

A close-up photograph of a person's hands rolling a tortilla on a wooden surface. The tortilla is dark brown and has a light-colored filling. The person is wearing a teal shirt. The background is blurred, showing a wooden surface and a person's arm.

Más allá de la milpa

Relatos de mujeres
que amasan la vida

Más allá de la milpa

Relatos de mujeres que amasan la vida

BLANCA M. DÍAZ HERNÁNDEZ

LUZ DEL CARMEN SILVA PÉREZ

FRANCISCA VELASCO LÓPEZ

HUGO R. PERALES RIVERA



CONABIO
COMISION NACIONAL PARA
EL CONOCIMIENTO Y USO
DE LA BIODIVERSIDAD



CONANP
COMISION NACIONAL DE ÁREAS
NATURALES PROTEGIDAS



ECOSUR

Esta publicación es parte de los productos del Proyecto NM005 «Conservación del maíz nativo en el Corredor Biológico Mesoamericano y la promoción de sus productos tradicionales en los mercados turísticos regionales», el cual fue elaborado en el marco del proyecto Acciones Complementarias al Programa de Conservación de Maíz Criollo, CONABIO-CONANP, México.

La impresión de esta edición fue financiada por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial (GEF, por sus siglas en inglés), a través del Proyecto 9380-Agrobiodiversidad Mexicana.

Segunda edición, diciembre de 2020

ISBN: 978-607-8570-44-7 (digital)

D.R. © 2020, Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)
Liga Periférico - Insurgentes Sur 4903, Parques del Pedregal,
Alcaldía de Tlalpan, C.P. 14010, Ciudad de México
www.gob.mx/conabio | www.biodiversidad.gob.mx

D.R. © 2020, Comisión Nacional de Áreas Protegidas (CONANP)
Ejército Nacional 223, Anáhuac I Sección, C.P. 11320, Ciudad de México
www.gob.mx/conanp

D.R. © 2020, El Colegio de la Frontera Sur (ECOSUR)
Carretera Panamericana y Periférico Sur s/n
Barrio de María Auxiliadora, C.P. 29290, San Cristóbal de Las Casas, Chiapas
www.ecosur.mx

Las características gráficas y tipográficas de esta segunda edición son propiedad de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO)

Diseño, diagramación y producción editorial: Bernardo Terroba Arechavala (CONABIO)

Se autoriza la reproducción del contenido de esta obra para cuestiones de divulgación o didácticas, siempre y cuando no tengan fines de lucro y se cite la fuente. Para cualquier otro propósito se requiere el permiso de los editores.

Editado e impreso en México



AGRADECEMOS a las siguientes personas el habernos permitido platicar con ellas y disfrutar un rato ameno: Antonia Guzmán Girón, Antonia Martínez Montoya, Asunción Morales Álvarez, Claudia A. Ruíz Sántiz, Elena Hernández Gómez, Elena López Gómez, Esperanza Gómez Hernández, Josefa Aguilar Pérez, Lucelva Daría Velázquez Pérez, Ma. Concepción Gómez Pérez, Ma. Elena Díaz, Ma. Elena López Aguilar, Manuela Vázquez Álvarez, María Bautista León, María López Sántiz, Erín Estrada Lugo y Martha Díaz Díaz.

Asimismo reconocemos la valiosa compañía y colaboración de la Sra. Marcelina Rodríguez y del Sr. Esteban López Gómez en el trabajo de campo como traductores de tsotsil y tzeltal.

¡Muchas gracias a todas y todos!



Índice

INTRODUCCIÓN • 7

MUJERES CAMPESINAS, COCINA Y MERCADOS INDÍGENAS • 15

MUJERES TORTILLERAS • 31

MUJERES TOSTADERAS • 45

MUJERES EMPRENDEDORAS • 57

EPÍLOGO • 63

ANEXO 1 • 65

ANEXO 2 • 69

PARA SABER MÁS... • 71

GLOSARIO • 75



Introducción

Este libro trata de mujeres chiapanecas que están cerca del maíz, y éste es también el que nos permitió acercarnos a ellas, conocerlas y, con el tiempo, establecer relaciones de confianza. En este libro encontramos su palabra y son las principales protagonistas porque tienen mucho que decirnos y nosotros que aprender sobre su experiencia con la alimentación. Son mujeres que como muchas otras en México trabajan el maíz para hacer productos que llevan a vender al mercado; esto es, hacen uso de lo que saben y tienen para elaborar tortillas, tostadas, atoles, tamales, pozol, pinole, memelas (Vizcarra *et al.*, 2018). Ellas, con su trabajo, nos enseñan la importancia de nuestras raíces alimentarias, herencia viva que recrean, protegen, conservan y transforman, esto nos motiva a reconocerlas y tener acciones de corresponsabilidad.

El punto no es para menos pues hemos tenido cambios importantes en nuestra alimentación: estamos sustituyendo alimentos naturales por industrializados; en consecuencia ha aumentado nuestra ingesta de harinas y azúcares refinados, sal, grasas, saborizantes y conservadores artificiales, situación que se vive tanto en las ciudades como en las zonas rurales de México. Estos cambios han provocado la aparición de enfermedades de tipo crónico degenerativo que lamentablemente cada vez son más frecuentes, por ejemplo la diabetes, la obesidad, la hipertensión, y que ahora no sólo se presentan en las personas adultas sino también

en los niños.¹ No se trata nada más de un problema de desnutrición, también de mala nutrición.

Este cambio de hábitos está condicionado a varios factores, por ejemplo, la agudización de la pobreza que a su vez desencadena otros procesos como la migración del campo a la ciudad, también el cambio de alimentación se ha debido a la invasión de productos industrializados que se presenta en diferentes formas, una de ellas es la puesta en marcha de ciertos programas gubernamentales² y, por supuesto, el impacto ideológico de los medios masivos de comunicación que invitan todo el tiempo a consumir alimentos y bebidas chatarra.

Esto no es más que una manifestación del estilo de “desarrollo” que se nos ha impuesto y que ha favorecido sobre todo a los intereses económicos del sistema capitalista mundial, un sistema que oprime y condiciona para que todos comamos lo mismo, inclina nuestras preferencias por alimentos con marca, por sabores y olores artificiales, por los empaques visualmente atractivos.

Las mujeres que presentamos en este libro además de hablarnos del maíz y de su importancia en la preparación de los alimentos, también nos recuerdan la dieta de la milpa pues prácticamente todas dependen de este sistema agrícola ancestral o tienen sus orígenes en él: “son mujeres de maíz”.

Debemos recordar que el maíz ha sido la base de nuestra alimentación a lo largo de la historia. Su cultivo sigue siendo el más importante en el país, particularmente Chiapas ocupa un lugar preponderante en

1. Este problema no es exclusivo de México, es una tendencia mundial de los últimos tiempos; así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que 70% de las enfermedades que causan muerte son no transmisibles y están asociadas a los hábitos alimenticios (OMS, 2011).

2. Por ejemplo, el programa “Cruzada contra el hambre” promueve el consumo de alimentos industrializados, como la leche, lentejas, avena, sardinas e incluso harina de huevo, muchos de los cuales nunca antes habían formado parte de la alimentación de la población a la que se dirigen, mucha de ella campesina, y que salen completamente de las dietas originarias (Acuña, 2018; Ávila, 2013; Ponce *et al.*, 2013).



Mujeres visitando sembradío de maíz bajo riego a principios de mayo en Amatenango del Valle.

su producción a escala nacional, aunque es importante decir que en los últimos años ésta ha descendido. Su siembra se ha abandonado en ciertas regiones, lo que pone en riesgo también la conservación de su diversidad (Perales y Hernández, 2005; Sagarpa, 2013).

Ahora bien, cuando hablamos de la milpa nos referimos al principal sistema de cultivo de maíz en México. Es el agroecosistema donde se siembra maíz asociado con otras especies en diferentes arreglos, tanto en tiempo como en espacio, de forma tal que se aprovechan sus interacciones obteniendo una variedad de plantas útiles –y también animales- para diversos propósitos, principalmente alimenticios (Aguilar *et al.*, 2003). Este modelo ha sido reconocido por sus atributos en el mundo entero; es ahora un referente para la investigación en sistemas agrícolas sustentables (López, 2018). Pero la milpa no es sólo esto, es también un concepto más amplio el cual caracteriza una estrategia de vida, la del campo mexicano. Constituye una base importante para lograr soberanía alimentaria (Alemán, 2016; Bartra, 2016).

La dieta de la milpa (conocida también como mesoamericana), además de maíz, incluye otros componentes como el frijol, la calabaza, las verduritas (quelites), los tomates y los chiles, que juntos proporcionan una

alimentación completa y equilibrada, justo lo que necesitamos para estar sanos (Almaguer *et al.*, 2016; *La Jornada del Campo*, 2017). Se acompaña de una cocina que comprende saberes, procedimientos, técnicas, herramientas y utensilios propios. Más adelante veremos cómo esta riqueza es del dominio de las mujeres, que son expertas en sus oficios y transmiten sus conocimientos de generación en generación como un compoente de la memoria cultural de sus pueblos.

Es importante mencionar que esta dieta no siempre se ha valorado, más bien ha sido menospreciada por su relación con lo indígena y campesino pues como sabemos en nuestras sociedades es común exaltar lo que viene del extranjero y ponerlo en comparación con lo que deriva del campo mexicano que para muchos significa atraso, ignorancia, suciedad y pobreza.

No ha faltado momento en nuestra historia, y aún en la actualidad, que se haya querido desaparecer al maíz, la milpa, la tortilla, al indígena, al campesino, a la ruralidad. Pero cierto es que la dieta de la milpa es dinámica: se combina o renueva por el contacto con otros grupos sociales, permanece.

Si bien en este libro se destaca la importancia del maíz, las mujeres son el centro de atención ya que ellas representan la fuerza social y cultural que hace posible que esta planta esté en nuestras mesas después de un largo andar, desde que se siembra, cultiva y cosecha, hasta que se procesa para transformarla en alimento. Sin ellas el maíz no sería lo que es, no lo tendríamos ya listo para comer y deleitarnos con sus diversas presentaciones.

Las mujeres que participan en esta obra son parte de un grupo social más amplio: representan a quienes tienen como origen (o antecedente) el campo y que, en algunos casos, migraron a las ciudades buscando mejores condiciones de vida, empleo y educación. Todas ellas muestran un mismo rostro social: mujeres que han vivido en condiciones restrictivas y vulneradas.

En su mayor parte han asumido la responsabilidad de atender y cuidar a su familia, además realizan un trabajo con el que llevan ingresos al hogar, independientemente de si tienen una pareja o de su posición y actitud ante la familia.

Sabemos que la búsqueda de trabajo remunerado por parte de las mujeres es cada vez más frecuente, pero de las que aquí hablamos se trata de un autoempleo³ puesto que las actividades que realizan las hacen en su casa en un primer momento, y después en espacios públicos cuando salen a vender. Esta situación implica para ellas asumir doble o triple jornada de trabajo, casi no hay tiempos de descanso ni prácticas de autocuidado, esto las lleva a un desgaste físico y emocional muy fuerte.

Los ingresos monetarios que reciben son bajos, no hay una “ganancia” que posibilite el crecimiento económico o la inversión productiva. Por su parte el Estado mexicano mediante sus instituciones y políticas, en forma directa o indirecta, las condiciona a una situación de mayor marginación socioeconómica y política de la que no es fácil salir.⁴

Se trata de mujeres rurales o de ciudad que poseen una gran riqueza de saberes, con su trabajo generan redes locales a través de los procesos de producción, procesado y comercialización de alimentos que pocas veces se reconocen, no se visibilizan, incluso se desprecian, y aun así representan opciones reales y de gran potencial frente a los alimentos industrializados.

-
3. Con autoempleo nos referimos al trabajo por cuenta propia. Para el caso de mujeres en condiciones de pobreza, Arias (2018) señala que se trata de una respuesta a la crisis económica que ha consistido en la creación de un mercado de trabajo propio en el marco de la informalidad, que hace del hogar un espacio de producción para el mercado puesto que ahí se elaboran alimentos y otros artículos para la venta. Estas oportunidades están marcadas por el sesgo de las representaciones de lo femenino y lo masculino que el paradigma dominante ha impuesto.
 4. El Estado, a través de sus instituciones, programas y proyectos, recrea condiciones patriarcales que vulneran, violentan y excluyen a las mujeres, particularmente a quienes son campesinas e indígenas. Para mayor información recomendamos a Evangelista *et al.* (2016), García (2018), Olivera *et al.* (2015) y Vizcarra *et al.* (2018).



Niños en los sembradíos de maíz. Nótese el atuendo típico de la niña de Amatenango del Valle.

Estos saberes se transforman en sabores y colores que muchas personas disfrutan, empezando por sus propias familias. Sin un digno reconocimiento hacia su trabajo, muchas de ellas, cansadas, aburridas y enfermas quieren cambios en sus vidas, al menos, saberse acompañadas en su lucha constante por tener mejores condiciones de vida. Nosotros, como lectores o lectoras, podemos contribuir a generar esas otras condiciones con un consumo consciente y responsable de los productos que nos ofrecen a diario, valorándolas por su trabajo y por lo que son.

La información que presentamos en este libro es parte de un proyecto auspiciado por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad entre el 2015-2017. Fue una oportunidad que nos permitió poner en diálogo nuestras experiencias, ideas y aspiraciones, alimentadas por nuestras vivencias previas con grupos de mujeres de distintas regiones de Chiapas. Aquí mostramos algunos relatos seleccionados que ilustran de mejor manera las ideas centrales que queremos transmitir.

El libro inicia con los relatos de mujeres campesinas sobre su relación con el maíz y su significado. Terminamos con las que llamamos emprendedoras, pasando por los grupos que trabajan tortillas y tostadas en forma más especializada. En cada uno de los capítulos se presentan trayectorias

de vida que las vinculan, material y simbólicamente, con el maíz, así como sus sentires y perspectivas con respecto al trabajo. También hablan de cómo se abren camino en la comercialización de los productos que elaboran, de sus relaciones con los clientes o marchantes, de su pensar y sentir ante las situaciones difíciles que enfrentan, condicionadas, en buena medida, por los procesos de industrialización de alimentos. Es importante decir que ante esta última tendencia se están construyendo otras opciones de mercado que revaloran los productos hechos con maíz por sus cualidades y por los beneficios económicos y sociales que generan (varios de los testimonios que se incluyen en el texto hacen referencia a ello), sin embargo, estas opciones son limitadas. Por último se cierra con una recapitulación de ideas y un planteamiento de cara al futuro.





Mujeres campesinas, cocina y mercados indígenas

«La milpa significa el maíz, es que nosotros vivimos con puro maíz. Anteriormente así vivían nuestros abuelos, por eso así quedamos nosotros; yo siembro maíz blanco, maíz amarillo, maíz negro.»

—Elena, Amatenango del Valle

En este capítulo mostramos algunas bases de la cultura alimenticia de los pueblos originarios de Los Altos de Chiapas. Tuvimos varios acercamientos: platicamos con mujeres tsotsiles y tseltales de esta región, visitamos también algunos de los mercados indígenas más importantes y compartimos con familias de Amatenango del Valle los preparativos de la fiesta del día de la Santa Cruz (3 de mayo), una de las más importantes del pueblo.

Todos los testimonios que reunimos son de mujeres campesinas que además de encargarse de preparar los alimentos⁵ participan en el cultivo de la milpa, atienden sus solares, en algunos casos cafetales y se dedican a otros oficios y actividades como la alfarería. Nuestras pláticas con ellas

5. Es importante comentar que en dos o tres casos al querer platicar sobre el tema quienes nos atendieron fueron los esposos de ellas. Esto es porque muchas mujeres, a diferencia de ellos, no saben hablar en español o no se sienten seguras o no les gusta hablarlo; no obstante nos sirvió para conocer que también saben de cocina. La cuestión aquí es que, al ser una actividad considerada como femenina, los varones o no se involucran o sí lo hacen pero de diferente manera.

se centraron en el maíz y en su preparación, algunos de los productos que obtienen los llevan a vender a los mercados.

Las mujeres aprenden a hacer la milpa desde niñas, al mismo tiempo también a cocinar frijoles de olla, la nixtamalización, la elaboración de tortillas y otros alimentos. Se trata de aprendizajes que las preparan para el resto de sus vidas y que en su momento transmiten a las nuevas generaciones.

Antonia, una mujer adulta de Tenejapa, nos relata los inicios de su aprendizaje para preparar tortillas de maíz desde la nixtamalización del grano.

«Desde muy chica, como todo campesino aprende a hacer las tortillas a los seis o siete años para que se vaya uno acostumbrando y ya a la edad de diez años ya se vuelve uno experto. Antes se molía el nixtamal con metate de piedra, así aprendí aunque se lastimaban las manos, que era lo más difícil. Mi mamá me enseñó y a ella le enseñó su mamá, como casi todas las madres enseñan a las mujeres a cocinar, aunque antes no me salía muy bien pero así fui aprendiendo poco a poco a hacer las tortillas, ahora con los tiempos que han cambiado ya se hace con la prensa y es más fácil, yo agarré por primera vez una prensa a la edad de veinte años y solita fui aprendiendo a usarla.»

—Antonia, Tenejapa

Ahora dos mujeres jóvenes de Amatenago del Valle nos hablan sobre su participación en la milpa: la primera, Antonia, narra cómo y cuándo inició este aprendizaje, la segunda, Elena, nos cuenta lo que ahora hace estando casada.

«Comenzamos a trabajar la milpa cuando tuve la edad de diez años, empecé a trabajar con mi papá la siembra, a limpiar con azadón, tapiscamos y lo desgranamos con nuestras manos. Cuando tuve dieciocho años me casé, empecé a trabajar con mi esposo la milpa, sembramos y cosechamos el maíz.»

—Antonia, Amatenango del Valle

«Nosotras participamos en ir a dejar el pozol de nuestro esposo, dejar su comida, a veces a limpiar con azadón, voy también a sembrar el frijol, a darle fertilizante, a cortarlo y tapiscar.»

—Elena, Amatenango del Valle

Ahora bien, aquí como en otras partes del país, no hay día que pase sin que se procese el maíz para comer. Podemos apreciar entonces con toda claridad el significado que tiene para las mujeres la variedad de maíces que utilizan para cocinar y los usos especiales que les dan, particularmente al maíz rojo.

«Yo siembro maíz blanco, maíz amarillo, maíz negro. Es que me gustan mucho, el negro me gusta mucho, así como lo hago en atol más. Sí, me gusta, por eso lo sembramos y mejor que tengo una variedad de clase de maíz, según qué quiero uno o el otro. Por eso yo tengo tres clases, siembro más el blanco, luego el amarillo y menos el negro, no mucho porque no tengo más donde hacerlo.»

Aquí hay una tradición de que ese maíz rojo, si nos enfermamos ése sirve para curación, pero ése no se siembra porque con el maíz amarillo ahí sale. Así tenemos guardado si llega el enfermedad, porque nosotros no acostumbramos con doctor, siempre con la curandera y yerbera, y ella lo necesita para bañar. Por eso nosotros tenemos guardado, sí porque a lo mejor lo necesitamos, pero ese no se siembra.»

—Elena, Amatenango del Valle

El maíz se aprovecha al máximo, particularmente su fruto: el elote en estado fresco o la mazorca en estado seco.⁶ Esto se logra gracias a varias técnicas culinarias que permiten procesarlo, solo o combinado con otros elementos fundamentales de la dieta mesoamericana como frijoles, chiles, hojas y frutos. De este modo se enriquece la dieta y se incrementan los sabores, los aromas, las consistencias y presentaciones.

El fogón de leña es usado para hacer fuego y poder cocinar. Entre las técnicas que ellas emplean destacan, en primer lugar la nixtamalización, seguida de otras no menos importantes como la molienda, el asado, el tostado, la fermentación, el cocimiento en agua y al vapor.

Recordemos que la nixtamalización es una técnica muy antigua, herencia prehispánica, que consiste en cocer el grano de maíz en una solución alcalina (cal y calhidra o la propia ceniza del fogón) con lo que se mejora la calidad nutricional del maíz y lo hace más digerible. Sin embargo dicha técnica, por común que parezca, tiene su gracia y la forma en que se realiza en las cocinas rurales varía ya que depende del maíz que se emplea, de lo que vaya a cocinarse y de las costumbres. Otras técnicas culinarias, como la molienda, también cambian. En los siguientes testimonios están contenidos estos saberes.

6. Hacemos esta precisión porque puede consumirse también la panoja de la planta de maíz (la inflorescencia masculina).



Granos de maíz amarillo cocidos y lavados para preparar tortillas que se venderán en San Cristóbal.

«Cada tarde los hago y ya es mi rutina de todos los días porque de eso vivimos, me pongo a escoger mis granos de maíz, después hago mi fuego, seguido pongo a hervir el nixtamal, le pongo cal y de ahí empieza a hervir. Le voy calculando el tiempo y probando el cocimiento porque si se pasa o queda muy cocido ya no sale sabroso, se siente chicloso. Es más sabroso el pozol y la tortilla cuando el maíz se cuece en su punto.»

—Antonia, Tenejapa

«Bueno yo lo pongo en la tarde, voy a poner mi nixtamal, lo pongo a cocer, ya para mañana como ya está cocido lo llevo a moler, ya regresé y empiezo a amasar, sí, un poquito, de ahí hago la tortilla y ya está listo para empezar a comer. El pozol lleva dos veces para cocer, después se muele en la piedra o en el molino. Lo que pasa es que el sabor es otro si va en el molino, en la piedra sale más rico.»

—Elena, Amatenango del Valle

Existen algunas preparaciones tradicionales para las que no se requiere cocer el grano de maíz. Para hacer pinole, por ejemplo, el grano

seco se tuesta, por lo general sobre el comal, y ya tostado se muele varias veces hasta hacerlo polvo, en algunos casos se le agrega canela y azúcar al gusto en el momento de preparar la bebida.

La fermentación de maíz es otra técnica que se emplea para hacer atol agrio, al igual que con la masa fermentada se obtiene el pozol agrio, de ambos se conocen sus beneficios digestivos. El grado de fermentación depende del gusto de las personas.

«Sí, siempre hago el atol agrio. Lo pongo en una cubeta, le pongo agua y cuando ya tiene como dos o tres días lo muelo, cuando ya lo tengo molido empiezo a batir en una morraleta, y cuando ya está bueno lo dejo una noche ya en la mañana lo pongo a cocer y ya queda bien. Cualquier maíz se puede poner, maíz negro, maíz amarillo, maíz blanco, sí, se hace igual.»

—Elena, Amatenango del Valle

La mayor parte de las preparaciones tienen como base la masa que se obtiene después de que se cuece y muele el maíz, con ésta es posible elaborar tortillas, pozol, memelas, tostadas, tamales, atoles y sopas, cada uno con su propio procedimiento.

Algunos alimentos son de consumo cotidiano otros se hacen ocasionalmente, cuando se tiene antojo o hay un evento social. La comida de todos los días se basa en las tortillas que se acompañan de frijoles y, con frecuencia, de plantas, verduras, chiles, aguacates y otros frutos de temporada. Familias de varias comunidades acostumbran tomar pozol (blanco) diario, al menos una vez al día (por ejemplo cuando llega la hora del recreo en las escuelas y se permite que los niños vayan a sus casas a tomar un vaso de pozol).

Las memelas (re llenas de frijol), los tamales (de frijol tierno o frijol molido), los atoles (como el blanco y el agrio), las tostadas (simples o de frijol) y el chile atol (que se hace y sirve con otros ingredientes como



Vaciado de cal disuelta en agua al maíz negro para preparar el nixtamal en San Cristóbal.

huevo cocido o frito y puntas de chayote) se preparan cuando se tiene antojo, es un día especial o reunión familiar y comunitaria.

La temporada del año es de mucha importancia en la dieta, por ejemplo, cuando hay elotes se abren otras opciones pues se consumen hervidos o asados, también se preparan tamales, atol, tortillas, tostadas y sopas. La decisión de cómo aprovechar el elote en la cocina depende de su grado de madurez.

«El pozol y la tortilla los hago seguido porque es lo que como a diario, de vez en cuando hago atol de maíz, tamalitos de frijol y memelas, al igual que cuando es temporada de elotes hago tamal de elote, el atol y tortilla de elote. Para hacer cualquier producto de maíz es por temporada, es decir, de acuerdo al tiempo del maíz o el elote, por ejemplo ahorita es tiempo de siembra del maíz que es de temporal y la segunda siembra es en octubre y noviembre. Ya a mi gusto puedo preparar atol de elote porque es temporada pero si se me antoja en cualquier época del año (mi abuelita comía completo pero ahora los hijos se vuelven flojos) puedo hacer atol de

maíz medio cocido y no le pongo cal y de ahí se muele, mi abuelita le llamaba atol de azúcar.»

—Antonia, Tenejapa

En las festividades familiares o comunitarias no falta la comida hecha con maíz y que no es la misma en todos lados, varía conforme el lugar, tipo de evento o momento. Pueden ser, por ejemplo, tortillas y tostadas que se hacen en grandes cantidades para complementar un guiso, o tamales de frijol molido o de “bola” junto con atol agrio. Para estas ocasiones se reúnen varias mujeres de la familia a preparar los alimentos mismos que después se comparten con los demás vecinos de la comunidad o del municipio.

«El día de la Santa Cruz, el 3 de mayo, es una fecha importante en muchas poblaciones indígenas: es tiempo de ofrendar, pedir por el agua y la buena cosecha. Esta festividad está relacionada con la abundancia del agua y la cosecha, es un día para agradecer por los alimentos y el trabajo de quienes los proveen, para estar en comunidad, acompañados de música tradicional y rezos para presentar la ofrenda. Ahorita vine a ayudar a mi mamá porque vamos a celebrar la fiesta de la Santa Cruz; vamos a preparar tamalitos de frijol, atolito de maíz y también tamalitos de verduras. Mis abuelos así lo preparaban cuando aún vivían, cuando crecí así lo fui viendo, todo lo que hacían y también mi mamá así lo hace en cada fiesta.»

—Antonia, Amatenango del Valle

«Un platillo ritual es el atol agrio y los tamalitos de frijoles y de comida caldo de res o caldo de panza, también es lo que se comparte.»

—María, Amatenango del Valle



Molido de frijol cocido para preparar tamales de frijol para el día de la Santa Cruz en Amatenango del Valle.

Otro de los momentos especiales es el parto. En algunas comunidades las mujeres acostumbran tomar “chile atol” para que les de fuerza, además es importante la compañía y apoyo que reciben de sus mamás, suegras, hermanas y cuñadas quienes procuran que no falten las tortillas.

De todos los alimentos de maíz mencionados antes vale la pena abundar en los tamales ya que los acostumbran mucho, principalmente los de frijol de distintas clases y que se utilizan tiernos o secos y enteros o molidos. También se preparan tamales de “bola” (de carne de pollo, res o puerco), de elote y otros que no llevan nada, especiales para el altar del Día de Muertos. Por otra parte se emplean diferentes hojas para envolverlos y se seleccionan según el tipo, entre las más comunes están las de plátano, platanillo, la hoja verde del elote y la seca de la mazorca. Otras hojas que se usan son las de algunas bromelias aunque sólo se emplean en tiempos de escasez así como la hoja conocida como mano de león (*Chiranthodendron pentadactylon*). En particular para los tamales de frijol molido se usa con frecuencia la hoja de mumo o hierba santa (*Piper auritum* K.) que les da un sabor especial.

Como toda cocina, la indígena tiene sus “secretos” y creencias, por ejemplo:

- La masa del elote tiene que cocerse rápido para que no se amargue.

- Cuando el elote dejó de estar tierno se dora a medio chamuscar para luego cocerse a reventar y comerlo.
- El elote macizo, no cuando está tierno, se usa para hacer tortillas o tostadas.
- Los tamales que llevan hoja de mumo se empiezan a agriar si no se consumen pronto.
- Los tamales que se colocan en los altares en la fiesta de Todos Santos se preparan con una masa especial para que duren varios días.
- Cuando los frijoles empiezan a agriarse se utilizan molidos para rellenar las memelas de maíz.
- Algunas mujeres no utilizan el maíz de su cosecha para preparar productos que llevan al mercado porque creen que lo ofenden, mejor lo compran.

Podemos decir que la cocina indígena satisface un paladar que privilegia los sabores naturales como los da el maíz sólo o combinado con otras plantas, se usa poco la sal, el azúcar, la manteca y el aceite comestible; por ejemplo, para hacer tamales no se acostumbra la manteca porque imprime a la masa un sabor que no suele gustar. La versatilidad que tiene el maíz para utilizarse como alimento lo convierte en una planta que se reconoce esencial en la vida de los pueblos (no es raro que se deguste un tamal acompañado de un atol y de un elote asado).

Los platillos de la cocina indígena tienen, sin duda, un alto valor alimenticio y forman parte de la identidad cultural. Sin embargo es importante mencionar que ciertas dinámicas sociales de mucha fuerza y constancia en la región están cambiando. Por ejemplo, la milpa ya no se siembra tanto como antes y mucha gente ahora compra el maíz. Este fenómeno se debe a que ya no se obtienen buenas cosechas y no siempre se dan bien las distintas variantes de maíces criollos, por otra parte algunas preparaciones de maíz dejaron de hacerse o se elaboran con menos frecuencia que antes, por ejemplo:



Mujeres reunidas para hacer tamales en la víspera de la celebración de la Santa Cruz en Amatenango del Valle.

- El aguardiente a base de masa agria conocido como chiljá que se elabora en Tenejapa.
- El pinole, en Chenalhó, se elabora poco porque lleva mucho tiempo hacerlo.

En Amatenango del Valle las tostadas de maíz se usaban como itacate porque los agricultores se quedaban varios días en la milpa para hacer la limpia, ahora con el empleo de herbicidas no hay necesidad de hacerlo.

Antes, en Larráinzar, el chile atol se usaba mucho para darlo a las parturientas, ahora toman medicamentos.

También otro fenómeno que se presenta cada vez más es el consumo de tortillas de máquina o de tortillería elaboradas con harina de maíz.⁷ Tal crecimiento se observa tanto en centros urbanos como rurales, incluso en estos últimos se cuenta con el servicio de reparto con motocicletas que las ofrecen de localidad en localidad. Las mujeres con las que platicamos argumentan razones prácticas que las llevan a comprar en la tortillería.

7. El incremento del uso de harina de maíz en las tortillerías es un efecto de las políticas de libre mercado implantadas en México desde la década de los ochenta. Cuando deja de controlarse el precio de la tortilla (o precio oficial) se adoptan máquinas especializadas en procesar harina de maíz, además se esgrimen argumentos en contra de las tortillerías tradicionales en donde se empleaba masa de nixtamal fresco (Torres et al., 1996).

«Cuando me enfermo y estoy sola compro muy poquito, pero cuando estoy sana hago mis tortillas porque salen muy sabrosas y cuando tengo tiempo hago tortillas en la mañana y en la tarde. Compro tortilla cuando voy a San Cristóbal y no tengo tiempo de hacerlas. No están sabrosas, al menos a mí no me gustan, cuando se recalientan en el comal son muy quebradizas y huelen feo, por eso no me gustan, de hecho cuando me sobran se las doy a mis pollos.

Sí lo comen y compran pero será porque la gente ya no quiere hacer tortillas, sobre todo las mujeres jóvenes que ya no las quieren hacer. Sí se venden muy bien cuando hay algún evento aquí en la comunidad o cuando la gente contrata gente para laborar en el campo. Hace como quince años tiene que vienen a vender tortilla de máquina aquí en la comunidad.»

—Antonia, Tenejapa

Elena opina de forma similar:

“Aquí nunca compro, no, siempre las hago. Sólo cuando salgo a otros lugares y me da hambre, sí compro, cuando voy en San Cristóbal. En cambio aquí nunca compro, siempre lo hago porque no me gusta la de máquina. Es que son otros sabores porque no es natural el maíz y a veces que no está bien cocido”

—Elena, Amatenango del Valle

El que las mujeres jóvenes, a diferencia de las adultas, no quieran tortear y prefieran comprar las tortillas obedece a una situación más compleja que se comprende mejor a la luz de la creciente migración campo-ciudad (tanto de mujeres como de hombres), y que decir del autoempleo o de su participación en el mercado laboral, situaciones que les implican dobles jornadas de trabajo.



Tortillas de maíz cociéndose sobre comal para el almuerzo del medio día.
Cocina de Amatenango del Valle.

Sin embargo hay que advertir que una de las implicaciones más importantes que ha tenido el uso harina de maíz en la elaboración de tortillas es el deterioro de su calidad, esto ha provocado una disminución del consumo nacional de este alimento principalmente en las grandes ciudades (Appendini *et al.*, 2003). En ese sentido, se está trabajando en defensa de la calidad de la tortilla mexicana y en la promoción de los maíces que hacen que se mantenga, tratando con esto de evitar que se pierda este alimento tanpreciado en México (Mier, 2018).

Mercados indígenas

Era una mañana de febrero con neblina y llovizna cuando bajábamos en carro hacia Yoshib después de pasar por Tenejapa, queríamos llegar al mercado que se pone una vez por semana, regularmente los días viernes. Yoshib se localiza en un punto limítrofe entre los municipios de Tenejapa, Cancuc y Oxchuc, por lo que para el día del mercado llega gente de estos tres territorios tseltales a vender sus productos. Se extiende a lo largo de toda una calle que es parte de la carretera que conduce a la cabecera municipal de Oxchuc. Esta visita a Yoshib se sumaba a otras que habíamos iniciado semanas antes a los mercados indígenas de Los

Altos de Chiapas con la finalidad de observar, y desde luego degustar, los alimentos hechos con maíz.

Después de andar un rato nos sentamos frente a una tienda que tenía sobre la calle una mesa con una banca para comer, teníamos tamales de frijol molido y atol que habíamos comprado minutos antes. Enfrente de nosotras había una pareja indígena, ambos adultos mayores, que comían también tamales con su refresco de cola (en vez de atol). Intercambiamos algunas frases (el señor sabía algo de español, la señora no), nos dijeron que eran de un paraje de Tenejapa y que llegaban al mercado de Yoshib cada semana, no a comprar, no a vender, sino a pasear. Ellos no necesitaban comprar porque hacían su milpa.

Una o dos veces por semana en los municipios que integran la región Los Altos de Chiapas se pone el mercado, aparte de los establecimientos fijos que se encuentran en las cabeceras municipales. Aquí llegan personas de las comunidades aledañas del mismo municipio a vender o a comprar, aunque en algunos casos también se ven personas de municipios diferentes como ocurre en Yoshib o en Chalam (este último lugar en el municipio de Mitontic).

La mayor parte de los vendedores y vendedoras colocan sobre el suelo un pequeño puesto con los productos que ellos mismos colectan, cultivan o preparan, muchos de temporada. Los productos se exhiben sobre un plástico o en las mismas redes, cubetas o costales que usaron para cargarlos y transportarlos. Son menos los puestos que se levantan con estructuras metálicas. Durante la venta se observan tanto mujeres como hombres, aunque probablemente sean más las primeras que los segundos.

En estos mercados podemos ver prácticamente de todo, se tienen productos alimenticios como verduras, frutas, legumbres, hojas o quelites, granos, tubérculos, semillas, chiles verdes y secos, aves y mieles, algunos ya listos para su consumo; también se encuentran plantas medicinales (o productos con esta finalidad), telas e hilos, calzado, utensilios para cocina



Amarrando tamal de frijol con mumo envuelto en hoja de platanillo en Amatenango del Valle.

de barro, fierro o plástico, ropa artesanal y de fábrica, flores, muebles, discos de música y de películas y mucho más.

Sobre las preparaciones hechas con maíz, en los mercados que se visitaron en Chamula, Chenalhó, Larraínzar, Tenejapa, Yoshib y Zinacantán, se observaron varios puestos de tamales, sobre todo de frijol molido y de “bola”. En particular en Chenalhó nos tocó ver los tamales más grandes de frijol molido con hoja de mumo (o hierba santa), suficiente para un buen almuerzo. Cabe decir que los tamales de “bola” no son originarios de la cultura indígena porque llevan manteca de puerco; no obstante ahora se venden mucho. Tampoco faltan los puestos de memelas (o dobladas) de frijol, de elotes crudos y cocidos con todo y hoja (doblador) o hervidos y asados en el momento. Entre las bebidas de maíz están los atoles de granillo y agrio, aunque el de arroz también se vende.

Otros productos de maíz como tortillas (blancas y amarillas), pozol (blanco y de cacao), tostadas (blancas, amarillas, de frijol) y pinole se encuentran diferencialmente en los mercados. En el de Chamula, que es uno de los más grandes de la región, había de todo.

Cabe señalar la regularidad con la que mujeres del municipio de Larraínzar llegan a vender principalmente tostadas, además de tortillas,

pozol y pinol, a los mercados indígenas de la región, lo que quizá denota una especialidad de ellas.

Los mercados indígenas son espacios importantes en donde se refrenda una cultura alimenticia que nos remite, nuevamente, a la dieta de la milpa o mesoamericana pues están presentes todos los elementos básicos que la componen. Son también lugares que articulan procesos agrícolas o productivos, de transformación, generalmente artesanal, y de consumo, necesarios para sostener la economía regional. Sin embargo no podemos cerrar los ojos y dejar de reconocer con preocupación que son espacios en movimiento, abiertos también a la industria alimentaria en donde ha sido inevitable la penetración de refrescos o bebidas azucaradas y de alimentos estandarizados. Al lado del tamal se tiene la botella de refresco de cola o junto con el pozol se observa el paquete de galletas o la sopa instantánea los cuales poco a poco han sido asimilados por la población como parte de su costumbre.⁸ De igual modo se observa la presencia de puestos con productos procedentes de las centrales de abasto de la ciudad de México y que están desplazando a los productos locales. Estas situaciones desestabilizan a los mercados tradicionales y promueven el riesgo de pérdida de alimentos no convencionales.



8. Conforme al SIPAZ (2015), desde los años ochenta han venido cambiando considerablemente los hábitos de consumo alimentario en Chiapas en favor de los alimentos industrializados, principalmente entre la población más pobre, lo que se ejemplifica con la sustitución del tradicional pozol, nutritiva bebida hecha de maíz nixtamalizado molido mezclado con agua, por refrescos. Según una encuesta del 2012, Chiapas es el estado con el mayor índice de pobreza alimentaria a escala nacional y en donde 47 % de las y los chiapanecos se encuentra en esa condición, en tanto que dos terceras partes reportaban inseguridad alimentaria.



Mujeres tortilleras

En muchas zonas urbanas de México hay mujeres que se dedican a preparar y vender alimentos de maíz. Algunas de ellas migraron del campo a la ciudad, otras ya nacieron en las ciudades pero conservan los conocimientos tradicionales campesinos, otras más incluso mantienen el cultivo de maíz para el abasto de sus familias en sus comunidades de origen. San Cristóbal de Las Casas no es la excepción. En distintos barrios y colonias hay mujeres que se dedican a hacer y vender alimentos de maíz, principalmente tortillas, pero también tamalitos, memelas, atoles, quesadillas y otros.

«...nací en una ranchería que se llama Corralito, después nos venimos a vivir acá [San Cristóbal] y ya tiene muchos años.»

—Martha, San Cristóbal de Las Casas

«Tengo como diecisiete años viviendo aquí en San Cristóbal... me vine a trabajar acá, el propósito era seguir estudiando y trabajar...»

—Lucelva, San Cristóbal

Han aprendido este trabajo desde que eran pequeñas, igual que las mujeres que han crecido en el campo, y se han visto en la necesidad de vender alimentos para poder tener un ingreso económico constante para sus familias. Algunas de ellas, incluso, mantienen solas a sus familias. Confiando en sus conocimientos y frente a la necesidad de un trabajo que les permita quedarse en casa para poder atender las actividades de

cuidado de su familia, poco a poco han abierto espacios de venta y generado distintas estrategias de comercialización: venden con sus vecinos, en mercados locales, en restaurantes, escuelas y oficinas. Además van adaptándose al gusto de los clientes y haciendo frente a la competencia con otras mujeres de manera creativa.

«Preparo quesadillas con diferentes guisados o tamales también. Tengo que hacer un poquito de cada cosa, es que con puras tortillas actualmente ya no se gana lo mismo. Llevar puras tortillas no da mucho ingreso. Entonces tengo que llevar un poquito de variedad: las quesadillas, memelitas, tortillas...»

—Lucelva, San Cristóbal

«Cuando nos piden un encargo de tamalitos, hay veces que también nos piden unas quesadillas, así dobladitas como estoy haciendo y las llevamos a entregar. Hay veces nos piden ahí lo llevamos...»

—Martha, San Cristóbal

«No tengo problemas para vender porque ya tengo clientes y ya sé cuánto quieren. Mejor hago lo que me piden porque si sobra ya no se puede llevar otro día, es para comer...»

—Lucelva, San Cristóbal

Las mujeres también nos muestran que con constancia, creatividad y sazón imprimen personalidad a los productos que venden, al mismo tiempo van generando lazos con la gente que consume sus productos. Amistad, reconocimiento y valoración por el trabajo que realizan es parte de los resultados que pueden ver en su día a día. Para ellas saber lo que sus clientes piensan y lo mucho que les gustan sus productos es muy importante, las motiva a seguir haciendo su trabajo.



Preparación de memelas de frijol en casa de una vendedora de tortillas en San Cristóbal.

«...sé diferenciar por el sabor y la textura de la tortilla (y de la tostada), sobre todo de las tortillas, de quién es qué tortilla y entonces hay algunas más suaves, el sabor mucho más rico, dependiendo de quién es. Eso es una, y la otra, de las mujeres, que me caen muy bien, todas las que conozco me caen muy bien, creo que lo que las distingue es que son mujeres muy trabajadoras, son muy comprometidas con ellas y con quienes las rodean y más allá de quienes las rodean, son muy luchonas.»

—Erín, San Cristóbal

«[Mis clientes] eso me han dicho: tus tortillas no deben faltar en mi casa, compré en otro lado, compré unas que me vendieron por kilo pero no sé cómo están, las veo rotas. Las que hago, trato de llevarlas lo más enteritas para que se vea bien formado el paquete. Me dice: compré en otro lado pero siento que no, tú ya me acostumbraste a tus tortillas, dice, en mi casa me piden tus tortillas, aunque sean amarillas. Tengo que ir los días que me pidan.»

—Lucelva, San Cristóbal

«Bueno lo que me han dicho, como me conocen de años, hay veces que llevo un poco de tortilla, hay me traes, dicen, porque aunque otras tortillas se miran bonitas en el comal, al otro día ya están tiesas...»

–Manuela, San Cristóbal

También tienen el reconocimiento de sus propias familias y de los consumidores, nos comparten con orgullo:

«...hasta mi hijo me dice: mami, me encantan sus tortillas, me gustan mucho más las tortillas que usted hace. Las de tortillería como es de maíz pero como está cocido con gas es mucho la diferencia.»

–Lucelva, San Cristóbal

«...me han dicho, como me conocen de años que llevo mi tortilla, siempre llevo en el tianguis a comprar, me dice la señora, me dio gusto que siga comprando con nosotras...».

–Manuela, San Cristóbal

Aunque debemos decir que no siempre y no toda la gente las trata de manera digna, al contrario, en muchas ocasiones han vivido humillaciones, discriminación o no reciben el pago justo por la compra de sus productos.⁹ Algo que debe cambiar.

Las mujeres prefieren comprar maíz local para hacer sus productos, algunas todavía producen el maíz pero la mayoría lo compra de comunidades cercanas como Zinacantán, Chamula y Villa de las Rosas. Utilizan las variedades locales de maíz amarillo y negro para tortillas y el blanco para tamales y bebidas como el pozol y atoles:

9. Estas actitudes bien pueden explicarse a la luz del racismo que existe en México y que según Gall (2004) es un concepto que va más allá de la exclusión por el color de piel, incluye también la clase social y el origen. En ese sentido, la pobreza tiene una faceta racial marcada.



Molino eléctrico con el que se muele el nixtamal en casa. Sirve a la familia y a los vecinos en San Cristóbal.

«[yo uso] los tres colores: el blanco, el amarillo y el negrito. Los tres los trabajo igual pero ahorita el que más estoy usando es el amarillo porque está muy escaso el negro. El maíz que utilizo viene de Zinacantán...»

—Martha, San Cristóbal

«El blanco no muy lo usamos, solo para un poquito de tamalitos o pozol y cuando nos piden, el maíz bolita blanco es de aquí. El amarillo, pues la verdad, lo compramos con otro señor que tiene camión, es de Zinacantán y nos viene a entregar maíz.»

—Manuela, San Cristóbal

La compra y venta del maíz puede darse en un espacio de confianza entre los vendedores y productores locales y las mujeres. Ellas conocen muy bien el tipo y variedad del maíz de la región, seleccionan el que más les gusta y que se adapta mejor a lo que preparan; todo esto hace que tengan información directa sobre la situación de la producción del maíz en la región año con año, porque, claro, esto también afecta los precios.

«Tenemos clientes que nos vienen a dejar el maíz, de los tres, pero el negro es muy escaso, casi no lo traen, ahorita como ya es la cosecha sí trajeron un poco pero no mucho. Llega a escasear porque es más delicado en la cosecha, porque no muchos agricultores lo cosechan, pero el blanco y el amarillo sí se consigue donde quiera.»

—Martha, San Cristóbal

«Tenemos clientes que nos vienen a dejar el maíz, de los tres, pero el negro es muy escaso, casi no lo traen, ahorita como ya es la cosecha sí trajeron un poco pero no mucho. Llega a escasear porque es más delicado en la cosecha, porque no muchos agricultores lo cosechan, pero el blanco y el amarillo sí se consigue donde quiera.»

—Manuela, San Cristóbal

Son mujeres que trabajan arduamente, el día comienza muy temprano y termina muy tarde, van combinando el quehacer de la casa con el cuidado de los hijos e hijas y la atención a los maridos o familiares mayores con las actividades de cocimiento, molienda, amasado, preparación y venta.

«Cuando voy a trabajar me levanto a las seis, hago mi fuego, lavo el maíz, muelo el nixtamal y ya me pongo a hacer las tortillas, pero no tengo horario porque a veces tengo juntas en la escuela y no me da tiempo de ir a dejar tortillas, pero cuando no tengo junta sí. Son como tres o cuatro días que voy a trabajar pero son variados los días.»

—Martha, San Cristóbal

Las mujeres aprenden a hacer tortillas desde pequeñas, fueron sus madres y abuelas quienes les enseñaron. Ahora ellas son las encargadas



Rollitos de masa de maíz para «huaraches» que se llevan a vender al mercado en San Cristóbal.

de transmitir estos saberes a sus hijas e hijos, nietas y nietos, así como a las nueras que se integran a las familias:

«...desde chica siempre hacíamos tortillas, unos seis, siete años. A mi abuelita le ayudábamos a moler el nixtamal y ella ponía el maíz...»

—Martha, San Cristóbal

«...mis hijas me miran como trabajo, ellas lo hacen y las mando también a tortear. Mis nueras tal vez habían torteado en sus comunidades de donde vienen, me miraban como hacía yo para cocer el maíz y todo, así empezó y ya cuece su maíz sola, ya nadie le enseña, uno o dos veces vio todo, lo checaba y ahora ya llega a vender también con su canasta.»

—Manuela, San Cristóbal

Las mujeres pueden ocuparse de los trabajos de cuidado en sus casas y al mismo tiempo enseñar el oficio involucrando a otras personas de la familia.

«...mi hija de chiquita aprendió, Martha, mis hijas me miran como trabajo y ellas lo hacen, o las mando también a tortear...»

—Manuela, San Cristóbal

«...mi familia me apoya. Carlos, mi hijo, sí me ayuda, me apoya...»

—Martha, San Cristóbal

Aunque tradicionalmente esta es una actividad que solo las mujeres realizan, poco a poco, algunas han logrado que los varones se involucren también en una parte del proceso, sobre todo en la comercialización de los productos.

«...si yo no puedo ir un día [...] entonces ya le digo al niño. Sí, él cuando no estudiaba en la mañana le pedía favor que me los lleve, ya me lo vende, él ya conoce, le enseñé las calles, las casas, porque entrego tortillas en casa también, aparte de la oficina, donde me vayan pidiendo yo llevo... Entonces le fui enseñando pero ahora como ya está en la prepa y estudia en la mañana ya no le da tiempo de ir. Los días que él no estudia sí me ayuda.»

—Lucelva, San Cristóbal

«Sí aprende, mi Luis, cuando trabajo en la tarde o me piden un entrego de masa, él ve el maíz, mi hijo soltero: —ahí mirás el maíz— y ya le digo cómo se prueba, ahí me lo saca y me lo saca bien, no me lo saca reventado ni nada, lo saca bueno.»

—Manuela, San Cristóbal

«...a mi hijo le fui enseñando, era pequeño cuando yo lo llevaba conmigo para que conociera los puntos donde yo pasaba a entregar. Ahora es que los lleva, ya lo conocieron también en las oficinas, ahora es él que me ayuda a entregar las tortillas...»

—Marta, San Cristóbal

A las mujeres esta actividad les ayuda a generar ingresos propios, dejan de depender totalmente de los esposos lo que les da cierta libertad de decisión e independencia cuando la requieren, ven la venta como una alternativa para complementar recursos y en ocasiones es la única entrada económica para sus familias, sobre todo una vez que se han casado y son madres.

«...ya estaba yo casada cuando empecé a tortear, porque miré mis gastos que no me ajustaba entonces yo me decidí a vender...»

—Manuela, San Cristóbal

«...pero miraron con su situación que es dura la vida, aunque trabaje el esposo necesitan otra ganancia poquita para gastar por eso empezó a aprender...»

—Manuela, San Cristóbal

«...de lo que obtiene de la venta de tortillas es el único ingreso que entra a la casa. Yo solo de las tortillas es que trabajo y a veces hago tamales...»

—Marta, San Cristóbal

Caminos de comercialización 1

Hace cuarenta años (década de los setenta, siglo XX) la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, con una población en crecimiento, animaba a que muchas mujeres, tanto locales como de fuera (localidades rurales periféricas), vendieran tortillas que hacían en sus casas a partir de nixtamal fresco, palmeadas a mano o con prensa.¹⁰ Se desplazaban cargando cestos de tortillas a los lugares públicos más concurridos (los mercados) aunque igual vendían en sus propios domicilios.

En ese entonces había tortillerías que trabajaban con nixtamal fresco. La harina de maíz, como materia prima, se veía poco; no fue sino hasta los años noventa cuando, a la par del incremento de tortillerías en la ciudad, empezó a generalizarse. Ahora, buena parte de las tortillas que se consumen en la ciudad provienen de tortillerías y se hacen con harina de maíz. Este devenir del mercado ha desalentado a las mujeres tortilleras y por ende la elaboración de la tortilla artesanal.

DOÑA MANUELA

Manuela se dedica a hacer tortillas para vender desde hace 40 años. Como muchas otras inician con la venta directa en el principal mercado de San Cristóbal de Las Casas, el “José Castillo Tielemans”, lleva la cantidad de tortillas que estima vender para que no le sobren. Al interior del mercado, en espacios determinados, hay grupos de mujeres y cada una con su cesto de tortillas en espera de clientes.

10. Según las mismas entrevistadas y por observación propia de las autoras que hemos vivido en la ciudad desde los años ochenta del siglo veinte.



Casa convertida en taller de elaboración de tortillas con mujeres emparentadas (madre, hijas, nueras) en San Cristóbal.

«Yo empecé con una cuartilla de maíz para ver cómo se vendía y la verdad, con la bendición de Dios, antes no había muchas tortillerías, solo había una en el mercado José Castillo Tielemans, entonces llegué a vender y en un ratito se me acabó la cuartilla, al otro día puse dos cuartillas porque vi que rápido se vendió y traje mis cositas, entonces empecé a ir con dos cuartillas y miré que rápido se acababa así fue aumentando mi venta de maíz... »

La especialidad de Manuela han sido las tortillas pero también cambia a otros productos en tiempos difíciles como memelas de frijol, cuando no se termina la venta de tortillas.

«Sí, vendía, nos buscaba pues la gente, a veces llegaban a mi casa también, porque ahí vendía también, por eso aumenté mi maíz y todo, estaba chica mi hija Martha, hacían cola adentro de mi casa, porque querían sus tortillas, sí... Pero ya ahorita fue bajando otra vez porque ya hay muchas, solo las que nos conocen nos llegan a comprar pero ya no llevan mucho pues regresa y entonces ¿para qué vamos a echar a perder?, por eso empecé ahorita las memelas.»

Para ella han sido importantes otras opciones de venta como encontrar otros sitios, por ejemplo en tianguis, la entrega de tortillas en restaurantes y en tiendas con alguna regularidad, dar el servicio de alimentos en eventos o asistir a éstos y poner un puesto. No obstante estas opciones no son siempre seguras o son insuficientes. Hay que decir que no es sólo ella la que depende de esta actividad, también su familia cercana, sus hijas y nueras, a quienes por cierto Manuela instruyó en el oficio.

Ella dice que su trabajo ha venido a menos no sólo por el *boom* de tortillerías que usan harina de maíz sino también por el surgimiento reciente de pequeños negocios que se dedican a hacer “tortillas hechas a mano” como respuesta a una demanda que, aunque limitada, se está dejando ver en la ciudad. Manuela sabe que tiene que seguir haciendo la lucha para sobrevivir.

«...no es como ahorita, la verdad hay mucha tortillería, donde quiera las pusieron, la mujeres con las que estaba vendiendo antes salieron, ya no quisieron vender, empezaron a trabajar, otras estaban estudiando, otras se casaron, así que ya había mucho, solo yo llegaba ahí por el mercado, cerca de la administración del mercado, ahí era mi lugar, pera ya hay muchas mujeres, y ahorita hubo otro, ¿cómo se llama?, nos ganaron otra competencia, pues hubo más comalones de tortillas.»

MARTHA Y LUCELVA

Martha y Lucelva son cuñadas, ambas madres, una soltera y la otra casada. Desde hace dieciséis años cohabitan en un mismo sitio a orillas de la ciudad, cada una en su propia vivienda con su familia. Se iniciaron en la elaboración de tortillas para la venta un tanto circunstancialmente hace casi diez años cuando a raíz de su participación en talleres, y con el acompañamiento de promotoras, se animaron a hacer tortillas para

ofrecerlas al personal de determinados centros de trabajo. Sus tortillas tuvieron muy buena aceptación haciéndose de una base estable de clientes, esto las motivó a continuar.

Las tortillas son el producto más importante que ofrecen a la venta pero también hacen atoles, memelas y tamalitos porque con la pura venta de tortilla “no se le saca”. Con mayor confianza buscaron clientes con contactos de conocidos para entregar en casas particulares y a restaurantes de la ciudad, ahí llegan a entregar un par de veces a la semana, no obstante consideran que aun así es poco lo que les deja.

«Ya con las tortillas nos apoyaron a buscar clientes. Ya me habían hablado acerca de la oficina y empecé a ofrecer ahí, les dije que yo era parte de una organización porque en ese entonces participábamos en una organización y me dijeron que sí. Me recibieron muy bien, me dieron una mesa muy grande donde yo pude poner ahí los productos. Llevaba tamales, memelas, tortillas y quesadillas. Llevaba yo de todo un poquito y les gustó.»

Así, cada mujer de cada familia va encontrando sus propias vías de comercialización, los espacios pueden variar entre la venta directa en sus hogares, la entrega a casas y en mercados locales, algunas también lo hacen en restaurantes, mercados alternativos o instituciones y escuelas cercanas. Todo depende de sus propias iniciativas y, en ocasiones, de las relaciones que van haciendo poco a poco con sus compradores.





Mujeres tostaderas

En el estado de Chiapas numerosas mujeres se dedican a hacer tostadas de maíz para vender. La necesidad de ingresos es la razón principal por la que se ocupan en este oficio, principalmente cuando se tiene familia en crecimiento. También es una forma de sustento para mujeres adultas que viven solas (Díaz *et al.*, 2015).

Hacer tostadas es un trabajo que les resulta conveniente porque lo realizan en las cocinas de sus hogares de modo que pueden estar atentas a los quehaceres domésticos y compromisos familiares, escolares y de la comunidad.

Elena, por ejemplo, es una mujer comiteca de cuarenta y tres años que vive con su esposo campesino, sus dos hijos mayores de edad, uno de ellos ya casado, y con su suegra. Al respecto de las ventajas de su trabajo nos dice:

«La ventaja es que lo hacemos y aquí mismo cuidamos la casa, los hijos y hasta el esposo porque come, vamos a preparar comida y ahí mismo cuidamos la casa, y si te salís a trabajar a otro lado pues se abandona la casa, por eso no he cambiado, no he buscado otra forma de trabajar porque cuidamos nuestro hogar al mismo tiempo.»

–Elena, Comitán

Es común que las tostaderas aprendan el oficio con su mamá o abuela y que continúen con esta actividad una vez casadas para contribuir al gasto doméstico. Desde niñas han sido instruidas para saber cómo

preparar el maíz de modo que hacer tostadas es una actividad que les resulta familiar; también han aprendido otras formas de preparación para agradar a sus clientes y tener otras formas de venderlas.

Elena y Esperanza tienen una larga trayectoria en este trabajo, más de veinte años, nos relatan sus inicios:

“Yo aprendí de mis abuelitos, no de mis papás porque no los conocí, pero aprendí a través de mi abuelita, me fue enseñando, dice que ahorita las hijas ya no saben hacer tortillas a mano, pero antes a eso nos dedicábamos, a hacer la tortilla a mano. Para nosotras es fácil porque así crecimos. A través de eso ya sabemos hacer muy bien las tortillas y ya no nos costó mucho trabajo para aprender a hacer las tostadas.»

–Elena, Teopisca

«Poco a poco empezamos a aprender, cómo se llena bien la caja para que resulte, caminábamos varias veces en San Cristóbal, las cuatro mujeres íbamos caminando. Mi cuñada Magdalena, otra que se llama Mercedes, el otro se llama Angelina. Caminábamos en las calles vendiendo. Sí difícil, cuando todavía estaba chiquito mi hijo, pero sí, ahí aprendimos y hasta ahora.»

–Esperanza, Teopisca

Las situaciones particulares de las mujeres influyen en el tiempo que pueden dedicar a este oficio ya que en general se encargan de todo, desde conseguir la leña para hacer el fuego del fogón hasta cargar las tostadas en cajas o cestos para venderlas en un lugar fijo, caminando por las calles, o dejando entregas que les piden.

Conocen muy bien los maíces que utilizan, comúnmente son los que se siembran en la misma localidad donde residen o en la zona. Predomina el hecho de que compran el maíz que van a necesitar para hacer



Lavado del maíz nixtamalizado, previo a un segundo cocimiento para reventarlo y hacer tostadas suaves en Teopisca.

las tostadas porque su cosecha no da lo suficiente. Procuran un maíz de calidad de lo contrario las tostadas “no salen buenas”. Elena expresa con claridad la importancia que tiene para ella la selección del grano de maíz:

«El maíz que usamos es de aquí mismo de la comunidad, yo siempre uso el maíz criollo, casi no usamos otra clase porque con el maíz que se compra sale diferente la tostada, o sea no se puede hacer bien, cuando se pone el maíz le echamos cal y después se lava y se vuelve a reventar y sale muy oscurita la tostada, pero cuando es el maíz

criollo que cosecha la gente de acá salen bien blancas las tostadas. Por eso es que el maíz criollo me ha gustado siempre. El maíz que está aquí en el sitio, el maíz criollo al cocerlo sale muy suave, bien hermosas están las tostadas y más bonitas.»

–Elena, Teopisca

La señora Esperanza nos relata la preferencia que tiene hacia los maíces para su trabajo:

«...no cualquier maíz usamos, mucha gente usan maíz de tierra fría pero nosotros no, tenemos que usar maíz de tierra caliente, el maíz pacha que le decimos nosotros. Porque hay otro maíz que está saliendo pero ese no sirve bien para las tostadas, tenemos que ver qué tipo de maíz vamos a comprar para hacer las tostadas. Entonces igual el maíz amarillo debe ser de tierra caliente, no de tierra fría pues para mí ya no sale bien.»

–Esperanza, Teopisca

Para la tostada se utiliza el maíz blanco o el amarillo según el mercado de que se trate. En la región comiteca gusta más el amarillo para las tostadas en tanto que en San Cristóbal de Las Casas se venden igual las amarillas y blancas.

Preparar tostadas no es lo mismo que hacer tortillas. Buena parte de las mujeres cuece el grano en dos tantos para que salga “reventadito” y las tostadas sean suaves; otro tanto lo cuecen solo una vez, “a buen tanto”. Una vez en el comal las tostadas se dejan dorar por cierto tiempo a un lado del fogón para luego retirarlas. Los procedimientos permiten que las tostadas no se descompongan y puedan comerse tiempo después. La señora Esperanza nos platica la manera en cómo trabaja:

«Tienes que lavar bien el nixtamal y dejar que repose ahí toda la noche, al otro día amanece blanquito, y si te piden reventado tienes que lavarlo bien y que hierva otra vez así lavado, que hierva hasta que reviente un tantito, no mucho y entonces al otro día ya se hace. Es diferente el reventado con el que no está reventado, según el cliente lo que nos pide. Ya que está cocido se muele y se amasa, ya que esté amasado a hacer las tostadas dorando con malla. Sí, ya que están cocidas hay que dorarlas con la malla. Después se saca y se pone en la mesa, se cuentan las tostadas y ya sólo se embrocán en la caja. Así lo hacemos. Sin reventar pueden durar dos meses o tres meses porque no está reventado y aguantan bastante, [¿y si está reventado?] también aguantan solo que no esté húmedo el lugar donde está, si está húmedo se apixcaguan [enmohecen]. Pero si todo el tiempo está seco donde se ponen, no, no se descomponen.»

—Esperanza, Teopisca

Las mujeres tostaderas tienen un papel importante en la conservación de los maíces locales: los conocen, procesan, valoran sus cualidades y hacen que nos deleitemos con ellos a través de las tostadas. Ellas se reconocen como pilar para el sostenimiento de su familia y que además han contribuido para que sus hijos tengan mejores oportunidades de educación y empleo. Saben que su trabajo les ha permitido adquirir habilidades para valerse por sí mismas, no obstante algunas de ellas están cansadas y quisieran dejar de trabajar pero no tienen otra opción. Al respecto veamos los siguientes testimonios:

Elena lleva en el oficio veintidós años. Ahora comparte el trabajo con una hija de veinticinco que, a su vez, es mamá de un niño pequeño y vive con ella. Entregan tostadas a un restaurante en San Cristóbal de Las Casas, además las ofrecen en la calle.

«Y me gusta trabajar, ya no lo quiero dejar porque en eso comemos también, porque de eso compramos las frutas, la comida y pues se siente uno bien, comprar todo lo que uno quiere, no es necesario tener que esperarlo a él para que te dé, o que ajuste la semana. Me ha gustado trabajar porque de ese modo he sacado adelante a mis dos hijos, o sea son tres, hasta hoy. Me ha gustado trabajar siempre y he luchado de todo. No me importaba lo que él me decía, yo le digo: no, ¿para qué te vas a enojar? de ahí comemos, compartimos con mis hijos, con mis nietos, si quieren una fruta y pues ahí le doy. Ambas trabajamos, con mi hija y yo porque somos las únicas mujeres que estamos en la casa. No hay nadie más, sólo ella, es la única hija que tengo. Trabajamos igual, en la casa compartimos la masa, la que terminó primero ayuda. Si yo termino primero también le ayudo. Cuando me toca salir a vender yo salgo mientras ella se queda arreglando la casa. No sale a vender ella pero igual compartimos lo que es la compra de la leña, del maíz y los gastos, igual, solo las dos compartimos el alimento, lo que hacemos en la compra, cuánto gasté y cuánto se va a volver a comprar de maíz y leña, en todo, ahí estamos platicando los dos.»

—Elena, Teopisca

El segundo es de Chonita, una mujer de cuarenta y cuatro años, con tres hijos chicos:

«Ya tiene como unos trece años, desde cuando estaba yo chiquita, tenía yo como doce años y me empezaron a enseñar a hacer la tostada y hasta ahora sigo trabajando pero ya lo queremos dejar por el fuego, ya no queremos trabajar. Aburre también trabajar, nomás que por la necesidad tenemos que hacerlo. Se siente uno contenta porque nos vamos a vender y ya traemos las cosas, pero



Cocimiento de tostadas de maíz con chipilín (verdes) y con betabel (rosas) sobre comales de barro en Teopisca.

si no trabajamos no hay dinero, ya solo estamos esperando que nos den y hay veces que no ajusta y peor con los niños, ellos todo quieren comer o quieren su gasto, y así que trabajo tan siquiera un poco para darles. Estamos acostumbradas ya.»

—Asunción, Teopisca

Camino de comercialización 2

Tostadas hay para todo gusto y ocasión: las hay simples y con ingredientes; chiquitas, medianas y grandes; las que se recalientan o fríen antes de comerlas o las muy doraditas que se degustan tan pronto se compran. Estas diferentes clases no son fruto del azar, son expresión de un acoplamiento de las mujeres tostaderas a las demandas del mercado. Es importante decir que las tostadas, a diferencia de las tortillas, duran más tiempo sin descomponerse, semanas, incluso meses. Esto permite un margen de tiempo más amplio para su consumo.

Las mujeres tostaderas venden de formas distintas: puede ser estacionaria, generalmente en plazas públicas, donde esperan la llegada

de compradores, o en forma ambulante recorriendo calles y tocando puertas de casas o comercios.

Otra modalidad de venta es entregar tostadas por cantidades acordadas previamente. Hay mujeres a quienes sus clientes les compran en grandes cantidades, miles de piezas, principalmente de las tostadas conocidas como “chalupa o chalupera” y “botanera o bocado”. Bajo esta modalidad se paga la tostada a menor precio comparada con la que se obtiene por menudeo. Entre los compradores se ubican negocios de comida y bebidas (comedores, restaurantes, bares) en donde se ofrecen como botanas o tostadas preparadas.

«Bueno, voy a entregar el sábado un poquito... 1,200 tostadas, 300 pesos, ¿qué voy a hacer con eso? ¡Nada! Sólo ir a gastar el pasaje, para comprar ya no alcanza. No alcanza con 300 pesos, ¿qué voy a hacer con eso? Estando allá en San Cristóbal se antoja comprar verdura, queso, carne... no ajusta. No, no sale, pero ¿dónde más si no hay donde vender más? Mucha gente dice que hasta 20 pesos dan por ese tamaño pero para mí no sale, no resulta. Cuando empezamos eran cuatro pesos el ciento de chalupa pero fue subiendo y ahora está a 25 pesos el ciento. Mi hija Rebe va a vender a veces los jueves en el ISSSTE y le pagan 30, pero donde entregamos está muy barato.»

—Esperanza, Teopisca

Otra modalidad de venta que se ve menos es cuando el comprador acude por el pedido a algún punto acordado con la productora, incluso a su domicilio.

El propósito común de la venta es obtener dinero que permita adquirir bienes de consumo básico y recuperar los gastos de maíz, leña y transporte. En algunos casos se alcanza a sacar recurso para la compra de insumos para la milpa o el pago de jornaleros.

Las modalidades de venta son caminos que las mujeres han encontrado y les han resultado más o menos convenientes para su propósito, esto no significa que no pasen tribulaciones o dificultades. Vender tostadas no es sencillo pues ya son muchas las que las ofrecen, ahora “se le gana poco”.

Entre las tostaderas la competencia por vender en el mismo espacio ha dado lugar a otras situaciones: riñas que las orillan a buscar otros sitios; la necesidad de tomar acuerdos sobre los días y horas que a cada mujer le corresponde así como la formación de organizaciones que incluyen también a vendedores que norman el uso de los espacios de venta.

«Ahí nos pusimos donde están los puestos de San Cristóbal, y ahí fue que miramos cómo se vendían las tostadas y seguíamos las cuatro vendiendo ahí en el tienda del ISSSTE. Nosotras abrimos ese puesto pero como ya hay mucha gente que hacen las tostadas ahora ya no nos dan lugar para vender. Lo que hicimos ahora es que llegaron unas señoras que nos contrataron para que fuéramos a entregar a su restaurant. Hasta la fecha ya tiene más de veinte años que yo entrego ahí en ese restaurant, hasta ahora entregamos semanalmente. Hay veces llevamos 6,000, 7,000, y sí va bien. Aparte entrego en otro restaurante igual y tengo otro poquito que entrego 1,200 ahí en el mercado. Ya dejamos de vender en el ISSSTE porque no daban lugar, nos corren.»

—Esperanza, Teopisca

Los lugares públicos están regulados o controlados por varias instancias, en ocasiones con sus propios conflictos. No es raro que lleguen a hostigar o a discriminar a las mujeres por el simple hecho de serlo.

Por otra parte trasladar cajas de tostadas a kilómetros de distancia no es tarea sencilla y redundante en varios gastos. Las tostadas son un producto frágil, muchas mujeres preparan dos o más cajas grandes y no cuentan con vehículos propios o apropiados. Algunas enfrentan actitudes de poca

comprensión y colaboración entre la familia así como de los propios conductores del transporte público.

«Yo, cuando me he ido a entregar o a vender, tengo que ver la manera de cómo porque tengo que levantarme temprano el día sábado para bañarme y alistarme. Después me ha costado mucho para salir de acá porque no hay cómo, pero tengo que buscar y acomodando las cargas en un carrito chiquito siempre es costoso. Debo de decirle al chofer que lo acomode bien, que le busque bien lugar para que no se quiebren las tostadas, porque hay veces he llevado bastantito, llevaba yo de acá dos cajas de botanitas, que serían como dos cajas y dos bolsas negras y aparte las chalupas para el restaurante, salieron como 4,000, 5,000 tostadas de chalupas. Les tengo que decir que me lo acomoden bien. Igual, llegando allá a la entrada igual le tengo que decir que me lo acomoden bien, pero tienen que hacerlo. Ya llegando allá, en San Diego, tengo que volver a pagar taxi e igual les digo: por favor, me lo acomodan bien, y a veces dicen los choferes que no cabe. –Sí, sí cabe, yo sé que sí cabe. No es la primera vez que vengo así cargado siempre–. Ellos lo tienen que hacer. Y cabe en ese carrito aunque vaya bien apretado, pero sí, y ahí voy metida también. Y todo bien, todo sale bien.»

–Elena, Teopisca

De la experiencia de las tostaderas en el mercado resultan ciertas lógicas, por ejemplo, es más o menos frecuente que lleven a vender “poquito de todo”, esto es, productos de distinta naturaleza (tostadas, verdura, hojitas, flores) o productos hechos con maíz (tostadas, tortillas, pinol, pozol) así como diferentes tipos de tostadas (simples, de manteca, dulces, de frijol).



Puesto de tostadas y otros productos de maíz en un mercado de Comitán, al que llegan mujeres de poblados rurales.

«Sí, lo voy a llevar a San Cristóbal, ya solo entregamos. Así como mañana voy a hacer de frijol, voy a hacer de dulce. Más tarde voy a hacer de botana pero de esas más pequeñitas y ya el sábado me lo llevo a vender. Ya solo entregamos, viene un señor de Tuxtla y casi se lo lleva todo.»

—Asunción, Teopisca

El mercado influye fuertemente en la elaboración de los productos que se ofrecen. Está por ejemplo la respuesta de algunas mujeres ante el hecho de que sus clientes quieren que se las den casi regaladas, ante esta situación, que es común, algunas compran del maíz más barato, sin que necesariamente sea de mala calidad.

«Ahorita estamos usando eso [el maíz que cosechan] pero después ya usamos un maicito pachita porque ese es más baratito y la gente quiere pues barato y barato se consigue el maíz, el más baratito y como se va en tostada no lo distinguen.»

—Asunción, Teopisca





Mujeres emprendedoras

En la sociedad indígena de Los Altos de Chiapas las mujeres tienen el deber de aprender a ser buenas hijas, buenas hermanas y posteriormente buenas madres (Olivera, 2011). Así, por lo regular, no tienen otros sueños o no aspiran a nuevas metas. No obstante son cada vez más las que no cumplen con esta norma, es el caso de Claudia y María quienes emprendieron caminos diferentes a los acostumbrados. Ellas buscaron y construyeron nuevos espacios de trabajo y de realización personal sobre la base de sus principales fortalezas: el maíz y la cocina indígena. Claudia, originaria de Chamula, es ahora chef y propietaria del restaurante “Kokono” en la ciudad de San Cristóbal de Las Casas. María, por su parte, nació en Tenejapa y es copropietaria de varias tortillerías llamadas “Tortillerías de Maíz” que se encuentran en la cabecera municipal de su lugar natal; apartándose de la corriente del uso de harina de maíz, María recobra la antigua nixtamalización haciendo uso de los maíces criollos: blanco, amarillo y negro.

Ambas son mujeres indígenas de Los Altos, además tienen en común que han vivido fuera de sus lugares de origen. Así, en su búsqueda por mejores oportunidades de estudio y de trabajo, adquieren consciencia de la importancia de su cultura alimenticia y de la necesidad de regresar a ella, lo hacen entonces estableciendo un negocio en donde se fomenta el consumo de maíz. Claudia nos platica:

«En mi caso, sí me salgo de la comunidad pero no me olvido de las raíces. He aprendido lo que mis padres nos han enseñado y nos decían que el maíz es algo sagrado, incluso recuerdo que cuando comíamos y se nos caía un grano de maíz nos decían: levántalo y te lo comes, es tan importante que decían que no se podía desperdiciar ni un grano.

Entonces el maíz ha sido muy importante dentro de nuestra gastronomía a nivel nacional y desgraciadamente ahora se empiezan a perder su importancia, ahora se ha peleado mucho, incluso en ciertas comunidades les han impuesto usar maíz transgénico, incluso también se ha perdido mucho que dentro de nuestra gastronomía ya no se hacen las tortillas de maíz nixtamalizado, ahora es más fácil ir a las tortillerías y comprar un kilo, dos kilos, es mucho más rápido y por eso también nos empezamos a globalizar.

Yo parto desde los pueblos indígenas, que es de donde provengo, y veo que también los jóvenes han cambiado ciertas tradiciones y costumbres, se les ha olvidado el campo y prefieren la ciudad, se les olvida incluso el idioma porque les da pena, les da vergüenza, o ese tipo de cosas y poco a poco se van perdiendo estos aprendizajes sobre el maíz, desde el cultivo, la preparación de la tierra más que nada, la selección de semillas, la hora de sembrar, de cosechar, se ha perdido muchísimo y ahora los únicos que vemos en el campo son a los señores de cuarenta años para arriba, la mayoría de ellos, porque los jóvenes ya están en la ciudad o haciendo otro tipo de actividades.»

Tanto Claudia como María se han desenvuelto como mujeres emprendedoras, cuestión nada fácil en nuestras sociedades patriarcales. Son personas que trabajan en familia, sus negocios tienen ese carácter. El grupo familiar ha sido clave en sus trayectorias de vida profesional así como en la toma de decisiones para la planeación de sus actividades.



Dos generaciones de mujeres que hacen tostadas para vender, portadoras de un saber-hacer vinculado con el maíz.

Mantienen una lógica que les ha permitido ubicarse y diferenciarse de otros negocios similares, saben hacia dónde orientar lo que ellas manejan. Por ejemplo, hacen compras directas a los agricultores de la región, procuran que los insumos que utilizan sean de la mejor calidad, que provengan de una producción limpia además de fomentar el comercio justo. Así incentivan el trabajo del campesino, activan la economía local y cuidan de la Madre Tierra.

«Desde que empezamos siempre hemos comprado con los mismos productores, de Zinacantán el maíz negro. El maíz amarillo y blanco de Amatenango porque viene muy limpio, por eso. De hecho ellos nos traen una muestra para ver cómo está su maíz y entonces ya nosotros decidimos si hacemos negocio con ellos.»

—María, Tenejapa

«El objetivo también de “Kokono” es apoyar a pequeños productores, los ingredientes los obtenemos de proveedores de las comunidades, de Tenejapa, San Juan Chamula, Zinacantán. Que sea precio justo, que sea un alimento limpio, que sea un alimento de calidad, que la gente disfrute los alimentos y a la vez fomentamos la buena alimentación.»

—Claudia, San Cristóbal

Ambas consideran que los productos y servicios que ofrecen han tenido muy buena aceptación por parte de los consumidores. Esta razón, señal de éxito, las motiva a pensar en planes futuros. Para ellas la mejor recomendación es la que se hace de “boca en boca”.

«Les gusta cómo preparamos, el sabor de la tortilla porque es 100 % de maíz, por eso lo hemos mantenido. Tanto la gente que son del pueblo como los que vienen de las comunidades se van contentos con estas tortillas que les ofrecemos.

Gracias a Dios los clientes nos animan más, que bueno que trabajan con el maíz, nos gusta más, llena más, es como si estuviéramos en casa, a veces hago tortilla o a veces no porque ya sé a dónde voy a ir a comprar porque pues lo mismo es hacer en casa que ir a comprar. Entonces muchos comentarios de los clientes que nos han animado más a trabajar y echarle ganas también, tener siempre limpio nuestro negocio eso es lo que busca nuestros clientes. Nos gustaría abrir más tortillerías o mantener nuestro servicio. No quisiéramos dejar de ofrecer tortillas de maíz, mantener el trabajo aquí en tortillas de maíz. Sobre todo por los mayores que ya no pueden hacer su tortilla, moler su pozolito, les llevan los repartidores que quieren tortilla los viejitos, las viejitas, por eso le estamos echando ganas también para las personas mayores.»

—María y su hermano Alonso, Tenejapa

«La respuesta ha sido muy buena con respecto a los comensales porque incluso hasta lo agradecen, agradecen que todavía sigamos conservando estas tradiciones, procurando dar a conocer y dando el valor a la comida que nosotros tenemos. Nuestro trabajo en el restaurante es hacer conciencia en la gente que siga consumiendo orgánico, consumiendo producto local apoyando a pequeños productores, que nos apoyemos entre nosotros y generar una mejor alimentación.»

—Claudia, San Cristóbal de Las Casas

Claudia y María, desde sus ámbitos de trabajo y acompañadas por sus familias, reposicionan al maíz criollo y promueven su conservación echando mano de nuevos medios tecnológicos, de redes sociales por ejemplo, para proyectar al mundo lo que ellas son: mujeres de maíz.





Epílogo

A lo largo de las páginas anteriores hemos resaltado la importancia del trabajo que las mujeres realizan que, como vimos, no sólo impacta a sus familias sino también a la producción y comercialización de los maíces criollos en Chiapas; contribuyen a fortalecer las economías locales al mismo tiempo que mantienen y recrean los conocimientos ancestrales pues son quienes los transmiten a las nuevas generaciones. Sin olvidar, por supuesto, que son ellas quienes permiten que tengamos alimentos sanos, nutritivos y culturalmente adecuados a precios accesibles para toda la población. En ese sentido, con su trabajo, construyen puentes entre el campo y la ciudad. Esta serie de aportaciones, sin embargo, no se les reconoce, al contrario, regularmente reciben malos tratos, o no se les paga de manera justa (Olivera y Arellano, 2017).

Fortalecer su trabajo, visibilizar sus conocimientos y valorar la importancia de su participación en varios aspectos es clave para mantener la cultura del maíz y una alimentación sana, tanto en el campo como en la ciudad.

Existen muchas maneras de apoyar este propósito, propuestas como la de *Tostixim* y *Mujeres y Maíz* en Chiapas, la de la *Red Tsiri* en Michoacán o la del colectivo de mujeres de la Mixteca Alta en Oaxaca, seguramente entre varias otras, están enfocadas a ello, buscan incidir en distintos aspectos de la producción y comercialización, mirando siempre la vida de las mujeres como el centro de las acciones y decisiones.

Desde nuestra experiencia, prácticamente diez años, esa búsqueda se impulsa a través de favorecer procesos de acompañamiento donde

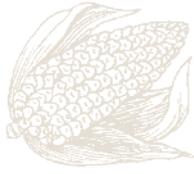
quienes nos involucramos o participamos somos personas que vivimos distintas realidades que buscamos converger en propósitos o suma de propósitos. Durante ese tiempo también hemos realizado estudios en torno a temas diversos con el fin de generar información útil que nos permita atender líneas de acción tales como el mejoramiento de condiciones de vida y de trabajo a través de la incorporación de distintas ecotecnias, la obtención de conocimiento básico de los productos hechos con maíz para ampliar su mercado, la administración de recursos, la capacitación en varios temas y el desarrollo humano.

Podría decirse que estos acercamientos han sido participativos o de investigación acción; como equipo hemos atravesado por diversas etapas y extraído lecciones con el fin de mejorar nuestro desempeño. Se requiere constancia, paciencia, respeto y una disposición abierta al diálogo y a la comprensión de múltiples reacciones y respuestas. En este proceso, no unilineal, es fundamental la disponibilidad y la confianza de las mujeres para aprender, conocer, experimentar, compartir e intercambiar. Crear espacios de participación permite que cada una de ellas pueda dar su palabra y abrir caminos para mejorar sus condiciones de trabajo y de vida en general. Al mismo tiempo motivan cambios en su entorno familiar y comunitario.

Alcanzar metas o logros tangibles ha favorecido la continuación de los procesos que se impulsan. En esto destacamos, específicamente, los acercamientos que se han buscado con consumidores para crear un mercado seguro y estable. Queremos contribuir a generar experiencias de trabajo, y a su vez, socializar los aprendizajes.

Esperamos entonces seguir forjando senderos hacia procesos autogestivos dirigidos por quienes han sido las principales protagonistas de este libro, las mujeres de maíz.





Anexo 1

En el cuadro mostramos las preparaciones de maíz más importantes con algunos de los nombres que se emplean en tsotsil y tseltal.

ATOL AGRIO DE MAÍZ

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *pajal ul*, San Juan Cancuc: *pajal ul*, Oxchuc: *pajal ul*, Amatenango: *pajal ul*
- ▶ Tsotsil: *pajal ul*

ATOL DE ELOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *ulil ajan*, San Juan Cancuc: *ulil ajan*, Oxchuc: *ajan ul*, Amatenango: *ajan ul*
- ▶ Tsotsil: *ajan ul*

ATOL DE GRANILLO

- ▶ Tseltal: Amatenango: *jush il ul*

ATOL DE MAÍZ SIN NIXTAMALIZAR

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *pajal ul*, San Juan Cancuc: *pajal ul*, Oxchuc: *pajal ul*, Amatenango: *pajal ul*
- ▶ Tsotsil: *pajal ul*

CHILE ATOL

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *Ul*, Oxchuc: *juxi ul*, Amatenango

DULCE DE MAÍZ

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *mux*, Oxchuc: *mux*

ELOTE ASADO

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *fovil ajan*
- ▶ Tsotsil: *fovil ajan*

ELOTE HERVIDO

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *payvil ajan*
- ▶ Tsotsil: *tokom ajan*

JILOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *ji*, San Juan Cancuc: *ji*
- ▶ Tsotsil: *ji*

MEMELA

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *nubil waj (tortilla doblada)*, San Juan Cancuc: *pakil waj*, Oxchuc: *setbil chen'ul waj (memela redonda)*
- ▶ Tsotsil: *nubil waj*

PALOMITA

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *tukul*, San Juan Cancuc: *tukul*
- ▶ Tsotsil: *tukum bol*

PINOLE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *ch'ilim*, San Juan Cancuc: *ch'ilum*, Oxchuc: *ch'ilim*
- ▶ Tsotsil: *ch'ilim*

POZOL

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *mat'z*, San Juan Cancuc: *mat'z*, Oxchuc: *mats'*
- ▶ Tsotsil: *mat'z*

POZOL DE ELOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *ajan mat'z*, Oxchuc: *pay bakal*

TAMAL DE ELOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *xojbil waj*, San Juan Cancuc: *tomwil waj*, Oxchuc: *tonkos*, Amatenango: *tel vil*
- ▶ Tsotsil: *xojon waj*

TAMAL DE FRIJOL ENTERO

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *bak sit*, San Juan Cancuc: *petul (tamal de frijol tierno)*, Oxchuc: *petu'ul (tamal de frijol tierno)*, Amatenango: *pita' ul*
- ▶ Tsotsil: *pitu vil*

TAMAL DE FRIJOL MOLIDO

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *pat'z*, San Juan Cancuc: *juch'mal*, Oxchuc: *balbil chenk'ul waj*, Amatenango: *pat'z*
- ▶ Tsotsil: *chenek'ul waj*

TAMAL DE MASA

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *tojol pat'z*, Amatenango: *no'loch (tamal simple sin sal)*
- ▶ Tsotsil: *pisip waj*

TORTILLA

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *waj*, San Juan Cancuc: *waj*, Oxchuc: *waj*
- ▶ Tsotsil: *waj*

TORTILLA DE ELOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *tsejib*, San Juan Cancuc: *tsejib*, Oxchuc: *tsejeb'*, Amatenango: *tse ok'*
- ▶ Tsotsil: *isis waj*

TOSTADA

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *k'oxox*, San Juan Cancuc: *k'oxox*, Oxchuc: *k'oxox waj*
(*tostada simple*)
- ▶ Tsotsil: *k'oxox*

TOSTADA DE ELOTE

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *tsejib*
- ▶ Tsotsil: *isis waj*

TOSTADA DE FRIJOL

- ▶ Tseltal: Tenejapa: *koxox chenek'*
- ▶ Tsotsil: *koxox chenek'*



Anexo 2

Productos hechos con maíz en algunos de los mercados indígenas de Los Altos de Chiapas.

TENEJAPA

Frijol, frijol molido, elote, bola con carne de res o de puerco, untado de mole con pollo, envueltos en hoja de milpa, de plátano y totomoxtle, atol, blanco («medio agrio»), elotes, crudos o cocidos al momento en su hoja, memelas, dobladas de frijol, golosina, maíz tostado con panela.

YOSHIB

Tamales, frijol molido en hoja de platanillo, frijolito tierno, envueltos en hojas de platanillo, bola, con carne de res y pollo, con salsa, untado con pollo, atol, blanco, elotes, cocidos con su hoja (de maíz pinto), memelas, frijol (no es la «dobladita» que hemos visto en otras partes).

CHENALHÓ

Tamales, frijol molido en hoja de platanillo; en algunos casos con hoja de mumo, bola de res y pollo con salsa, untado, pozol, blanco, menos de cacao, tortillas, elotes, cocidos en su hoja, memelas de frijol y de maíz blanco.

ZINACANTÁN

Tamales, frijol con mumo, atol, agrio (con un color rosa fuerte), memelas, frijol.

CHAMULA

Tamales, frijol molido, con mumo, frijolito (tierno) en hoja de milpa, bola (con hoja de totemoxtle u hoja de milpa), atol, blanco agrio, memelas, frijol (dobladas), elotes, cocidos en su hoja, pozol blanco y amarillo, piezas grande, tostadas blancas y amarillas de Larraínzar, tostadas «Chamula», tortillas lancas, pinole.



Para saber más...

- Acuña R.**, B.O. (2018) "Acambay, del nixtamal a la harina" en *La Jornada del Campo*. Núm. 125, *Voltear la Tortilla*. Marzo 2018, pág. 19. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>
- Aguilar, J.**, C. Illsley, C. Marielle, (2003) "El maíz como cultivo" en Esteva G. y C. Marielle (coords.), *Sin maíz no hay país*. México, *Culturas Populares de México*, pp. 83-122.
- Alemán S.**, T., (2016) "Los recursos agrícolas de las familias campesinas y su uso alimentario" en Palacios, G., *et al.* (coords.), *Alimentación sustentable en Chiapas: hoy y mañana*. Chiapas, México, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Colección Montebello, pp. 97-104.
- Almaguer G.**, J.A., H. García R., M. Padilla M. 2016. Fortalecimiento de la Salud con Comida, Ejercicio y Buen Humor. *La Dieta de la Milpa. Modelo de Alimentación Mesoamericana Saludable y Culturalmente Pertinente*. Secretaría de Salud. México. 60p.
- Appendini, K.**, R. García B., B. de la Tejera, (2003) "Seguridad alimentaria y 'calidad' de los alimentos: ¿una estrategia campesina?" en *Revista Europea de Estudios Latinoamericanos y del Caribe*. Núm. 75, pp. 65-83.
- Arias G.**, M. de los A., (2018) "Feminismos en América Latina. Aportes y críticas en torno al eje: mujeres-género, desarrollo y economía" en: Basail R., A. *et al.* (coords.), *Raíces comunes e historias compartidas*. México, Centroamérica y el Caribe. UNICACH-CLACSO, pp. 57-67.
- Ávila C.**, A., (2013) "Pobreza con hambre y obesidad; paradoja del desarrollo neoliberal" en *La Jornada del Campo*. Núm. 75. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2013/12/21/cam-pobreza.html>
- Bartra, A.**, (2016) *Las milpas de la ira*. En este mundo cabrón, quien no resiste no existe. México, Edición propia.

- Díaz H., B. et al.**, (2015) Trabajo, mercado y género: mujeres chiapanecas productoras de tostadas de maíz. México, ECOSUR-UNICACH-UNACH.
- Evangelista G., A., R. Tinoco O., E. Tuñón P.**, (2016) “Violencia institucional hacia las mujeres en la región sur de México” en *LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos*, vol. XIV, núm. 2, julio-diciembre, pp. 57-69.
- Gall, O.**, (2004) “Identidad, exclusión y racismo: reflexiones teóricas y sobre México” en *Revista Mexicana de Sociología*, año 66, núm. 2, abril-junio, pp. 221-259.
- García M., K.**, (2018) “Masa con o sin nixtamal: respuestas femeninas ante los programas sociales” en *La Jornada del Campo*. Núm. 125, pág. 20. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>
- La Jornada del Campo**, (2017) ¿Qué hay para comer. Núm. 119. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2017/08/19/delcampo.html>
- López R., S.**, (2018) “El secreto de la milpa” en *La Jornada del Campo*. Núm. 125, Voltear la Tortilla, pág. 24. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>
- Mier R.**, (2018) “El futuro de la tortilla es también nuestro futuro” en *La Jornada del Campo*. Núm. 125, Voltear la tortilla, pág. 23. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>
- Olivera B., M. et al.**, (2015) Reproducción social de la marginalidad: exclusión y participación de las indígenas y campesinas de Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica.
- Olivera B., M. y M. Arellano N.**, (2017) “¿Podemos hablar de la feminización de la economía campesina marginal de Chiapas? Aportes a una discusión”, en Bermúdez, F., y C. Villanueva A. (coords.) *Mujeres ante la crisis económica global. Empoderamiento y precariedad*. Chiapas, Universidad de Ciencias y Artes, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica, pp. 75-104.
- Olivera B., M.**, (2011) *Mujeres Marginales de Chiapas: Situación, Condición y Participación*. Región de Los Altos. Chiapas, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica.

- Organización Mundial de la Salud (OMS)**, (2011) Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. Resumen de orientación. Ginebra, Suiza, OMS.
- Perales R.**, H., J.M. Hernández C., (2005) "Diversidad del maíz en Chiapas" en González E., M., Ramírez M., N., y L. Ruíz M. (coord.), Diversidad Biológica en Chiapas. México, Plaza y Valdez, pp. 419-440.
- Ponce**, J., Ávila, A. y X. Cabada, (2013) "Publicidad, expendios, programas públicos... un sistema alimentario perverso que nos enferma" en La Jornada del Campo. No. 65. El mal comer, paladares colonizados. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2013/02/16/delcampo.html>
- Secretaría de Agricultura**, Ganadería, Pesca y Alimentación (SAGARPA), (2013) Atlas Agroalimentario. México, Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. SAGARPA.
- Servicio Internacional para la Paz (S!PAZ)**, (2015) Luchar con corazón de mujer. Situación y participación de las mujeres en Chiapas (1995-2015). San Cristóbal, Chiapas, S!PAZ.
- Torres T.**, F. *et al.*, (editores), (1996) La industria de la masa y la tortilla: desarrollo y tecnología. México. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vizcarra**, I., Castañeda, Y., y Y. Massieu, (2018) "Voltear la tortilla: reflexiones en torno al género y el maíz" en La Jornada del Campo. Núm. 125. Voltear la tortilla, pp. 4-5. Disponible en: <http://www.jornada.unam.mx/2018/02/17/delcampo.html>



Glosario

Atol. Bebida hecha con masa de maíz que se consume regularmente caliente. En el momento de su preparación se le puede agregar algún otro ingrediente, fruta o especia, por ejemplo, y endulzante.

Chile atol. Sopa hecha con masa de maíz a la que se le agrega chile, además de otras plantas –puntas de chayote, por ejemplo-. Se acompaña con huevo frito o cocido y/o con un tamal.

Chiljá. Bebida hecha a partir de la fermentación del maíz con cierto grado de alcohol.

Itacate. Hace referencia a los alimentos que se llevan consigo como provisión para cuando se permanece fuera de casa por un periodo de tiempo más o menos largo.

Maíz criollo. Comprende aquellas variantes de maíz reconocidas como locales por la gente que las cultiva. Mantienen características de las razas de maíz que existen desde antes de la llamada “revolución verde”, aunque en algunos casos se han combinado con variantes generadas bajo el control científico y que se reproducen para fines comerciales o de distribución masiva. De los frutos que se cosechan, se selecciona semilla para volver a sembrarla para un siguiente ciclo agrícola.

Maíz. Planta herbácea, gramínea, de ciclo anual. Se le considera una planta producto de la domesticación humana, de igual forma, gracias al cultivo de maíz, florecen las culturas mesoamericanas, considerándose una planta sagrada. Tiene una amplia capacidad adaptativa, se le cultiva en toda clase de climas y de suelos. Existe una serie de variantes de maíz conocidas como razas, con amplias diferencias entre sí, algunas

de las cuales son específicas para ciertos usos. En México se aprovecha toda la planta pero destaca el uso de su fruto en la alimentación. Es una contribución de México al mundo.

Mercado indígena. Lugar donde se colocan puestos que ofrecen productos para vender (y obtener dinero) o para intercambiar. La mayor parte de la gente que acude para vender o comprar pertenece a los llamados pueblos originarios, y los productos que se ofrecen son, en buena proporción, cultivados o recolectados por la misma gente que los lleva. Por lo general, se establecen una o dos veces a la semana.

Milpa. Sistema agrícola tradicional de origen prehispánico donde el maíz se asocia con otras plantas, por lo general frijoles y calabazas, aunque puede haber otras más. En la milpa se establecen relaciones de beneficio recíproco entre las plantas; esto es, se crea un agroecosistema propicio para el crecimiento armónico de una variedad de plantas útiles.

Nixtamal. Es el grano de maíz puesto a cocer en agua y con algún ingrediente alcalino, comúnmente cal.

Nixtamalización. Se trata de una técnica culinaria ancestral de origen mesoamericano. Hace referencia al proceso de cocimiento del grano de maíz con algún producto alcalino (por ejemplo cal viva), mediante el cual se logra hacer más digerible el grano y aprovechar mejor sus propiedades nutricionales.

Pinol. Producto de maíz que resulta de tostar el grano y de molerlo finamente hasta hacerlo polvo. Se consume así, en polvo, o bien con éste se prepara una bebida con agua a la que se le puede agregar azúcar al momento.

Pozol. Producto de maíz que deriva de moler el grano cocido para hacer una masa no muy fina con la que se forman porciones en forma de pelota. El grano, por lo regular, se deja cocer a reventar para que esté suave. La masa se puede combinar con cacao. Cuando se consume, la masa se bate en agua en un recipiente y se toma, bien sea solo o

acompañado con sal y chile. Si se prefiere, la masa se deja fermentar por horas o pocos días para hacer pozol agrio.

Solar. Lugar cercano a la vivienda donde se cultivan plantas y crían animales en pequeña escala. En un solar puede haber una variedad amplia de especies que se utilizan para autoconsumo aunque también se venden en poca cantidad.

Tamal. Producto elaborado con masa de maíz envuelta en hoja y cocida al vapor. Existen muchos ingredientes con los que se rellena la masa al momento de preparar las porciones, así como de hojas que le sirven de envoltura para ponerlos a cocer.

Tortilla. Es el producto de maíz de mayor consumo en México. Se elabora con masa de maíz que se pone a cocer a un término tal que pueda doblarse o enrollarse sin desbaratarse o romperse. A la masa se le da forma circular (de diferente tamaño y con un grosor más bien delgado), se elaboran manualmente, palmeadas o con prensas caseras de madera o metal. En la historia de la tortilla, ha sido relativamente reciente el uso de máquinas eléctricas tortilladoras.

Tostada. Producto de maíz similar a la tortilla; pueden ser de diferente tamaño, incluso a la masa con la que se elaboran se le puede añadir algún ingrediente como manteca, verdura, azúcar. A diferencia de la tortilla que es suave, la tostada además de cocerse, se dora, tuesta u hornea para endurecerla.

ESTE LIBRO TRATA SOBRE LAS MUJERES cuya cotidianidad se desarrolla cerca del maíz; aquí encontramos su palabra. Ellas son las principales protagonistas porque tienen mucho que aportar respecto a su experiencia con la alimentación. Son mujeres que como muchas otras en México, trabajan el maíz para preparar productos que llevan a vender al mercado y nos evidencian la importancia de nuestras raíces alimentarias: una herencia viva que recrean, protegen, conservan y transforman. Esto debería ser motivación suficiente para conocer sus esfuerzos y asumir acciones de corresponsabilidad.

Si bien se destaca la importancia del maíz, las mujeres son el centro de atención ya que representan la fuerza social y cultural que hace posible que esta planta esté en nuestras mesas después de un largo andar, desde que se siembra hasta que se procesa para transformarla en alimento. Sin ellas el maíz no sería lo que es, no lo tendríamos ya listo para comer y deleitarnos con sus diversas presentaciones. En su lucha constante por tener mejores condiciones de vida, nosotros como lectores o lectoras, podemos contribuir a generar esas otras condiciones con un consumo consciente y responsable de los productos que nos ofrecen a diario, valorándolas por su trabajo y por lo que son.

