



Alimentos de la
milpa rarámuri



Las milpas en México:

En México las milpas son un policultivo, ya que además del maíz también se cultivan diversas especies asociadas como son: los frijoles, las calabazas, los chiles, los tomates y los jitomates de milpa, entre otras. En las milpas también se aprovechan plantas que crecen de manera espontánea, principalmente especies herbáceas comestibles como son los “quelites”, especies medicinales y algunas especies que se utilizan como forraje. A las orillas de las milpas también se siembran plantas que son empleadas como cercas vivas, que actúan como retenedoras de suelo, que limitan a los terrenos y en algunos casos también brindan alimentos (frutos, nopalitos, pulque, etcétera).



La milpa rarámuri: sus productos

En la Sierra Tarahumara la milpa (*mawechi* y *wasá*) es donde se cultiva el maíz (*sunú*), que es el eje de la alimentación, la cual brinda energía y aporta aminoácidos esenciales, al igual que los frijoles (*muni* y *tekómari*) los cuales complementan los aminoácidos de maíz, para formar proteínas completas. Las calabazas (*báchi*) brindan vitaminas y minerales al consumir los frutos tiernos, así como grasas al ingerir las semillas tostadas. Además la milpa alberga una variedad de especies de hierbas espontáneas que se consumen tiernas, los quelites (*quiribá*), que aportan vitaminas y minerales a la dieta y así complementan la alimentación familiar.

1



La estacionalidad de los productos frescos es una limitante muy fuerte en esta región del país. Pues el clima restringe el desarrollo de los cultivos a sólo cuatro o cinco meses (mayo a septiembre).

En la cultura rarámuri o tarahumara, la transformación casi inmediata de los cultivos cosechados y de las plantas recolectadas (ya sea por procesos de deshidratación o blanqueado) es una actividad cotidiana y de suma importancia. Es la forma en que se almacena y se tiene disponibilidad de alimentos durante todo el año. Con estas técnicas de deshidratado se pueden preservar los productos animales y vegetales que forman parte de su alimentación. En el caso de los productos vegetales se pueden deshidratar: maíz, flores y frutos de calabaza, ejotes, chiles y quelites entre otros. Al producto ya deshidratado o seco le asignan el término de “pasado”.

Los videos contenidos en este DVD presentan el proceso y la elaboración de tres productos importantes en la dieta rarámuri, que se guardan para consumo futuro principalmente en Semana Santa: **1) El pinole y el esquiate...** muestra el maíz reventado como “palomita”, molido en metate en seco y con agua; **2) La calabaza y su aprovechamiento...** explica los procesos de deshidratación de sus flores, frutos tiernos y frutos maduros “wichicori”; y **3) Los chacaes, anticipando la escasez de maíz en la Sierra Tarahumara**, ilustra las mazorcas de maíz que han sido blanqueadas y secadas al sol.





El pinole y el esquiate en la Sierra Tarahumara

El maíz es la planta de mayor importancia en la dieta rarámuri, pero a diferencia de otras partes del país, su principal consumo es en forma de “pinole”.

El pinole de los rarámuri tiene características muy particulares, ya que lo consumen mezclado con agua, sin añadirle ningún otro ingrediente. Se consume como bebida o acompaña a otros alimentos como los quelites. Su elaboración incluye leña de encino, manzanita y tascate para hacer una hoguera, en la que se coloca una olla de barro nombrada “esquitera” con un poquito de arena de río, ya que está caliente se va agregando el maíz blanco cristalino que con el calor se revienta haciendo “palomitas” que se sacan y se agrega otro poco de maíz y así sucesivamente. Las palomitas y el maíz tostado se muelen en un metate tres o cuatro veces, hasta obtener la textura deseada. Esta forma de preparación le atribuye su sabor distintivo al de otras regiones del país.

El esquiate se diferencia del pinole en que se le agrega agua a la hora de molerlo en el metate y se diluye en agua para elaborar una bebida que dura solo un día.

Agricultores colaboradores de la Sierra Tarahumara

María Luisa Bustillos Gardea
María de la Luz Durán
José Antonio Sandoval Espino





La calabaza y su aprovechamiento en la Sierra Tarahumara



La calabaza es una planta que aporta vitaminas, minerales y grasas a la dieta, y se utiliza de manera integral de acuerdo al estadio de desarrollo de la planta. Primero se consumen las hojas tiernas y tallos de las guías, luego las flores, los frutos inmaduros, frutos maduros y las semillas.

En el video se muestra la forma en que los rarámuri aplican una técnica de deshidratación a cada una de las partes antes mencionadas, haciendo énfasis en las ruedas de calabaza y las tiras de los frutos maduros llamados “wichicori”.

Agricultores colaboradores de la Sierra Tarahumara

María Luisa Bustillos Gardea
José Antonio Sandoval Espino
Mario Quiroz Villalobos
Margarita Vaquetero
Servando Sandoval Espino
Martha Espino
Celia Madrid Millán
María del Carmen González
Enedina Rivas Ramírez
Lucrecia Salido Vázquez

Otros colaboradores de Chihuahua

Norberto Ramos
Ana Rosa Beltrán del Río
Adolfo Rufz



Los chacales, anticipando la escasez de maíz en la Sierra Tarahumara



Los chacales son las mazorcas tiernas de maíz, blanqueadas y deshidratadas al sol. En el campo de cultivo cuando el elote está lleno pero tiernito en “estado de leche”, los rarámuri eligen a los que tienen las “barbitas” secas y que se les desprenden al jalarlas. Estas mazorcas se pelan y se les da un pequeño hervor. Posteriormente los amarran y los cuelgan en el exterior hasta que se sequen. Ya secos se guardan en mazorca o desgranados y se almacenan en *waris* (canastos). Esta técnica les permite contar con alimento hasta el siguiente ciclo de cultivo, principalmente se consumen en Semana Santa en sopas.

Agricultores colaboradores de la Sierra Tarahumara

María Luisa Bustillos Gardea
Enedina Rivas Ramírez
Argelia Moreno Moreno
José Antonio Sandoval Espino
María del Carmen González





Proyectos

"Generación de elementos para la construcción de uno o más modelos de conservación *in situ* de la agrobiodiversidad vinculada a la milpa y sus parientes silvestres en México: Conservación de la agrobiodiversidad de la Milpa Tarahumara, Chihuahua"
- Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO-NM003).

"Semillatón, acompañando a la Sierra Tarahumara" –
Fundación UNAM.

"Ampliación en la Disponibilidad y Consumo de Hortalizas Autóctonas (quelites) de la Sierra Tarahumara, Chihuahua" – Christensen Foundation.

"Impulso de productos vegetales autóctonos de la Sierra Tarahumara" – Alianza de América del Norte para la Acción Comunitaria Ambiental (NAPECA – North American Partnership for Environmental Community Action).

Créditos:

Contenidos

Edelmira Linares Mazari
Luz María Mera Ovando
Robert Bye Boettler

Fotos

Robert Bye Boettler
Edelmira Linares Mazari
María del Carmen Loyola Blanco
Luz María Mera Ovando

Cámara, realización y edición de los videos

Manuel Amaya Huerta

Diseño portada e interiores

Julio César Montero Rojas
Diana Martínez Almaguer

