

Experiencias alimentarias
bioculturales de
estudiantes

en gestión territorial en

**Cuetzalan,
Puebla:**

La narrativa
como resultado.

Compiladora: Brenda S. Ramírez-Domínguez

Licenciatura en Gestión Territorial
e Identidad Biocultural

Complejo Regional Nororiental, sede Cuetzalan
Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

brenda.ramirezdo@correo.buap.mx

Los territorios están llenos de historias, muchas de ellas han pasado de generación en generación a través de la tradición oral, escrita o plasmada en pinturas; muchas otras se han perdido con el paso de los años y el olvido de quienes las resguardaban. En este sentido, algunas historias que quieren ser contadas, aún viven en la memoria de alguien que quiere contarlas; algunas otras se han recuperado y escrito a través de relatos que los científicos han compartido en forma de conocimiento (Rodríguez, 2019) y mucha más se conservan en formas de ser y hacer la vida.

Estas historias, transformadas en relatos, son una manera de expresar y construir conocimiento desde la investigación cualitativa. Es así como la narrativa, entendida como “una forma lingüística que posee elementos literarios para expresar y sistematizar las experiencias de los individuos, puede considerarse válida para estudiar las vivencias sociales en un campo específico” (Rodríguez, 2020, 183-195).

Cuando contamos una historia nos volvemos sujetos, formamos parte de lo que sucede, de los problemas que se generan y, por lo tanto, de las soluciones que se proponen. La narrativa es una herramienta poderosa que coloca al narrador como un “ser histórico que crea y recrea su realidad para comprenderla” (Rodríguez, 2020 183-195). Por lo tanto, estas historias, transformadas en relatos, son esenciales para conectar, sistematizar y crear conocimiento de manera colectiva y pueden ser una herramienta desde la in-

vestigación cualitativa.

Sin duda, la Licenciatura en Gestión Territorial e Identidad Biocultural, es una mezcla de ingredientes con una riqueza propia: el diálogo de saberes, la experiencia de vida en las comunidades, los viajes que permiten conocer y experimentar desde otras formas de vida, la investigación desde los datos duros, pero también desde la sensibilidad de lo particular; todos ellos, al juntarse, dan como resultado una gran variedad de productos que nos permiten entender la realidad y hacer propuestas de solución o de camino al Yeknemilis (Buen Vivir).

La narrativa como herramienta metodológica ha permitido a las y los estudiantes de la licenciatura comprender su realidad, estudiarla como sujetos y objetos de investigación y hacer propuestas de acción en donde participan, como actores con diferentes papeles, para la solución de problemas.

Las siguientes son algunas narrativas de las y los estudiantes vinculadas a la soberanía alimentaria de los pueblos de la Sierra Nororiental del estado de Puebla. Todas expresan su relación personal con los alimentos y con el territorio. Son un elemento que permite la identificación de las problemáticas vinculadas a la alimentación y la generación de propuestas de proyectos de acción e incidencia en sus comunidades.



Entre tradición y futuro: los quelites como símbolo de resiliencia en Tzinacapan.

Alba Salgado Téllez

En la sierra nororiental, específicamente en San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, los quelites florecen como un símbolo entre la identidad cultural, la resistencia histórica y la soberanía alimentaria. Estas plantas son testigos de una cosmovisión que valora la unión entre el ser humano y la naturaleza.

A lo largo de las generaciones, los quelites no solo han nutrido los cuerpos, sino que han cimentado las bases de una identidad colectiva resistente a los embates de la modernidad y la globalización.

La riqueza de los quelites es un microcosmos de la variedad de plantas, cada una con sus usos específicos en la cocina y la medicina tradicional, refleja la profundidad del conocimiento acumulado por los habitantes a lo largo de los años.

La recolección de quelites es una actividad impregnada de un saber ancestral que, lejos de ser una técnica de subsistencia, se inscribe en un orden simbólico que hace referencia a la cohesión social y la continuidad histórica.

En la mesa, los quelites trascienden su condición de alimento para convertirse

en actos de resistencia cultural. La capacidad de las mujeres para transformar estos vegetales en una amplia gama de platillos, desde los quelites con ajonjolí, pasando por las sopas y ensaladas (aunque menos común) hasta las preparaciones asadas o fritas, son una muestra de la variedad de platillos existentes. Cada preparación es una reafirmación del vínculo con la tierra y una respuesta consciente frente a la imposición de dietas estandarizadas y productos alimenticios ajenos al contexto local.

Cada platillo preparado con quelites es un acto de pedagogía silenciosa, donde las mujeres enseñan a las nuevas generaciones no solo a cocinar, sino a entender su conexión con la naturaleza y su responsabilidad hacia las tradiciones que ha mantenido a la comunidad viva y cohesionada a lo largo del tiempo.

El fogón de mamá y la milpa de papá

Biviana Vázquez García

“Los aromas de la cocina de mamá te transportan a una cajita de recuerdos que escondes en tus pensamientos...”

Ese dulce aroma que percibes al entrar a la cocina de mamá provoca mucha felicidad en tu corazón porque te asegura que, al llegar a casa, mamá siempre está esperando con esa comida rica y tortillas hechas a mano. Felizmente, disfrutas rápido de ese gran festín porque al terminar tendrás que ayudarla a poner las tortillas y hacer la comida para llevar el almuerzo a papá y ayudarlo a cosechar en la milpa.

La cocina de mamá es una diversidad de experiencias y conocimientos, que al prepararse recuerda a la familia antepasada que compartieron el proceso de siembra, cosecha y elaboración de alimentos; son momentos de felicidad y nostalgia.

El poner en práctica esos conocimientos es una gran responsabilidad hacia la milpa y la cocina. La milpa juega un papel muy importante en la cocina de mamá, ya que, sin ella, no sería posible alimentar a la familia; por supuesto, toda la familia ayuda a papá y mamá en todo ese proceso. Al salir de casa, rumbo a la milpa, se percibe mucha paz al caminar con la familia entre risas y bromas, en el camino se puede encontrar leña para el fogón de mamá que se recolecta para llevar a casa. Al llegar a la milpa se da el almuerzo a papá mientras se establece un diálogo con la familia en donde te comparten sus vivencias y prácticas eficaces de la milpa (que esperan puedas aplicar lo que te compartieron en vida).

La cocina de mamá y la milpa de papá es más que el hacer, se trata de sentir esa conexión y respeto a la tierra. Recordar con alegría a la familia en la elaboración de los alimentos, ese cobijo que sientes al lograr esa receta o práctica de sembrar que tanto te dijeron que aprendieras, lleva a recordar esa frase que nos da nostalgia “no siempre estaré aquí”.



El maíz, mi hogar y mi tierra.

Leopoldo Vázquez Márquez

Desde que tengo memoria, en la comunidad el maíz y el café han sido el alimento que más produce y al que se le dedica el mayor tiempo de trabajo. Cuando tenía aproximadamente cinco o seis años recuerdo ver grandes estibas de mazorca en una habitación dedicada especialmente para la mazorca, me encantaba cuando mi mamá se sentaba a sacar el “totomoxte” para los tamales, para prender el fogón; la mazorca para desgranarla y que sería utilizada para hacer el “nixtamal”, con el cual mamá preparaba la masa y las ricas tortillas en comal.

Aún recuerdo cuando mi papá sembraba en todo el terreno que mis abuelos le heredaron a mi mamá, casi 2 hectáreas destinadas a sembrar maíz, frijol, calabaza y espinoso. El día que elegían para sembrar mi papá buscaba (contrataba) hasta a 8 o 10 personas para poder cubrir el área, incluso a veces se hacía en 2 días porque no daba tiempo hacerlo sólo en uno. Yo solamente apoyaba en acompañar a mi mamá y a las señoras que ayudaban a preparar la comida para los sembradores, justo al medio día. Era una sensación inexplicable, pues nos sentábamos todos a compartir los alimentos con una razón que

nos unía: la siembra del maíz. Al primer mes de siembra las plantitas de maíz ya se miraban tan bonitas, por lo mismo ya era de llevar el azadón para deshierbar, yo siendo inquieto y siendo el hijo único en ese tiempo, iba junto a mi papá con un pequeño azadón para intentar deshierbar con él, aunque era un desastre con las plantitas, porque no sabía cómo utilizar el azadón y solo terminaba aplastándolas. Actualmente, es mi deber, como hermano mayor, dirigir a mis hermanos menores en el cuidado de la milpa, yo aprendí de mi papá, pero yo quiero que ellos aprendan de mí.

Aún tengo pequeños recuerdos de cuando el maíz de las cosechas pasadas aún nos quedaba para seguir consumiéndolo al siguiente año y también seguir sembrando más. Ahora lo que sembramos apenas si nos alcanza para terminar el año con ese maíz y el maíz que consumen las aves de corral de mi mamá lo compramos de la tienda. Aunque nos hemos percatado que la inversión económica y de tiempo es mayor a lo que se genera en la milpa, sabemos que estamos teniendo un ahorro. ¿En dónde más podríamos conseguir unos ricos quelites, unos tomates “riñón” y chiltepín para una buena salsa, espinoso para una botanita, un buen caldo de frijoles cosechados en la misma milpa, unos elotes jugosos y en ocasiones el “huitlacoche” para unas deliciosas empanadas?



Los chayotes de mi abuela, herencia cultural.

David Gibrán García Cárcamo

Cuando era niño mi abuela me llevaba a su huerto en el pueblo, donde cultivaba chayotes con amor y dedicación. Me enseñaba a seleccionar los mejores, a cuidar de las plantas y a preparar deliciosas recetas. Me contaba historias sobre cómo su propia abuela, mi tatarabuela, le enseñó a cultivar chayotes y cómo esta tradición se había pasado de generación en generación.

Un día, me pidió que la ayudara a preparar un guisado de chayote para la celebración del Día de Muertos; juntos cocinamos los chayotes con carne de puerco, cebolla, ajo y epazote, creando un aroma que llenaba toda la casa. Mi abuela me enseñó a pelar los chayotes con cuidado, a cortarlos en trozos pequeños y a cocinarlos hasta que estuvieran suaves. Nos sentamos a disfrutar del guisado, acompañados de tortillas frescas y salsa casera.

Con el tiempo, he crecido y aprendido a valorar aún más las enseñanzas de mi abuela. Ahora, con la ayuda de mi mamá, preparamos deliciosos guisados y sopas con chayote, siguiendo las recetas y técnicas que mi abuela nos enseñó. Seguimos compartiendo la riqueza de esta planta con nuestra familia y amistades, y cada vez que cocinamos con chayotes, siento la presencia de mi abuela y la conexión con mi herencia cultural.



La casa de los abuelos. Tardes y mañanas de café con tortilla

Monserat Cárcamo Peralta

Recuerdo la casa de los abuelos, iba del diario a visitarlos, mi abuelita siempre tenía encendido el fogón y, a lado de su bracero, una olla de café caliente lista para que antes que mi abuelito se fuera a trabajar al campo, dejara desayunado con unas ricas tortillas sopadas en el café.

Mi abuelita decía que era para que mi abuelo aguantara la jornada larga de trabajo, hasta que ella le llevara de almorzar al cerro en donde mi abuelo sembraba maíz y limpiaba con su papá. En tiempo de cosecha de elotes tiernos, mi abuelita y mi mamá hacían elotamales y eso desayunábamos con café, eso nos llenaba muy bien y comíamos todos. Cada tarde lo disfrutaba tanto porque me gustaba estar con mi familia reunida escuchando cuando hablaban acerca de la importancia de sembrar el maíz, que día con día nos alimentaba. Una frase que constantemente decía mi abuelo era “que nunca nos falte el maicito, los frijolitos y el agüita”, con eso nos damos por bien servidos porque ¿qué será el día de mañana que no estemos?

Con el tiempo comprendí que eso es el sustento básico de muchos porque, como hijos del maíz, aprendimos a respetar la tierra y naturaleza, con cada granito de maíz sembrado, cosechaban comida. Las mujeres jugaban un papel muy importante como el recibimiento en casa del maíz cosechado; mientras cocinan, se encargan de llevar los alimentos al campo y tratan de ser generadoras de sustento.

Referencia

Rodríguez Ortiz, A. M. (2020). La narrativa como un método para la construcción y expresión del conocimiento en la investigación didáctica. *Sophia*, 16(2), 183-195. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.2i.965>

