

Cocina indígena de Michoacán

*Cristina Barros y Marco Buenrostro**

La cocina indígena de Michoacán es muestra de las características generales de las cocinas de nuestro país y en especial de las indígenas. Algunas de ellas son la capacidad para aprovechar lo que la naturaleza provee a partir del conocimiento y de técnicas específicas. El conocimiento de la naturaleza permitió la domesticación de muy diversas plantas entre las que sobresale el maíz, que se aprovecha integralmente.

Esta relación con la naturaleza permite que las cocinas sean tan variadas como los ecosistemas en que florecen. Recordemos que México es uno de los doce países megadiversos. En Michoacán conviven ecosistemas que van desde las zonas marítimo costeras hasta las montañosas, pasando por las elevadas temperaturas de la zona de Tierra Caliente y de la cuenca del Balsas, hasta las templadas con clima benévolo. La riqueza del paisaje se combina con la riqueza de las culturas indígenas. En estas tierras habitan tres etnias: la purépecha, la nahua y la mazahua.

Región purépecha

Los purépechas viven tanto en la zona de los lagos, como en la cañada y la meseta. Su comida varía de acuerdo con el entorno natural, aunque la base es el maíz.

El maíz

En Michoacán se han desarrollado desde hace centurias, un buen número de variedades de maíz. El investigador Rafael Ortega Paczka considera incluso probable, que la domesticación del maíz se iniciara en la parte baja de la cuenca del Balsas.

El maíz suele cultivarse en el *ekuario*, equivalente a la milpa. En este sistema agrícola sustentable, crece el frijol que se enreda en la caña de maíz, la calabaza, el chile y plantas inducidas como algunos quelites. Los frijoles son también variados; mencionemos el milpero, el higuerrillo, el flor de mayo, el ojo de chiva, el parraleño y el huanviejo, que se dan en la cañada. Habrá además

* Columnistas de la sección "Itacate", del periódico *La Jornada*.



calabaza de castilla y calabaza tripa de puerco, así como decenas de productos más. Esto y lo que se cría y cultiva en el traspatio, además de la recolección, la caza y la pesca, permiten hasta hace unas décadas, que los indígenas de la zona fueran en buena medida autónomos y autosuficientes en cuanto a su alimentación.

La cocina purépecha es una muestra de la creatividad de las cocineras mexicanas. Esta creatividad ha requerido de maíces específicos, como las variedades *tsiri*, *urapiti*, *tsiriqueri*, *tsiritsupambiti* y *tsirituripiti*, que sirven principalmente para la elaboración de tortillas; hay maíces que tienen dos o más usos. El *urapiti*, por ejemplo, también se usa para hacer atoles, tamales y corundas. Martha Astier y Narciso Barrera han registrado maíces con otras aplicaciones precisas; el *tsiriuaroti*, por ejemplo, es propio para pozole.

La región tiene un sinnúmero de ecosistemas y tipos de suelo. Es por ello que los campesinos e indígenas han diseñado maíces adecuados para estos nichos. Así, el *tsiritsupambiti* es propio para los 2 600 metros de altitud. El maíz llamado azul de Aranza o *tsiri tsiranguí* es de color oscuro y prospera en Pichátaro, comunidad que se ha declarado zona libre de transgénicos.

Con el maíz cocido en agua con cal se prepara el nixtamal, que luego se molerá en el metate para formar la masa. Con esta masa se preparan tortillas, quesadillas, gorditas, tamales y corundas, así como atoles y *atápakuas*. Entre las tortillas hay que destacar las de dos colores, que se logran combinando masas de distintos maíces; son de fiesta.

Los ingredientes

La alimentación va acorde con las estaciones del año. En Pamatácuaro, en febrero y marzo se prepara atole hecho con maíz *uachansíkata* o deshidratado. El maíz medio maduro se cuece y se orea; luego se rehidrata. Otras plantas de gran valor nutritivo son el amaranto y las chías. Las pequeñas semillas del amaranto se revientan al calor del comal, técnica de los antiguos mexicanos. En la *Relación de Michoacán* se les menciona como bledos, actualmente se cultivan y preparan en comunidades como Opopeo. Del tiempo de aguas serán los variados y nutritivos quelites que crecen entre la milpa de manera espontánea. De este tiempo son también las flores de calabaza.

Los hongos son un alimento importante en la zona boscosa de la región purépecha, aunque la deforestación afecta su hábitat. Etnobotánicos como Cristina Mapes, Gastón Guzmán y Javier Caballero identificaron en esta región más de cien, de los cuales son comestibles cerca de cuarenta.



Los purépecha saben que los hongos pertenecen a un reino distinto al vegetal y los consideran “flor de tierra”. La palabra para hongo es *terekua*; a esta raíz le añaden alguna cualidad que los distingue como la forma, el color o el entorno en el que crecen. Los separan también por el mes en que se dan. El *kuin ants’ir terekua* es el patitas de pájaro; de julio son el *kutsikua terekua* u hongos de oreja, el *tiripiti terekua*, que es el hongo amarillo, y el trompa de cerdo o *kux tereko*. En agosto y septiembre crecen los hongos oreja de ratón blanca y oreja de ratón negra.

Además de hongos y quelites, se recolectan otras plantas, así como insectos y frutas. Una de las más representativas es el aguacate. Su nombre en náhuatl es *ahuácatl* y en purépecha *cupanda*. En temporada, niños y adultos disfrutaban los juaquiniquiles, las pitayas rojas, blancas y amarillas, las ciruelas agrias y dulces de hueso grande, las changungas (nanches) y los cuahuayotes en la región de Tierra Caliente; en la sierra disfrutarán la zarzamora con la que se hace un consistente atole.

Se cazan pequeñas especies que varían según la zona, entre las que se incluyen patos, huilotas y otras aves, y en los ríos y lagos se practica la pesca. Recordemos que la palabra Michoacán proviene del náhuatl; significa lugar de pescado. Los antiguos pobladores fueron magníficos pescadores, que además practicaban técnicas de conservación como el secado. Comerciabán con este producto en una amplia región. Desde entonces se conocieron los charales, el pescado blanco o los pececitos llamados tripillas. Las redes en forma de mariposa que hoy siguen siendo un atractivo del lago de Pátzcuaro, se usaron en el pasado.

El conocimiento de las técnicas agrícolas y de cocina, de la recolección, la caza y la pesca, así como de medicina tradicional es transmitido por padres y madres a sus hijos. Escuchemos a una madre purépecha refiriéndose a la cocina:

Nosotras, las mujeres purépechas no tenemos recetario; nos empezamos a enseñar cuando hacemos tareas fáciles, como llevarle el agua a la abuelita, a la mamá o a la tía para que laven el metate; o nos dicen: ‘traigan el cilantro, traigan la cebolla, traigan los chiles’; entonces uno va viendo cómo van preparando los alimentos.

Tamales

En la región se elaboran tamales con distintos rellenos como frijol, habas, distintos guisos de carne, hongos, verduras o queso. Los hay dulces con pasas, cacahuete, chilacayote, camote, fresa, entre otros. Son muy conocidos los uchepos hechos de elote, ya sea salados o dulces. También las corundas envueltas en hoja de milpa, y los tamales de ceniza.



Una preparación típica de esta zona es la charicorunda o *charikurinda*. Para elaborarla se elige maíz negro que se cuece con ceniza, se lava muy bien y se muele; se deja agriar por una noche. Aparte se cuecen frijoles y se muelen también. Se embarra el metate con masa de maíz, y encima se pone una capa de pasta de frijol; se enrolla y se hacen cortes a lo ancho, se envuelve en hoja de milpa y se cuece al vapor como los tamales.

Atápakuas

Una muestra de la creatividad de las cocineras purépechas son las *atápakuas*, antigua preparación que tiene como base un caldo espesado con masa de maíz *sineri*, disuelta en agua; a esta manera de espesar le llaman *sindurhakuá*. Ahí se cuecen carnes de res, cerdo, aves, pescados frescos y secos como los charales, hongos, hojas de col, papas, calabacitas, nopales, entre otras verduras. La variedad de *atápakuas* se enriquece con diversos hongos y con torreznos o tortitas de huevo de arroz, de habas, de pepita de calabaza y de chilacayote, o de cacahuete, chícharo o frijol molidos. También las hay de queso añejo.

Un guiso al que se han integrado ingredientes venidos de fuera, es el churipo de carne de res, calabaza, chayote, cilantro y repollo. Los distintos moles, tan variados como las regiones y los pueblos, tienen como base los chiles secos regionales y son comida de fiesta, como el pozole, que en Michoacán suele ser rojo. Otra preparación representativa es el caldo michi y pescado blanco hecho de diversas maneras.

Atoles

Esta bebida se llama *kamata* en purépecha. Son tan variados que en Tarecuato hay una feria anual del atole. Un atole sano y nutritivo es el llamado *guanita* que se consume en invierno; se endulza con piloncillo y lleva maíz tostado y molido. Hay además atoles de zarzamora, tamarindo y anís silvestre; el de chaqueta se hace con cáscara de cacao. Algunos atoles pueden condimentarse con chile verde, como el de nurite, hierba digestiva, o el de epazote.

Muchas hierbas como el nurite y el anís, se utilizan como condimento y pueden ser medicinales. La medicina herbolaria es otro conocimiento importante en la zona purépecha. El equilibrio en la dieta, es un principio de salud.



Comida para celebrar

El ciclo festivo y ceremonial va acompañado de ciertos alimentos que se comparten con la comunidad o se preparan para las ofrendas. También se comparte la comida cuando se realiza trabajo colectivo. Para *Corpus Christie* en Pamatácuaro, las señoras solían preparar atole de nurite, chilacayote cocido y chapatas o pinole para que comieran sus maridos. Acabando la comida, ellos, que se dedicaban a oficios como tejamanilero, cucharero, batellero o hacheros, entraban bailando al pueblo con sus productos.

Las ceremonias del ciclo agrícola culminan en Día de Muertos, que convoca ahora no sólo a los deudos, sino también a numerosos visitantes. En estas celebraciones hay danza y música, trabajos en cera de gran refinamiento, bellas piezas de cerámica arcilla naturales o vidriadas, recipientes de cobre, textiles bordados que deslumbran con su diseños y colores, papel picado, y las tradicionales cuelgas hechas con panes y flores.

En las cuelgas, así como en las ofrendas de cargo de poblaciones como Ocumicho, y en las ofrendas de muertos, los panes que se elaboran muestran la capacidad indígena para apropiarse de la masa de trigo y manejarla con la misma destreza que la arcilla. Poblaciones panaderas como Tinguindín, han dado fama al estado por la belleza de estas piezas decoradas con pastillaje, de gran sentido plástico. Las empanadas de calabaza y chilacayote o zilacayote son tradicionales en muchos lugares.

Los utensilios más frecuentes en una cocina purépecha son las ollas para cocer el nixtamal y los frijoles, el metate y el metlapil que es el instrumento que permite moler la masa, el comal en el que se cuecen las tortillas, las bateas para ir colocando la masa, las jícaras, así como los chiquihuites de carrizo para la tortillas; también las oloterías hechas con el corazón de las mazorcas, para desgranar el maíz. Habrá además distintas cazuelas, cucharas de madera talladas y servilletas bellamente bordadas.

Los fogones o paranguas, suelen estar en alto. Se construyen con barro y en algunas poblaciones se decoran con relieves e incluso se les da color. Otros están pulidos con la tierra roja o charanda, propia de la zona.

La generosidad de los indígenas michoacanos está siempre presente y expresada en las tradiciones milenarias. En las fiestas hay comida, no sólo para los habitantes de las distintas comunidades, sino también para quienes llegan a las fiestas patronales, a los bautizos, quince años,



bodas y velorios. Entonces se fortalecen los vínculos familiares y comunitarios. El sistema de cargos tiene un importante papel en la organización de las fiestas religiosas.

Cocina nahua de la costa

Los nahuas de Michoacán habitan en la costa del Pacífico en poblaciones como El Coíre, Ostula y Pómaro. En el relieve y el paisaje de esta región se combinan la costa y la montaña. Se practica la agricultura de ladera y la roza-tumba-quema. En la actualidad el eje de la producción de insumos para la cocina se encuentra en la milpa, y en la caza, pesca y recolección. Los ritmos estacionales influyen en la cocina, pues se obtienen diferentes ingredientes según la época del año.

El maíz es base de su alimentación y el chile su principal condimento. En la milpa crece el frijol, del que se comen además sus hojas; de la calabaza se come el fruto y sus flores. Su comida se enriquece con más de cien plantas comestibles. Bejucos como el cualcomeca y el huánuco, se recolectan cuando están tiernos y se preparan en diferentes formas. Otro alimento es el palmillo.

El cualcomeca se corta en pedacitos y se pone a cocer en mucha agua. Una vez cocido se muele en el molcajete hasta obtener una masita. Para comerlo se prepara una salsa de puro chile con unas gotas de limón. Este bejuco también puede freírse después de cocido; luego se revuelve con huevos. Otra manera de prepararlo es asándolo unos quince minutos en las brasas. Cuando se suaviza se come con una salsa que lleva olores, cebollitas y chilito picado.

Cuando escaseaba el maíz, los abuelos lo hacían rendir con los frutos alargados y pequeños de este bejuco de unos cuatro metros de largo. También pueden cocerse y comerse directamente. No requieren de condimentos. Las semillas del timbiriche se comen cuando están verdes, se lavan bien para quitarle las escamas. Se mezclan con el maíz ya cocido para nixtamal y se muelen juntos. Las semillas verdes de la parota cocidas y peladas, también se mezclan con el nixtamal. Pueden hacerse además en tortitas con huevo.

En la época colonial se introdujeron leguminosas como el haba, la lenteja y el garbanzo que, como los plátanos, se han integrado plenamente a la dieta, igual que los cítricos provenientes de Asia. Los colonizadores ampliaron el cultivo del coco y el algodón nativos, pues convenía a sus afanes por explotar a los hombres y a la tierra en beneficio propio. Las bebidas principales son las aguas frescas y los atoles; ha disminuido el consumo de tuba, bebida preparada con la inflorescencia del coco.



Los principales cambios en la cocina de la zona se deben esencialmente a factores como la migración y al desplazamiento voluntario de algunas comunidades serranas hacia la costa. El crecimiento de la ganadería ha transformado tanto el medio ambiente como las costumbres. Las comunicaciones han traído comida industrializada de baja calidad.

En la Tierra Caliente los fogones están forjados con barro sobre una cama de barrotes de madera soportada por cuatro horquetas, lo que permite la ventilación; la parte en la que se asientan el comal y las ollas tiene forma circular. Una abertura por el frente permite atizar y controlar el fuego. Los metates también se encuentran elevados para facilitar la molienda.

Cocina mazahua

Los mazahuas de Michoacán habitan sobre todo en la ciudad de Zitácuaro, y también en comunidades pequeñas como Susupuato, Ocampo, Anganguero y Tlalpujahuá. La población mazahua dentro del municipio se encuentra diseminada en la ciudad de Zitácuaro, pero concentrada básicamente en las comunidades de Crescencio Morales (San Mateo y Macho de Agua), Nicolás Romero (San Andrés); Francisco Serrato (San Bartolo), y Donaciano Ojeda (San Francisco).

En estas poblaciones se celebran con entusiasmo las fiestas patronales en las que se ofrece atole de cáscara. En algunos se acostumbra el baile del pan, del “cende” y del pulque, para festejar a los organizadores. Al cambiar de mayordomos se les entregan coronas de pan que se adornan con flores, fruta y dulces. Se les ofrece mole con guajolote o pollo.

Las costumbres alimenticias se transformaron entre los mazahuas, como en el resto del país. Antes eran frecuentes las tortas del quelite llamado lengua de vaca, caldo de malvas, frijoles negros guisados con bolitas de masa y vísceras fritas. Otro platillo muy gustado era el pozol de trigo con carne de cabeza de puerco deshebrada.

Era común el agua fresca de chía, y la garapiña, que es una bebida fermentada de maíz. El cende o zende es exclusivo para las fiestas religiosas y se hace con maíz germinado y luego molido, de manera muy similar al tesguino de los *wixárika*. Al líquido que resulta se le deja fermentar en ollas de barro, agregándole chile guajillo, para una fermentación más rápida puede añadirse pulque.

Como en otros lugares de Michoacán, entre los mazahuas se preparan los tamales de ceniza; suelen servirse con salsa de jitomate. El mole es comida de fiesta; uno de los más famosos en el municipio de Zitácuaro es el de Coatepec de Morelos. Desde 1997 se celebra aquí la Feria del Mole y participan habitantes de poblaciones como Chichimequillas. Suele hacerse con chile pasilla, chile



ancho rojo y chile mulato. Se le agrega ajonjolí tostado, pepita de calabaza, clavo, pimienta, pimentón y almendra; se fríe en manteca y se adelgaza con caldo de guajolote.

Muy sabrosos y populares son los tamales de capulín envueltos en hojas de maíz. Su sabor y color los convierten en un rico antojo. Los tamales de espiga de maíz que Diana Kennedy ha hecho famosos, son también de origen mazahua. Las espigas se secan al sol, se doran y se muelen; se agrega harina de trigo y levadura o pulque; se endulzan con piloncillo y se envuelven en hoja de maíz. Otros atoles frecuentes son el de maíz negro tostado llamado de esquite, el de pinole y los de frutas.

De la zona de clima templado, apta para el cultivo de frutales, son famosas las conservas. La más antigua según se dice en la región, es la del fruto de origen mexicanos llamado bonete, propio de Tierra Caliente.

La cocina indígena es, junto con la lengua materna, un importante factor de identidad que se preserva por generaciones, aun cuando ya no se viva en el lugar de origen. El conjunto de alimentos originarios y la manera tradicional de prepararlos, tuvo magníficos resultados en Michoacán y en el resto del país, durante siglos.

Sin embargo, las costumbres cambian y esto trae consigo enfermedades como la obesidad y la diabetes, antes casi desconocidas en estas tierras. Los conocimientos ancestrales deben preservarse. Muchos de estos cambios se vinculan con la presencia de los productos industrializados. Además, según comenta Pío x. Ramos Mendoza, muchas personas creen que comiéndolos se consideran “personas de un nivel social más alto.” El trabajo de las madres y abuelas, así como de los promotores y promotoras culturales, tendrá que ir en la dirección de prestigiar de nuevo los alimentos sanos que han sido base de la alimentación michoacana.

