

La milpa purépecha

Marta Astier Calderón

Foto: www.123rf.com



Foto: www.123rf.com

La gente de Mesoamérica es gente de maíz, pero sobre todo de milpa. Esta región del Continente Americano inicia en el centro de México, pasa por Guatemala, Belice, Costa Rica, y llega hasta Honduras. La cultura ancestral de nuestro país está cimentada en la domesticación de diversas plantas como el maíz, frijol, chile, tomate y calabaza, que se siembran entreveradas en parcelas con cercos de magueyes o nopales, donde a veces también crecen ciruelos, duraznos, guayabos o capulines, y donde se recogen quelites.

Si nos asomamos a los paisajes las comunidades y zonas rurales de Michoacán, tales como la Meseta Purhépecha y la zona del Lago de Pátzcuaro, se podrá observar parches de terrenos que forman un mosaico de diferentes cultivos, donde también hay ganadería, pero sobre todo el maíz es frecuentemente el protagonista. Según el grupo étnico al que se pertenezca es el nombre que se le da al mismo, en náhuatl se le llama milpa y en purhépecha, thareta.

Milpa es un nombre náhuatl que significa el maíz de arriba. Se le denomina milpa a las tierras con maíz cultivado junto con otras especies como el frijol, calabaza, jitomate y chile, y no cultivadas que crecen de manera espontánea y también se consumen, como los quelites.

El maíz, el frijol y la calabaza son plantas que se domesticaron en Mesoamérica. Hace más de seis mil años los seres humanos comenzaron a sembrar las semillas de las plantas silvestres que les parecían interesantes. Así, seleccionaban los frutos que más les gustaban y sembraban sus semillas, también hacían cruces entre plantas hasta que, mediante un proceso de muchos años, obtenían un fruto y/o semilla que les satisfacía, que generalmente resultaba muy diferente al original.

A partir de una planta silvestre que se llama teocintle, la cual posee una especie de espiga con granos muy pequeños, se originó la planta y mazorca del maíz. El teocintle y el maíz que hoy conocemos son tan distintos entre sí que no parece que sean parientes. Eso quiere

decir que los grupos humanos que habitaban antes en América realizaron una persistente labor para poder domesticar las plantas y los animales silvestres. Ya para el año 1400, después de Cristo, el maíz era central en la dieta de la gente que vivía en México y en América. Esta actividad de selección de semillas, frutos y plantas en general todavía es realizada por agricultores en el mundo.

Hace poco, los científicos en alimentos descubrieron las cualidades nutrimentales de los maíces nativos, es decir, las variedades antiguas conservadas por los pueblos indígenas y campesinos. Sus resultados mostraron que los maíces negros, rojos y azules son ricos en antocianinas. Estas sustancias tienen el potencial de ser anticancerígenas, calmar inflamaciones, reducir el colesterol, proteger el cerebro del envejecimiento y reducir el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Las mazorcas con un amarillo intenso poseen 60 veces más beta-caroteno que las del maíz blanco, dicha sustancia se convierte en vitamina A en el cuerpo, la cual ayuda a la visión y al sistema inmune.

Los antiguos habitantes de Mesoamérica encontraron una manera de transformar el maíz y hacerlo mucho más nutritivo. Los granos de este cultivo se hervían en agua y cal, de tal manera que se desprendía el pericarpio, la capa de afuera de los granos, ya después, cuando éstos estaban sin cascarilla se lavaban con agua limpia y se molían, a la masa que resultaba le dieron el nombre de nixtamal. La palabra nixtamal proviene del náhuatl nextli (cenizas de cal) y tamalli (masa de maíz cocido). La masa se pasaba por el metate y de ahí se desprendía una bolita que la mujer moldeaba en forma circular y echaba a un comal que se encontraba arriba del fuego. Así se hacía la tortilla. Hoy en día, ese procedimiento no ha variado mucho, en el México rural y urbano la tortilla de nixtamal sigue elaborándose básicamente de la misma manera, en ésta se encuentran más proteínas asimilables y calcio, que en el maíz antes de ser nixtamalizado.

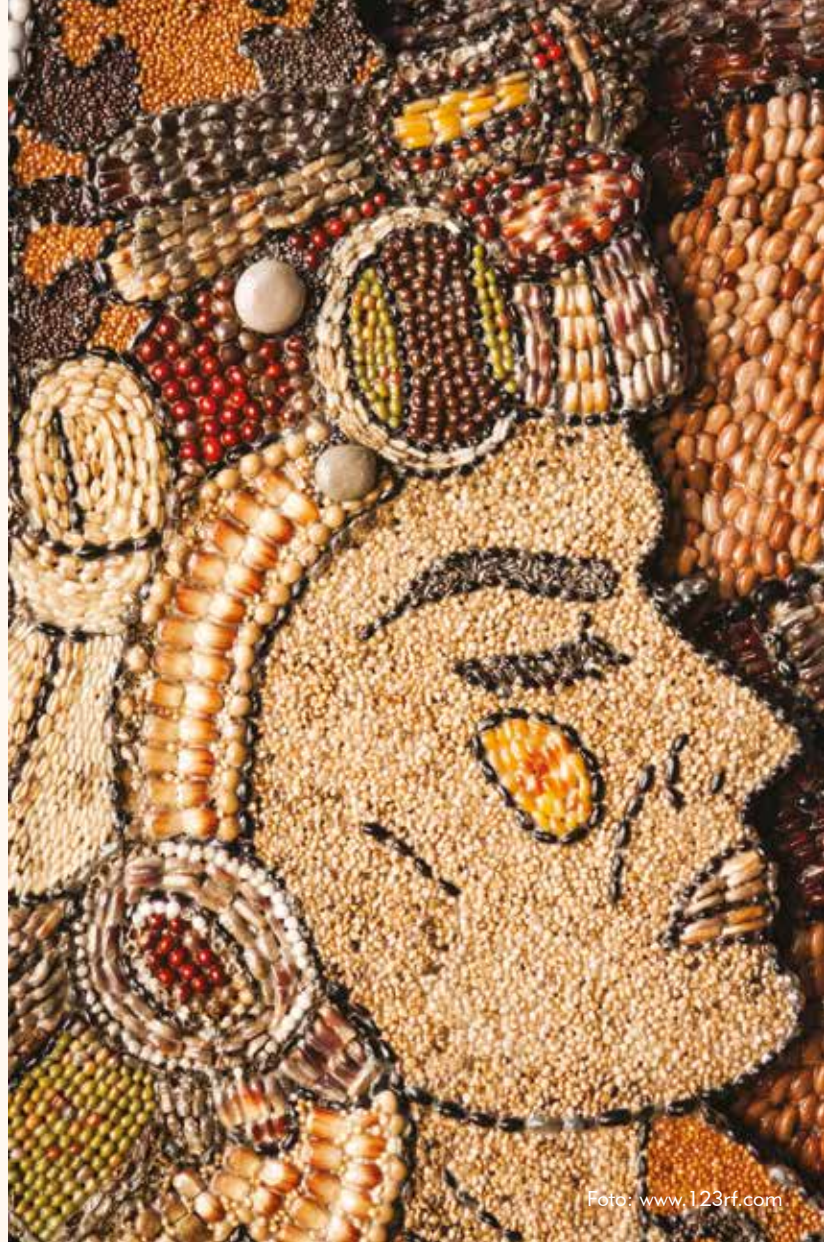


Foto: www.123rf.com

En Michoacán, específicamente en la región purhépecha antes de la llegada de los españoles, y hoy en día, se cultiva el maíz junto con el frijol y la calabaza, además de otros cultivos como el chilacayote, el amaranto, la chía negra y roja. A esta combinación se le llamaba tarhéta. A principios del siglo pasado, la mayoría de la gente en México se alimentaba principalmente de los productos de la milpa. El intercambio con otras culturas y países, después del siglo XVI, trajo otras semillas que venían de Europa y Medio Oriente como el trigo, la lenteja, el janamargo, el haba, la calabaza de castilla y frutales como durazno y manzano, que hoy en día también se pueden ver en las milpas.

Si pensamos en una comida al estilo prehispánico y analizamos los nutrimentos que aporta, una buena alimentación podría consistir en un taco de frijol y quelites, otro de un guisado de calabaza, una chapata de chíá roja, acompañados con salsita hecha con jitomate y chile de la milpa, y de postre, un dulce de amaranto.

Tanto el amaranto como la chíá tienen un nivel alto de aminoácidos, los cuales son componentes de las proteínas. Este menú o dieta tradicional mexicana cubriría todos los requisitos de vitaminas y nutrimentos diarios, además de ser un menú vegetariano.

El frijol es una fuente proteica por excelencia, media taza de esta legumbre vale alrededor de 30 gramos de carne de pollo. Las tortillas de maíz tienen carbohidratos, fibra y calcio; cuatro tortillas equivalen a un vaso de leche, en cuanto a calcio se refiere. Además, esta dieta tiene un impacto o una huella ecológica muy baja. La producción de la milpa es amigable con el medio ambiente porque para cultivarla no se necesita mucha energía o insumos químicos contaminantes. Como también se cosecha el frijol y se recogen las hierbas que crecen, como los quelites, tampoco deben aplicarse herbicidas.

Referencias

Serratos, J.A.H., (2009). El origen y la diversidad de maíz en el continente americano, Green Peace, México D.F., Tomado de <http://www.greenpeace.org/mexico/global/mexico/report/2009/3/el-origen-y-la-diversidad-del.pdf>

Álvarez-Buylla, E.R., Carreón, A.G., San Vicente, A.T., (2011). Haciendo milpa, la protección de las semillas y la agricultura campesina, Semillas de Vida, Universidad Nacional Autónoma de México. Tomado de http://www.semillasdevida.org.mx/pdfs/LIBRO_MILPA_WEB.pdf

García, J.M.A., de La Cruz, E.T., (2010). Las chíás de México. Instituto de Investigaciones Nucleares Tomado de <http://www.inin.gob.mx/publicaciones/documentospdf/CN%2059%20Las%20chias.pdf>

García, J.M.A., de la Cruz, E.T., Mapes, C. S., (2012). Cultivo de chíás, *Chenopodium* y *Amaranthus*, en la Meseta Purhépecha conservando el germoplasma y promoviendo la sustentabilidad Tomado de http://www.iaea.org/inis/collection/NCLCollectionStore/_Public/39/019/39019962.pdf



Foto: www.123rf.com