta a las tradiciones culinarias de esta región.

La internacionalización de las cocinas contrasta, además, con los esfuerzos de los chefs de la restauración, de los gastrónomos o, incluso, de las autoridades locales por recuperar o inventar cocinas nuevas, tradicionales, regionales o nacionales; unas cocinas que, analizadas en su conjunto, a menudo tienen poco que ver con las comidas cotidianas de la mayoría de la población. No obstante, el empeño puesto en destacar la supuesta diversidad y la peculiaridad culinaria de cada cultura, país o región es significativo y parece una reacción lógica a la deslocalización que han sufrido los alimentos modernos al ser separados de su contexto geográfico y de los constreñimientos climáticos a los que tradicionalmente estaban asociados. El temor a la estandarización está siendo utilizado por diferentes sectores (restauradores, políticos, asociaciones culturales) para reivindicar el mantenimiento o la restitución de las cocinas regionales y autóctonas.

La amplia gama de ecosistemas que posee México, y Oaxaca en particular, debería hacer posible que los sistemas culinarios pudieran contar con una inmensa variedad de especies animales, vegetales y hongos. Conservar esta gran diversidad en tanto que patrimonio biológico-cultural fundamental implica un complejo manejo de recursos naturales y, a la vez, ofrece muchas posibilidades para su aprovechamiento económico si se atiende a las condiciones particulares de cada región (VIESCA y BARRERA-GARCÍA, 2011: 31). En este sentido, desde hace ya más de una década se han ido tomando medidas para manejar estos recursos. En 2000, por ejemplo, a través de la Dirección de Culturas Populares del Conaculta, México emprendió un proyecto titulado «Programa de Gastronomía» con el objetivo de atender el área de la cocina como parte del estudio de la cultura popular, entendiendo que la comida no es solo un producto alimentario o gastronómico, sino un hecho social, de dimensiones culturales, económicas y políticas. Este proyecto consistió, particularmente, en editar colecciones de libros sobre cocinas locales e históricas, entre las que destacan los recetarios indígenas y populares. De Oaxaca destacan, entre otros, los recetarios de la cocina mixe o de la Costa de Oaxaca (DALTON, 2000; PÉREZ, 2000). Más modestos, pero más cercanos a las comunidades estudiadas

por nuestro equipo, son los recetarios que el equipo de CECIPROC/INNSZ ha elaborado en los grupos de población zapoteca (sierra) y mestiza y afromexicana (costa) (CECIPROC 2010).

No obstante, el ejemplo más claro de reivindicación de la particularidad de la cocina mexicana en sí misma, pero también frente a otras «cocinas» globales, ha sido su reconocimiento como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco). Este reconocimiento va acompañado del compromiso del estado mexicano (autoridades locales, regionales y nacionales) y de los diversos agentes implicados en el procesos culinario (industrias, restauradores, gastrónomos, educadores, etc.) de salvaguardar, rescatar y promocionar las cocinas autóctonas, con el objetivo tanto de proteger la biodiversidad agroalimentaria del país y los conocimientos y habilidades más tradicionales, como de contribuir con ello al desarrollo económico del país y, paralelamente, a la construcción de la identidad cultural a través de la cocina.

En la actualidad, México está caracterizado por un rico y variado patrimonio culinario arraigado en las culturas indígenas prehispánicas, a la vez que es partícipe de la globalización (KATZ, 2009). La mundialización genera un triple movimiento de transformaciones que cabalgan entre la destrucción y recomposición: desaparición de ciertos particularismos, emergencia de nuevas formas resultantes del mestizaje y difusión a escala transcultural de ciertos productos y prácticas locales (HOFFMAN, 2006: 84). Cambios importantes a destacar en Oaxaca son la creciente interrelación del comercio mundial y la creciente ampliación de las redes de distribución alimentaria y de las vías de acceso. Ambos están transformando rápidamente, y a veces dramáticamente, los sistemas alimentarios y el alcance y la naturaleza de los desafíos alimentarios en Oaxaca. Las transformaciones introducidas recientemente en las cocinas oaxaqueñas estudiadas ilustran, desde diferentes perspectivas, las tensiones entre fuerzas aparentemente opuestas.

Por un lado, están aquellas tendencias que responden a procesos históricos de deslocalización alimentaria y de políticas agrícolas que han dado fin a ciertas tradicionales culinarias o que están poniendo, incluso, en riesgo la seguridad alimentaria de

estas comunidades. En Oaxaca, como en otros lugares del país, se venden los bosques, se abre el mercado al libre comercio, a las multinacionales. Es sabido que en la costa la colonización y la ganadería bovina están acabando con parte de las regiones selváticas tropicales, lo que implica que animales silvestres como el mapache, el armadillo o el tlacuache ya no se cacen y, por tanto, apenas figuran en el inventario actual de productos comestibles. En muchas áreas se han remplazado las tierras destinadas a la milpa por los monocultivos del limón, papaya, cacahuets, café, etc., para el consumo no solo local, sino también nacional. Otras especies comestibles están siendo protegidas por las autoridades por su posible extinción, como la iguana o las tortugas y sus huevos. En la sierra, con la creciente deforestación ocurrida en los últimos años, ya no se consume el venado de cola blanca porque ha desaparecido. Apenas se encuentran cangrejos y gambitas de río, o las tichindas (almejita de lagunas). También se dejan de recoger alimentos o preparar bebidas caseras porque «han dejado de gustar a los niños», como es el caso de algunas guías (plantas) que salen en los cultivos de calabacita o chayote —«Chepile, hierbamora, verdolagas, quintoniles, todas estas hierbitas nos acostumbraban nuestros papás a comerlas. Yo sí, cuando me trae mi esposo una hierbamora, un chepile, una verdolaga, quintoniles, muchas plantitas, pero los niños casi no les gustan. Los chepiles sí, las verdolagas, quintoniles, la hierbamora muy poquito comen ellos, nosotros sí lo comimos.» (Costa, comunidad mestiza)—, o porque ya nadie sabe/quiere hacer ya alcoholes tradicionales, como el tepache, pulque o mezcal en casa y es más fácil comprarlos en los lugares que los fabrican para la venta —«...antes, antes, ahorita ya no maguey. Poquito [pulque], está en 2-3 nomás... Allá en Tlahui, de hecho hay allá. Compramos allá el pulque. Cuando bebemos tepache, ahí vamos a comprar en Tlahui... El mezcal viene de allá, de San Juan del Río, de ahí viene. San Lorenzo, de allá viene el mezcal». (Sierra, comunidad mixe)—.

Por otro lado, están aquellas otras tensiones que, contrariamente, constituyen operaciones de rescate/potenciación de variedades vegetales o de animales más o menos locales o regionales. Este apoyo a seguir cultivando alimentos axiales en la alimentación de los mexicanos, como el maíz, chile o frijol, procede no

ya de los campesinos oaxaqueños, que ven ello una estrategia para la subsistencia —en contra de lo dicho antes, hay criaderos de tortugas en alguna comunidad de la costa—, sino de organismos públicos y privados en nombre de la preservación del patrimonio cultural y de la biodiversidad; aunque la mayoría de las veces precede del propio del mercado. Dentro de las variedades consideradas autóctonas —aunque su procedencia no siempre lo sea— cuyo consumo se ha visto potenciado recientemente están la *chaya* y la *moringa*. Estas plantas se promocionan como «superalimentos», cuya ingesta regular sirve para reducir el colesterol, la tensión o el ácido úrico, entre otros padecimientos.

Un ejemplo paradigmático de las tensiones mencionadas aquí se encuentra en el maíz. Su grano sigue siendo un cultivo principal a escala nacional dada su importancia en la alimentación, aunque México es también el segundo país importador del mundo. De hecho, es la principal fuente de nutrimento de un amplio sector de la población rural pobre y urbana marginada. En las comunidades oaxaqueñas se observan las grandes dificultades de los agricultores para alcanzar una producción suficiente que cubra las necesidades de la familia. Al no producir tanto como se consume, los campesinos tienen que comprarlo. El precio del maíz en el mercado nacional es superior al de importación de Estados Unidos. Los bajos costos de producción en ese país, debido a los altos niveles de productividad y los enormes subsidios, permiten a los productores estadounidenses vender a precios más bajos que el costo de producción de los agricultores mexicanos. Sabiendo que en Estados Unidos la tercera parte de la producción está modificada genéticamente no es de extrañar que, en mayor o menor cantidad, esté llegando a México. De hecho Diconsa, una red de empresas con participación estatal cuyo objetivo es contribuir al desarrollo de las capacidades nutricionales de la población de localidades pequeñas con alta marginación, fue reconocida hace una década como una de las entidades responsables de la contaminación transgénica del maíz mexicano. Aunque esta institución afirma que desde 2004 ya solo adquiere maíz local producido con las técnicas tradicionales, durante las entrevistas algunas mujeres comentaron que los granos que se venden en las tiendas comu-

nitarias provienen de los Estados Unidos, a un precio más barato que el producido localmente.

Algunos autores (LLISTAR, 2009: 137), en relación a la importación de productos centrales en las cocinas rurales, afirman que se trata de una estrategia de *dumping*, como fue referido por Demol y Monserrat en el capítulo anterior, consistente en inundar los mercados locales con productos importados a un precio menor, con lo que se elimina la competencia de los pequeños productores. Este mecanismo de «anticooperación comercial» se vio favorecido con la apertura de México al mercado internacional con el TLCAN, pero ha continuado con las políticas recientemente adoptadas en el país para cultivar maíz transgénico¹⁷. Así mismo, el uso de agroquímicos aumenta la producción de maíz independientemente de su diversidad, lo que representa un peligro para la conservación de estas variedades de maíz consideradas como patrimonio ecológico, histórico y cultural del país. Además, los agricultores usan estos productos químicos sin haber recibido ningún tipo de capacitación y están acabando con prácticas tradicionales del uso de la tierra y las relaciones con la naturaleza.

Estrategias de consumo en contextos de inseguridad alimentaria

Las comunidades rurales de Oaxaca padecen muchos de los problemas que afectan al campo mexicano porque las políticas agroalimentarias nacionales no han impedido que numerosos pueblos tengan que seguir luchando para asegurar su supervivencia frente a la escasez, que se ve acentuada en determinadas épocas del año, sobre todo en aquellas coincidentes con las lluvias y la merma de actividades económicas. De acuerdo con Torres (2002), la varia-

17 El 31-XII-2011 se aprobó en México la siembra de grano de maíz genéticamente modificado y se autorizaron los campos experimentales (Secretaría de Agricultura, SAGARPA). Esto podría considerarse la antesala para liberar la semilla transgénica a la explotación extensiva, en detrimento del maíz criollo (mucho más diverso). No obstante, según el mapa oficial mexicano este grano no se podrá cultivar en zonas clasificadas como centro de origen del maíz.

ble tiempo asociada con las expectativas inciertas de la relación producción-disponibilidad, representa un factor de primer orden a partir del cual se conforman las reservas alimentarias necesarias para conservar el equilibrio social, puesto en peligro, como es el caso de varias comunidades oaxaqueñas, por una carencia no prevista de alimentos. No deja de sorprender que todos los intentos por proteger y promocionar la cocina mexicana, y en el mismo sentido también la oaxaqueña, sean paralelos al empobrecimiento continuo de las comunidades depositarias de los conocimientos y habilidades culinarias máspreciadas cultural y gastronómicamente; nos preguntamos si no existe una brecha cada vez mayor entre los intentos de patrimonializar las cocinas autóctonas y la creciente inseguridad alimentaria de las poblaciones que las practican.

Al analizar algunas encuestas de alimentación realizadas en México en las últimas dos décadas, resulta preocupante la situación alimentaria vista por el consumo promedio regional de calorías y proteínas. Alrededor de una cuarta parte de las 154 regiones en las que investigadores del INNSZ dividieron al país, fueron consideradas, para 1990 y 1995, en una situación de riesgo alimentario, y la situación empeoró para el año 2000, lo que sitúa a México en una situación de regresión en la seguridad alimentaria. Los patrones territoriales que muestran las zonas más críticas, de acuerdo con los indicadores considerados, son coincidentes, lo que define un mapa de riesgo alimentario más preciso (ÁVILA, 1997; TORRES, 2002). Oaxaca, junto con Guerrero y Chiapas, resultaron los estados con mayor cantidad de municipios en inseguridad alimentaria. Resulta importante resaltar que la región Costa y la región Sierra se encuentran entre las regiones oaxaqueñas calificadas con más riesgo. De acuerdo con Torres, de los 570 municipios de Oaxaca, 287 se encuentran con «inseguridad extrema», 239 con «inseguridad marcada», 36 con «inseguridad moderada» y solo 8 con «seguridad». En este estado, más del 80% de la población tiene ingresos menores a 3 salarios mínimos. Así pues, si en 1990 el 32% de los habitantes se ubicaba en algún grado de inseguridad y ya en el año 2002 esta cifra alcanzó cerca del 45%, el panorama mexicano está reflejando el fracaso no solo de la política económica desde la perspectiva de la asignación social de los beneficios, sino también las limitaciones que presenta una

política social de asistencia focalizada con recursos limitados que no puede sostenerse en el tiempo y que tampoco resuelve los problemas estructurales sustentados en el empleo y el ingreso. Según Torres (2002), una política correctiva de los niveles de tensión acumulados tendría que considerar estas dos vertientes del fracaso.

Queremos subrayar, en este contexto, que las condiciones de vida de las comunidades rurales de la sierra y costa de Oaxaca son precarias. La mayor parte de las personas vive una situación de vulnerabilidad alimentaria, pues su nivel de ingresos lo condiciona, llegando a presentar un grave deterioro acumulado que impide aumentar y diversificar el consumo alimentario de las familias (GRACIA-ARNAIZ y PÉREZ-GIL, 2011). Sus cocinas recogen todos los constreñimientos relativos a la (in)seguridad alimentaria. En la sierra encontramos el cultivo tradicional de la milpa, que consiste en plantar el maíz asociado al frijol y la calabaza, mientras que en la Costa los productores suelen tener monocultivos de maíz. En la sierra, la mayoría de las familias tienen sus propios terrenos (tierras comunales); en la costa, muchos de los hombres trabajan como peones en los campos, y sobre todo en los cultivos de limón, principal actividad económica de la región. También se identificaron otras actividades económicas, particularmente aquellas realizadas por las mujeres. Las mujeres dedican la mayor parte de su tiempo a las actividades domésticas, y entre las actividades extradomésticas su participación en el campo es central. A pesar de la invisibilización de su trabajo, las mujeres contribuyen activamente a las actividades económicas familiares. En la Sierra participan habitualmente en el trabajo agrícola, mientras que en la Costa trabajan menos en el campo y muchas de ellas se dedican a actividades comerciales extradomésticas. Es el caso de la venta de artesanías, manteles o servilletas y, como veremos aquí, a la elaboración de alimentos preparados para la venta y el pequeño comercio. Estos pequeños comercios ambulantes funcionan sobre todo en la Costa durante la época de secas, porque cuando llega la estación de las lluvias el trabajo disminuye y eso impide las actividades en el campo y su remuneración. En la sierra, el flujo monetario es poco activo ya que muy pocas familias tienen una actividad remunerada.



14. *Mujer haciendo artesanías (servilletas) en la Costa de Oaxaca.*

La producción de alimentos es una primera condición para definir un mapa de seguridad alimentaria en función del volumen producido y de la capacidad de abasto de cada región. No obstante, hasta el momento únicamente investigamos si las familias de las mujeres producían o no alimentos. Los datos muestran que el 82,6% de las familias de la Sierra y el 66% de las de la Costa producen alimentos, y el mismo porcentaje de las primeras y el 90% de las segundas crían animales. Los alimentos más producidos en la Sierra son maíz, jitomate, tomate verde, acelgas, cebolla, calabaza, entre otras especies, así como el frijol, mientras que en la Costa lo que predomina son las hortalizas. La mayor parte de las mujeres de ambas regiones mencionan que los alimentos producidos son en primer lugar para autoconsumo y solo una pequeña parte los venden en su comunidad; algunos alimentos los intercambian por otros productos entre las mujeres serranas.

Por lo que respecta a los animales que crían las familias en ambas regiones, las aves de corral ocupan el primer y el segundo lugar; además de las aves, se encuentran cerdos, chivos, borregos y reses. Al igual que los alimentos producidos, los animales de crianza son utilizados principalmente para autoconsumo, en especial por las mujeres de la Sierra. Sin embargo, queremos resaltar que cerca del 45% de las mujeres de la Costa los llega a utilizar también para la venta. Aquí cabe reflexionar acerca de lo que va-

rios investigadores afirman: las zonas rurales que antes producían para el autoconsumo son las que se encuentran más expuestas ahora a la inseguridad alimentaria, ya que la mayor parte de su producción se canaliza hacia el mercado para satisfacer otras necesidades, lo que no se logra por el intercambio desfavorable de precios; más bien se deben complementar esas necesidades comprando productos más caros y esto los coloca en una situación de déficit permanente (TORRES, 2000; CALDERÓN, SALGADO, 2000; COMITÉ DE SEGURIDAD ALIMENTARIA MUNDIAL, 1998).

Estas comunidades rurales practican una agricultura de subsistencia (maíz, patata, frijol, chile, chilacayote, calabaza, chicharo, haba, árboles frutales como el aguacate, el durazno, el peral, el manzano, el capulín, etc.), que combinan a menudo con la cría de animales domésticos (pollos, guajalotes, cabras, etc.). De ellas procede la mayor parte de los productos consumidos. En este sentido, hemos querido conocer la frecuencia en el consumo de ciertos alimentos de los grupos domésticos de la Sierra y de la Costa. No expondremos aquí las cantidades específicas de los alimentos ni las calorías y nutrimentos consumidos por los integrantes de las unidades familiares, aunque sí nos detendremos en las frecuencias en la ingesta de algunos alimentos para dar cuenta de la relevancia que ciertos productos tienen en su dieta, así como las posibles implicaciones en la salud. Las tortillas constituyen, junto con los frijoles y el chile, la base de la alimentación campesina tanto en la Costa y la Sierra como en el resto de México, al igual que el pan, blanco o dulce, que se detectó con una frecuencia de 4 o más días a la semana. Aquí queremos abrir un paréntesis, pues nos parece relevante insistir en que el maíz que se produce no es para destinarlo al mercado, sino que, poco o mucho, lo guardan y lo van sacando diariamente para producir la masa de nixtamal y las tortillas de maíz necesarias para la familia.

Alrededor del 50% de las mujeres de la Sierra manifiestan que en sus casas no se consume carne de res, siguiéndole el grupo de mujeres que la consumen entre 1 y 3 días a la quincena; por el contrario, un poco más de la mitad de las familias de la Costa consumen carne de res entre 1 y 3 días por quincena y un porcentaje menor no la consumen. El pollo es la carne que comen con más frecuencia en ambas regiones, y en la Costa, además del

pollo, el pescado. En las comunidades de la Sierra el pescado que más se consume es principalmente el atún, la sardina enlatada y la trucha de los criaderos. Llama la atención la baja frecuencia en la ingesta de carne de cerdo en ambas regiones. El huevo se consume con más frecuencia que los diferentes tipos de carne; sin embargo, esto no significa que la cantidad de este alimento cubra las necesidades nutricionales de los miembros del grupo doméstico. La leche, al igual que el huevo, es otro de los alimentos que las mujeres manifestaron comprar con cierta frecuencia, aunque la gran mayoría enfatizaron que «la leche solo era para los niños».

La frecuencia en el consumo de frutas es muy parecida en ambas regiones, pero el tipo de fruta y la cantidad dependen de la zona y de la temporada. Mientras que en la Costa se cultiva mango, limón, naranja, mandarina, tamarindo y plátano, que son las frutas que más se consumen, en la Sierra se come más frecuentemente la manzana, el durazno, la pera, el membrillo y la ciruela, si bien una de las frutas que es parte de la dieta diaria, aunque no se produce en la región, es el plátano. Sin embargo, es importante señalar que a las ocho comunidades, aunque no siempre con la misma frecuencia, llegan camiones con diversas frutas para vender. Ahora bien, en cuanto a las verduras, detectamos que la mayoría de las mujeres entrevistadas no consideran como «verduras» aquéllas que se utilizan en la preparación de los platillos habituales, como por ejemplo el jitomate, el tomate verde, los diferentes tipos de chile y la cebolla, entre otras, que son base de las salsas mexicanas, lo que nos habla de un subregistro en la frecuencia de este grupo de alimentos que son del consumo diario. Los quelites (plantas silvestres) que la población recoge en el campo son ampliamente utilizados en sus platillos.

Sobre alimentos «chatarra», como refrescos, dulces, pastelillos y/o frituras, un elevado porcentaje de mujeres de ambas regiones afirman que en su casa apenas se consumen dulces; de igual forma, un alto porcentaje de las familias de la Sierra no consumen pastelillos ni galletas, mientras que en la Costa encontramos una frecuencia más alta en el consumo de estos productos; pocas mujeres de la Sierra y de la Costa manifiestan consumir refrescos y frituras más de 4 días a la quincena. No obstante, los datos registrados sobre los refrescos debemos tomarlos con cautela, en par-

ricular entre las mujeres de la Costa, donde por observación nos percatamos que el consumo es elevado y no se corresponde con las declaraciones. Por ejemplo, en esta zona se tiene la práctica de preparar «agua de fruta» con bastante azúcar y en la elaboración de los platillos ya no vimos el uso de manteca de cerdo, sino de aceite de canola o de soja adquirido normalmente en las tiendas comunitarias.

En síntesis, podemos afirmar que en la Sierra y en la Costa las tortillas, los frijoles y la salsa son parte de la dieta habitual de las familias; sin embargo, la alimentación es deficiente desde un punto de vista nutricional, en particular en lo que se refiere a los alimentos de origen animal, que son los más caros. Entre las familias de la Costa, el pescado resuelve el aporte de proteínas de origen animal, y el huevo, aunque se consume con cierta frecuencia, suele prepararse en ambas regiones con otros alimentos, como los quelites y las papas, para aumentar su volumen.

Comprando y vendiendo comidas

Las comunidades serranas y costeras constituyen pueblos diferentes entre sí, tanto en términos ecosistémicos como culturales. Del mismo modo, no se trata de comunidades con una población homogénea socialmente, ya que las personas y los grupos domésticos, por diversas razones, no viven bajo los mismos apremios. Aun así, la mayoría cuenta con una infraestructura de servicios básicos muy simple y padecen los problemas del campo mexicano ya citados: despojo de tierras comunales, invasión agraria, saqueo de recursos naturales, falta de trabajo, migraciones, etc. En la Costa, por ejemplo, algunas comunidades surgen de los proyectos de colonización que llevaron migrantes del resto del estado y de otros lugares del país atraídos por la disponibilidad de tierras para trabajar. Desde hace unas décadas la Sierra también es expulsora de su fuerza de trabajo.

La crisis en el campo ha conllevado que el campesinado mexicano haya disminuido por falta de trabajo, y los hombres, y cada

vez más mujeres jóvenes, hayan migrado hacia otras ciudades de la República (Oaxaca o el Distrito Federal, por ejemplo) o a los Estados Unidos de América. Esto dificulta la situación de las personas responsables del grupo, ya que se encuentran con menos apoyo para resolver las diversas actividades intra y extradomésticas diarias. Sin embargo, el hallazgo general de la mayor parte de los estudios sobre migración en situaciones no desastrosas, es que no son los más pobres los que salen de sus comunidades, sino aquellos con acceso a algunos recursos. La migración siempre involucra algunos costos y el abandono de muchas de las pocas posesiones que los pobres puedan tener. Por lo tanto, los pobres en extremo no tienen un fácil acceso a los flujos migratorios (ALVARADO, 2004; VELASCO, 2002; YSUNZA, 2000). Se estima que la población nacida en Oaxaca que vive en los Estados Unidos alcanzaba en 2003 alrededor de 194,785 personas, es decir, el 2,05% de los mexicanos nacidos en México residentes en los Estados Unidos (CONAPO, 2003). Cada vez es más frecuente encontrarse una mujer como cabeza de familia en los hogares. Muchos de estos migrantes han ido enviado dólares y pesos, contribuyendo así a la economía familiar y comunitaria (BERTRAN, 2005), lo que se traduce en un aumento de la diferenciación social intracomunitaria. No obstante, también hay que decir que algunos de los que se fueron ahora están volviendo.

El papel de las mujeres en las comunidades rurales de Oaxaca cumple una función clave dentro del grupo doméstico y en la vida comunitaria. Para realizar sus funciones productivas/reproductivas, la mayoría entrelazan los quehaceres sociales con los tradicionalmente asignados y los que se refieren al trabajo en el campo y el comercio. Una de las características comunes que les une a todas ellas es su centralidad en las actividades culinarias cotidianas. Como hemos señalado anteriormente, las mujeres participan en todas las etapas del proceso alimentario: producción/cría, compra, almacenamiento, cocinado, servicio, recogida, etc. En algunas comunidades los hombres pueden participar en las compras y en la preparación de las comidas festivas, pero ellas son las responsables de la cocina diaria. Las mujeres van a moler el maíz al molino, y posteriormente cocinan en casa. La elaboración de las tortillas, alimento básico junto con el frijol y el chile,

puede ocuparles diariamente entre 3 y 4 horas. Si los hijos están en edad escolar regresan a casa a media mañana para el almuerzo, y al principio de la tarde para la comida. Las hijas colaboran en los procesos de alimentación a edades tempranas, así como en el cuidado de los hermanos más pequeños.



15. *Mujer haciendo tortillas en la estufa ahorradora de leña y comal de barro. Véase también el cambio de utensilios de cocina: trastes y ollas de aluminio, vasos de plástico, etc.*

Se puede afirmar que la cocina, o mejor dicho las cocinas, reflejan las sociedades. En la medida en que el mundo moderno, a través de la industrialización y la tecnología, difunde un modelo cultural que tiende a borrar cualquier originalidad regional o nacional, la cocina se convierte en un medio para salvaguardar ciertos trazos identitarios, a pesar de que la estandarización cincela los modelos alimentarios contemporáneos. Forzosamente, las cocinas de las comunidades rurales oaxaqueñas son puntos de encuentro entre lo que se produce, lo que se compra y lo que se recoge y recibe; entre la tradición y la modernidad. Cada grupo social posee un cuadro de referencias que guía la elección de sus alimentos —algunos compartidos con otros grupos, otros exclusivos—, cuyo conjunto constituye un corpus más o menos estructurado de criterios que le corresponden y, por esta razón, le confieren una particularidad diferencial o distintiva (CALVO, 1982: 400).

Desde un punto de vista culinario, los grupos sociales son portadores de unas características específicas, aunque no siempre evidentes. Hemos comprobado que la gente, aparte de nombrar sus platillos más emblemáticos, tiene dificultades para caracterizar el origen de algunas de las materias primas o de las semillas que no ha cultivado. Sabe que algunos alimentos, combinaciones o platos siempre han estado presentes y que algunos otros ya no lo están. La memoria de las mujeres alcanza para nombrar aquellos productos o artefactos que antes no circulaban por la comunidad y que ahora los utilizan para preparar o cocinar sus platos, pero de muchos se desconoce su procedencia y también las consecuencias que conlleva su utilización en su economía, su salud o el medio ambiente.

Las transformaciones alimentarias se dan en numerosos ámbitos. Las culturas tradicionales oaxaqueñas llevan modernizándose ya varias décadas y hoy conviven en la cocina la panela con el azúcar blanco, el maíz autóctono con el transgénico, la manteca con el aceite de soja. Aun así, en el núcleo de todas las comidas se sitúa el maíz, que da como resultado las tortillas, los tamales, el atole, el pozole, etc., complementado con el frijol, el chile, la calabaza o el café. En el espacio culinario oaxaqueño ocupan también un lugar destacado el fuego para cocinar y el metate para moler el maíz. Moler y cocinar son las dos técnicas básicas de la cocina oaxaqueña (KATZ, 2009). Los alimentos se preparan de distintas maneras: asados, hervidos, cocidos en un hoyo abierto en la tierra, en la barbacoa en días de fiesta, etc. La cocina de la Sierra cuenta con platos como el amarillo de guía de chayote y huevo, el pozole, el amarillo de pollo, el arroz con chícharos verdes, el atole de maíz y de trigo, las calabacitas tiernas, el mole de olla, los caldos de pollo y consomés, el coloradito, el frijol molido, las sopas de arroz, las lentejas en salsa, los tamales de carne de puerco, de elote, de mole negro y de tasajo de pescado, las verdolagas en salsa, etc.; y para eventos especiales también se cocinan la barbacoa de pollo, puerco, res o chivo; los moles negro, amarillo o rojo; pasteles, buñuelos o panes especiales (pan de muerto) y dulces de frutas (papaya, ciruela, camote, mango, etc.). El quelite (puede ser papaloquelite, que incluye plantas/legumbres comestibles) se come de distintas formas, acompañando diferentes guisos. Algu-

nos de esos platillos los encontramos en la Costa, pero en general allí se da una mayor variedad de frutas para hacer aguas frescas, y por supuesto pescado: camarones, escabeche de pescado, nopales con camarones, tamales de chepil, de iguana, de tichinda (almeja), de verdura o venado, tacos, etc.



16. *Hombre asando pescado en Charco Redondo, Costa de Oaxaca.*

Con respecto a los utensilios culinarios, conviven la olla grande tamalera, el jarro para café, el molcajete, el horno para asar, el comal de barro, el molinillo, el mano y metate, el canasto para tortillas, el cucharón de palo, la jícara, la cazuela, etc., con la licuadora, la nevera, las estufas de butano, las tortilleras (máquinas para hacer tortillas), la vajilla de plástico o las ollas de aluminio o acero. Aun así, muchas mujeres afirman que siguen preparando sus comidas como lo hicieron sus madres. Esta percepción relativa del cambio contrasta con el hecho de que, en las últimas décadas, el modelo de consumo alimentario de las comunidades oaxaqueñas denota cambios sustantivos no tanto por lo que respecta a quienes producen y elaboran los platos, sino más bien en los patrones de comensalidad, en los utensilios para cocinar, en

los productos incorporados o en los lugares donde se adquieren. En efecto, los alimentos que forman parte de la cocina cotidiana son en parte producidos/criados/recolectados/pescados, pero también comprados, intercambiados o regalados. Aunque la mayor parte de los productos agrícolas que se cosechan son para el propio consumo, pueden venderse o intercambiarse en los mercados por café, por diversas frutas que se producen en pueblos de climas más cálidos o por otros productos que ni siquiera se han elaborado en la región. Hemos visto incluso que el manejo del dinero no resulta imprescindible en Yacochi, por ejemplo, porque persiste el trueque entre las comunidades aledañas. De la misma forma que sus productos trascienden otras comunidades del valle o de la costa, a estas cocinas también llegan productos de fuera de la comunidad.

En relación con el abastecimiento externo, junto a los mercados de abastos fijos o ambulantes existen diversos espacios donde las mujeres adquieren u ofrecen alimentos. Es el caso de las pequeñas tiendas comunitarias, Diconsa entre ellas¹⁸, del «señor que llega en su camioneta desde Oaxaca» con algunos productos comestibles como carnes, frutas o verduras, o de las mujeres que se desplazan en las mismas comunidades para vender o hacia los mercados de otras localidades más o menos cercanas para comprar en días fijos, como sucede en el pueblo zapoteco de Zoogocho, adonde se acercan numerosas personas cada jueves. Determinados días de mes se sabe que hay dinero circulante y son las mujeres las principales encargadas de realizar estas transacciones comerciales.

En las tiendas comunitarias se ofrecen productos de otras localidades cercanas, pero cada vez más de otras procedentes del estado, así como del comercio nacional e internacional. Todas las comunidades estudiadas, por pequeñas que sean, tienen comercio de abarrotes, donde hay alimentos del tipo botanas (sabritas,

18 La propuesta de las tiendas DICONSA, administradas por vecinos, es que puedan abastecer de productos básicos necesarios a bajo coste. El buen propósito de hacer llegar alimentos básicos se cuestiona, sin embargo, porque favorecen la compra de nuevos productos que desplazan a los alimentos locales.

nachos, etc.), golosinas y otras «chatarritas», sopa instantánea china, galletas variadas (con chocolate, crema, fresa, piña, de coco, canela, avena, café, pasas, nueces, manzana, saladas), latas variadas (chiles en vinagre, atún, sardinas, frijoles), cereales para el desayuno de dos o tres clases, aceite, leche envasada UHT y en polvo de diferentes tamaños, yogures de varios tamaños y sabores, mermelada, arroz, flanes, arroz con leche, cerveza y otros alimentos envasados, como los refrescos, también jabón, gel, tabaco, etc. Cabe decir que, a menor tamaño de la comunidad, menor cantidad y consumo. Se trata de productos caros, y de momento de consumo ocasional, aunque en la La Luz, la aldea estudiada con más población, en los últimos años han proliferado diversas tiendas que abastecen comida, algunas incluso más especializadas, como es el caso de la carnicería o la panadería.

También forman parte del inventario alimentario, y por tanto de sus cocinas, los alimentos-despensas recibidos de ONG o programas gubernamentales: mayonesa, jugos, caldos preparados, aceitunas, latas de atún, azúcar, lentejas, leche en polvo, frijoles, etc. Entre estas instituciones se encuentra CECIPROC, que distribuye productos de la empresa mexicana Herdez. Las despensas aportan una variedad de alimentos que la gente no puede, muchas veces, comprar, aunque también son un medio para introducir productos industrializados en las comunidades. Sin embargo, es cierto que algunos de estos alimentos nunca llegan a ser consumidos. Un ejemplo significativo son las aceitunas. Las familias no se acostumbran a comérselas, no saben cómo ni cuándo hacerlo. Así, las aceitunas se quedan a menudo en un rincón de la cocina, esperando a que alguien se le ocurra qué hacer con ellas.

Precisamente, la necesidad de obtener dinero para pagar otros bienes y servicios necesarios —medicinas, transportes, médicos— está en el origen de que algunas mujeres de estas comunidades dediquen parte de su tiempo a ofrecer sus comidas vendiendo sus «platillos». Venden las comidas más populares y las que puedan adaptarse fácilmente al trasiego de la compra/venta ambulante, en la misma comunidad o en otras cercanas, en las escuelas o las fiestas, en los mercados, etc. A veces se aprovechan ocasiones «especiales», que pueden venir marcadas ya no tanto por el calendario festivo como por el día de cobro del programa Oportunida-

des. Ese día se sabe que la gente tiene más recursos monetarios. Esta actividad es mucho más común en las comunidades costeras. Pueden vender pan dulce y de sal, tamales de pollo, tacos dorados, aguas de frutas, enchiladas, sopes, entomatadas, guajolotes o verduras, «bolis» (helado en bolsita de plástico a base de fruta), galletas, arroz con leche, leche, yogur, gelatinas variadas, empanadas de carne o de verduras, o también otros productos como aceite de coco. Los niños y niñas están encargados de ir a vender al vecindario lo que cocina la madre, y ellas mismas van a las escuelas de primaria y secundaria, donde a veces también ofrecen chatarritas (antojitos de comida industrializada). En efecto, en algunas escuelas de Bachillerato se venden refrescos, papas fritas y dulces. Esta venta ha sido prohibida por las autoridades en los centros de primaria y secundaria porque se contradicen con las recomendaciones nutricionales; aun así hemos visto que las mujeres siguen vendiendo las llamadas «chatarritas».



17. Niños vendiendo fruta a los vecinos.

Las mujeres se organizan entre ellas. Algunas van por la mañana y otras por la tarde —porque hay turno matutino y vespertino. No es una actividad donde puedan sacar mucho dinero pero es un apoyo extra a la economía familiar. Según las mujeres, muy pocos son los niños que llevan comida al bachillerato o que las madres les lleven su *lunch*, porque muchos se sienten avergonzados. Jaciel, maestro de informática de Bachillerato en una comunidad costera, argumenta esta cuestión:

La mayoría, sería el 10%, que no compra. La mayoría compra los productos que llevan las mujeres. Muy pocos son los que no compran. Ni las mamás van a darles de comer. ¡Yo creo que les da pena! Jeje [¿Y qué más se vende ahí?] Pues venden la comida, que son tacos, tostadas, enchiladas, las aguas, refrescos, golosinas, sabritas, dulces. Sí venden ahí, es lo que venden en la prepa. Yo creo que venden de todo (*maestro de bachillerato, Costa*).

Aunque a veces los padres dan dinero a los niños de primaria y secundaria para que compren estos productos, en las familias con menos recursos lo habitual es que las madres lleven la comida a sus hijos, según nos dijo una maestra de primaria:

No, sus mamás se lo van a llevar. A la hora del recreo, calientitos se lo comen y hacen su puesto también. Y ahí están comiendo con sus mamás, lo veo como más familiarizado probando sus sagrados alimentos que hicieron (*Costa, comunidad fromexicana*).

En la Sierra las actividades comerciales están menos diversificadas, el flujo monetario es más reducido y hay menos facilidades para el desplazamiento. Todo ello dificulta la venta de platillos y no es tan habitual comprar comidas hechas por otras mujeres porque salen siempre más caras que las cocinadas por una misma. No obstante, se pueden vender algunos productos elaborados. El pan es un alimento que todas las familias consumen por la mañana y por la noche con el café, por lo que su venta está asegurada aunque requiera más trabajo. Otras mujeres se dedican a la venta de pollos rostizados, de salsas, de frutas o verduras, de truchas, etc., ya sea en la comunidad o en los mercados locales. En estas comunidades es más frecuente que los niños y jóvenes que no se llevan comida del hogar o no se la acercan sus madres al centro escolar vayan a comer a casa de señoras que preparan platillos para los estudiantes. Normalmente estas mujeres tienen la comida preparada para la hora convenida y los muchachos van a sus casas, se sientan en la mesa y comen lo que la señora les preparó ese día. Podemos encontrar este tipo de «comedores domésticos» en todas las comunidades y los usuarios pueden ser ocasionales o habituales. Se trata de casas particulares pero que dan el servicio cuando la ocasión se presenta. Hay mujeres que dan de comer a los trabajadores que van a pasar un tiempo en la

comunidad porque están arreglando la carretera. Estas son prácticas comunes en las comunidades donde no hay cerca casas de comida, bares o restaurantes.

Todas las transformaciones alimentarias aquí apuntadas se perciben de forma ambivalente por las responsables de la alimentación cotidiana. A veces las conciben como pérdida de capacidad y de soberanía sobre la tierra, los alimentos y sus capacidades; en otras ocasiones, como deterioro de la calidad de los productos y de los sabores, aunque a veces estos cambios también son considerados positivos porque les facilitan el trabajo o porque aumentan la variedad del consumo. Según las cocineras, en términos generales, hay más diversidad alimentaria ahora que antes: «hay pan de diverso tipo, hay carne, más verdura...». Pero, si bien es cierto que dicen hallar «más de todo», según ellas les falta dinero o más recursos para comprar o producir comida. Disponibilidad, por tanto, no es sinónimo de accesibilidad. Esto permite afirmar, en consecuencia, que si bien existe una mayor variedad de productos disponibles en los mercados (especialmente industrializados), ésta no se verifica en términos de diversidad biológica o de tradiciones culturales. Las mujeres dicen que existen más productos nuevos o un mayor flujo de recetas originarias de otros lugares favorecido, en parte, por la emigración de las jóvenes oaxaqueñas. Ciertamente, haber pasado por el servicio doméstico o los restaurantes de ciudades mexicanas o estadounidenses, o simplemente haber vivido en otros espacios, las hacen conocedoras de alimentos o técnicas culinarias hasta entonces desconocidos. Sin embargo, las mujeres insisten en que esos productos o recetas no forman parte de su cocina diaria en las comunidades porque todavía hoy el acceso a numerosos productos básicos está limitado, en buena medida, por lo que les permite su «bolsillo».

Consideraciones finales

Los procesos de homogeneización acostumbran a encontrar ciertas resistencias y movimientos de afirmación identitaria que, en el terreno alimentario, se concretan en la recuperación de productos, variedades y platos propios y con sabores específicos. Así, aparece una conciencia de «tradición culinaria», la revalorización

de cocinas tradicionales o las recuperaciones de productos y de platos «en trance de desaparición» o ya desaparecidos. A menudo, todo ello está ligado a un fenómeno más amplio y complejo que tiene que ver con la reivindicación de los patrimonios culturales, con el interés institucional o empresarial por reconstruirlo, con la percepción de una cierta invasión y de una cada vez mayor uniformidad alimentaria, y la consiguiente pérdida de identidad y la necesidad de mantenerla y afirmarla. Sin embargo, a veces se trata de un fenómeno que nace o responde más a voluntades estatales o nacionales que propiamente locales.



18. Sabritas y otras botanas. Productos industrializados en las tiendas de abarrotes

Las identidades culinarias de estas comunidades oaxaqueñas no están muy significadas, o al menos no hay una reivindicación explícita de lo local. Los pueblos/comunidades dicen distinguirse de las otras porque su cocina tiene algunos platillos particulares, como los tamales de amarillo con carne de pollo, o por el caldo de res y de pollo, por el tepache... pero, en general, se conviene que las cocinas son similares entre sí según cada región (Sierra y Costa). Se trata de una cocina menos retórica y anclada en la tradición indígena que la que muchos actores reclaman para la creación de una cocina nacional mexicana. Parecería que las prácticas, discursos y estrategias textuales (libros, recetarios) desplegados por algunos agentes para promocionar una gastronomía regional que requiere protección y defensa no encuentran paralelismos en las narrativas de las mujeres de estas comunidades, por más que a

escala institucional se estén reconociendo el trabajo de cocineras indígenas que, como Abigail Mendoza, se han convertido en excelentes representantes que tratan de recuperar/reinventar el sentido tradicional y estético de sus cocinas originales. Las cocineras oaxaqueñas, no obstante, sí que han adquirido una cierta conciencia de «tradición culinaria», de revalorización de sabores ancestrales, de recuperación o protección de productos y de platos porque se hacen talleres y actividades con las organizaciones civiles donde se debate y reivindica todo esto. Frente a los nuevos productos que han llegado a las tiendas comunitarias u otros mercados, ellas afirman que sus platos son más elaborados y saludables. Hablan de «tradición», «calidad», «conocimiento», «artesanal», «casero» o «sabor» para caracterizar sus cocinas, pero, a su vez, las mujeres compran en las tiendas de abarrotes todos los artículos que pueden, aun diciendo, como sucede en otros lugares del mundo, que muchos de esos alimentos son «malos» para comer. Los productos procesados, epítome de la industrialización y la globalización también en estas comunidades, son considerados poco naturales y saludables porque llevan químicos que causan enfermedades y porque son fabricados por máquinas y en serie. Sin embargo, están ricos al paladar y, muchos de ellos, como los electrodomésticos y utensilios culinarios, ahorran tiempo y esfuerzo.

Estas son las cocinas cotidianas con las que se encontró CECIPROC/INNSZ hace más de veinte años y en las que decidió intervenir. Unas cocinas cambiantes al compás de las tendencias globales, adaptadas a los limitados recursos disponibles y particularizadas por habilidades y conocimientos locales. En su intento por diversificar y mejorar la alimentación y la economía de las comunidades oaxaqueñas, esta institución, considerando las demandas de las responsables de la alimentación cotidiana, decidió poner en marcha acciones orientadas en su mayor parte a incidir en algunas áreas del proceso culinario, especialmente las relacionadas con los utensilios (cocinas ahorradoras de leña), el cultivo de la milpa, la cría de animales (pescado, aves) o las microempresas de pan, pollos rostizados o mermeladas, e incentivar así actividades que, a su vez, favorecieran el ingreso de dinero. En relación a esas acciones, y teniendo en cuenta lo que hemos analizado aquí, podemos decir que CECIPROC/INNSZ ha sido un

agente de cambio en diversos sentidos: ha introducido una parte de la modernidad culinaria (máquinas rustidoras de pollos, hornos industriales, invernaderos), ha espoleado el trabajo comunitario y la cooperación participativa, ha promocionando también un asistencialismo básico (despensas Herdez) y ha trabajado para preservar el medio/cultura (recetarios, inventarios, cocinas, etc.).

Bibliografía

- ALVARADO, A. M. (2004). «Migración y pobreza en Oaxaca», *Rev El Cotidiano* (UAM), 148: 85-94.
- ÁVILA, A. (1997). *Encuesta Nacional de Alimentación y Nutrición en el Medio Rural, 1996*. México: Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán.
- BERTRÁN, M. (2005). *Cambio alimentario e identidades de los indígenas*. México: CEIICH-UNAM.
- CALVO, E. (1981) «Migration et alimentation», *Social Science Information*, 21 (3).
- CALDERÓN, J. L. y SALGADO, E. (2000) «El estudio de la seguridad nacional y la inteligencia en México», *Rev de Administración Pública e Instituto Nacional de Administración Pública de México*, 101.
- COMITÉ DE SEGURIDAD ALIMENTARIA MUNDIAL (1998). *Informe acerca del desarrollo de sistemas de información y cartografía sobre la inseguridad y vulnerabilidad alimentaria*. Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- CONTRERAS, J. y GRACIA, M. (2005). *Alimentación y cultura*. Barcelona, Ed. Ariel.
- DALTON, M. (COORD.) (2000). «Recetario de la costa de Oaxaca», *Cocina Indígena y Popular*, 16, México D.F, Conaculta. Culturas populares.
- DOUGLAS, M. (1979). «Les structures du culinaire», *Communications*, 31: 145-170.
- ELIAS, N. (1989). *El proceso de la civilización*. Madrid: F.C.E.
- FRENCH, H. (2000). «Afrontar la globalización ecológica», *La situación del mundo 2000*. Barcelona: Editorial Icaria.

- IGOR, S. (2012). *Foodscapes, foodfields and identities in Yucatán*. Nueva York: Berghahn Books.
- CECIPROC (2010). *Recetario de la Sierra Norte de Oaxaca. Rescatando los platillos tradicionales mixes y zapotecos* (material inédito).
- CECIPROC (2010). *Recetario de la Costa de Oaxaca. Rescatando los platillos tradicionales* (material inédito).
- DE GARINE (1996). «Introduction». En: BATAILLE, M. Cl. y COUSIN, F. (eds.). *Cuisines. Reflets des sociétés*. París: Editions Sépia-Musée de l'Homme, pp. 9-28.
- FISCHLER, C. (1995). *El omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama.
- GRACIA-ARNAIZ, M. I. (2006). «Cuisine autochtone ou métissage alimentaire? Alimentation et identité culturelle à Barcelone», en HUBERT, A. y FIGEAC, M. (dirs.). *La table et les ports. Cuisine et société à Bordeaux et dans les villes portuaires*. Burdeos, pp. 235-252.
- GRACIA-ARNAIZ, M. y PÉREZ-GIL, S. E. (2011). «Género, soberanía alimentaria y sostenibilidad. Participación y acción para la transformación del medio rural en la Sierra Norte y Costa de Oaxaca». En: CANTARERO, L. (coord.). *La antropología de la alimentación en España: perspectivas actuales*. Barcelona, Editorial UOC.
- HOFFMAN, A. (2006). «Modernité alimentaire: un voyage sans cartes?», *Santé conjugué*, abril, 36: 83-88.
- KATZ, E. (2009). «Emigración, transformaciones sociales y cambios culinarios en la Mixteca Alta (Oaxaca, México)», *Anthropologie of Food*. S6 URL: <<http://aof.revues.org/6445>>.
- LLISTAR, D. (2009). *Anticooperación. Interferencia Norte-Sur. Los problemas del Sur Global no se resuelven con más ayuda internacional*. Barcelona: Icaria Antrazyt.
- MIGNOLO, W. D. (1998). «Globalization, Civilization Process and the Relocalition». En: JAMESON, F. y MIYOSHI, M. (eds.). *The cultures of globalization*. Londres: Duke University Press.
- NÚÑEZ, C. S. (2011). *Dishdaa'w La palabra se entreteje en la comida infitina. La vida de Abigail Mendoza Ruiz*. Oaxaca, México: Fundación Alfredo Hap Helú-Proveedora Escolar S. de RL.
- PÉREZ, E. (2000). «Recetario mixe de Oaxaca», *Cocina Indígena y Popular*, 38, México D.F, Conaculta. Culturas populares.

- POULAIN, J. P. (2002). *Sociologies de l'alimentation*, París, PUF.
- ROZIN, E. y ROZIN, P. (1981). «Culinary themes and variations», *Natural History*, 90 (2).
- TORRES, F. (2002). «Aspectos regionales de la seguridad alimentaria en México», *Revista de Información y Análisis*, núm. 22: 15-26.
- VELASCO ORTIZ, L. (2002). *El regreso de la comunidad: migración indígena y agentes étnicos. Los mixtecos en la frontera México-Estados Unidos*. México: El Colegio de México-El Colegio de la Frontera Norte.
- VIESCA, F. C. y BARRERA-GARCÍA, V. D. (2010). «La pérdida de la biodiversidad y su impacto en la gastronomía en México», *Culinaria. Revista virtual especializada en Gastronomía*, 29-49.
- Ysunza, A. (2000). «Nutrición, salud y migración como indicadores de calidad de vida en población indígena oaxaqueña». En: DALTABUIT, M.; MEJÍA, J. y ÁLVAREZ, R. L. (coords.). *Calidad de vida, salud y ambiente*. México: Editorial UNAM-CRIM-INIIA, pp. 231-246.