

# Arqueología Mexicana

arqueologiamexicana.mx

Colores,  
olores,  
sabores...  
**TRADICIÓN**

# La comida oaxaqueña

De la época prehispánica a la actualidad  
**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CULINARIAS**  
**GASTRONOMÍA Y RITUALIDAD**



7 503029 243449

Exhibe hasta mayo/10/22

VOL. XXVIII-NÚM. 173 \$ 98

**A 500 AÑOS** ASEDIO, CAÍDA Y DESTRUCCIÓN DE TENOCHTITLAN

YOLLOTLICUE, UN GRAN MONOLITO MEXICA

UN PEZ EN XOCHICALCO

ANECDOTARIO arqueológico PREMIO INTERNACIONAL "HUGO GUTIÉRREZ VEGA"

Daniela Soleri, María del Carmen Castillo Cisneros, Flavio Aragón Cuevas, David A. Cleveland

# EL TEJATE

## A TRAVÉS DEL TIEMPO Y EL ESPACIO

*“Cántame Tacha una rancherita  
porque el recuerdo me va a matar,  
cántame Tacha de esas bonitas,  
de esas que a un hombre lo hacen llorar”.*  
Lila Downs, “El corrido de Tacha la  
Teibolera”, en La cantina, Narada, 2006.

La familia ancestral de bebidas mesoamericanas que mezclan maíz y cacao incluye al tejate, elemento distintivo de la vida y cultura zapotecas del Valle Central de Oaxaca. El tejate persiste en el Valle Central y se ha expandido a Oaxacalifornia, donde los migrantes zapotecos del Valle continúan disfrutándola bebida. Mostramos la importancia del tejate mediante datos arqueológicos, nutricionales y etnográficos, y cómo quienes hacen y beben el tejate, en ambos lados de la frontera, contradicen las expectativas convencionales respecto a la modernización.

Primera muestra alimentaria indígena de la CDMX en el Museo Nacional de las Culturas Populares. Tejate, bebida tradicional de Oaxaca.

FOTO: MARITZA RÍOS / SECRETARÍA DE CULTURA CDMX (WIKIMEDIA COMMONS:  
[HTTPS://FLICKR.COM/PHOTOS/113756879@N03/28372824688](https://flickr.com/photos/113756879@N03/28372824688))



**E**n “El corrido de Tachala Teibolera”, Lila Downs nos cuenta acerca de Tacha, quien a los 14 años escapa de su pueblo hacia la ciudad para evitar una de las partes aciagas de su cultura: el matrimonio arreglado con un hombre viejo. Quien dice esto, prófugo también del *campo*, se conmueve hasta las lágrimas con el recuerdo de las cosas hermosas que canta Tacha y que también él ha dejado atrás. La canción captura el reto esencial en el cual se ven las personas inmersas en un cambio social: crear una mejor vida, para lo cual deben dejar detrás lo malo sin perder lo bueno. Con frecuencia, la modernización es un proceso de “destrucción creativa,” que barre tanto lo bueno como lo malo, sustituyéndolo con algo mejor y peor. La historia del tejate es un ejemplo de las alternativas posibles.

“¿Lo quiere endulzado o simple?” En la trastienda de una tiendita oaxaqueña de Los Ángeles, California, una mujer saca un líquido cremoso y pardo con un cuenco de aluminio y lo vierte sobre el mismo traste, desde una altura de más o menos 30 cm. Al caer, el líquido se airea y forma espuma; aparecen pequeños grumos como islas en la

superficie, entre algunos cubos de hielo. La pregunta se dirige a una pareja que, como la mujer que sirve, es originaria de la rama Tlacolula del Valle Central de Oaxaca, México. Las órdenes, uno con azúcar –endulzado con jarabe azucarado– y otro sin dulce, son servidas en dos vasos de plástico, que se copetean cuidadosamente con un poco de espuma. Se trata de tejate, una bebida distintiva de las comunidades zapotecas del Valle Central, donde se sirve en pequeñas jícaras redondas (*Crescentia cujete* o *C. alata*), frecuentemente adornadas con imágenes de flores y pájaros sobre un fondo rojo laqueado. Como quiera que se sirva, el tejate bien preparado refresca y fortalece con su delicado sabor floral, absolutamente singular. El tejate es relativamente reciente en el área central de Los Ángeles, a pesar de que ha estado presente en el Valle Central de Oaxaca desde hace siglos. El tejate es parte de una familia de bebidas hechas con cacao y copeteadas de espuma muy arcaica, en asociación frecuente con el maíz, que encontramos a lo largo de toda Mesoamérica. Narramos a continuación la historia, orígenes, permanencia y migración relativamente reciente del tejate.



Masa de pixtle: **a)** Los ingredientes tostándose en el comal. **b)** Una vez tostados los ingredientes de la masa, entre ellos el pataxte, se muelen en el metate. **c)** Molienda de las dos masas juntas. **d)** El tejate y las dos masas, listas para continuar preparándolo fresco.

FOTOS: © DANIELA SOLERI



Cuanextle: maíz cocido con cenizas de leña.

FOTOS: © DANIELA SOLERI

## RECETA

Para entender el pasado y el presente del tejate, comencemos con la receta básica del tejate, que incluye cuatro ingredientes esenciales: maíz (*Zea mays* sp. *mays*), semillas de cacao (*Theobroma cacao*), pixtle (semilla de mamey, *Pouteria sapota*) y rosita de cacao –flores del árbol *Quararibea funebris*, que no está emparentado con el cacao. El tejate incluye a veces coco fresco o cocoyul (*Acrocomia aculeata*), pataxte (*Theobroma bicolor*), cacahuates o nueces. El maíz crece en muchas de las viviendas rurales; los demás ingredientes se compran en los mercados regionales de las patlaxtleras –mujeres que venden el patlaxte o pataxte.

El maíz se nixtamaliza usando cenizas de leña, generalmente de roble, y se obtiene el cuanextle, que se muele en metate hasta obtener una masa fina. La rosita, el cacao y el pixtle partido y pelado se tuestan aparte en el comal. Ya tostado, el cacao se pela y todo lo anterior se muele hasta tener la masa fina de pixtle (para otras bebidas mesoamericanas que incluyen maíz, cacao y pixtle véase Trabanino *et al.*, *Arqueología Mexicana*, núm. 168, 2021). En la pasada final por el metate se muelen juntas las dos masas para mezclarlas completamente. La masa combinada se pone en un recipiente grande y se le añade agua despacio, mezclando con la mano. Se termina añadiendo agua, que se deja caer desde lo alto para que, con el batido manual, levante hasta la superficie la espuma que lo caracteriza.

## PARTE DE LA ANTIGUA FAMILIA DE BEBIDAS MESOAMERICANAS

El tejate es producto de una globalización que comenzó hace miles de años. Tres de sus ingredientes esenciales son originarios de la región de lo que actualmente es el sur de México y Guatemala, donde fueron domesticados. Estudios de indicadores genéticos y microbotánicos determinan que el maíz fue domesticado a partir del teocintle (*Zea mays* sp. *parviglumis*), lo que comenzó hace 9000 años en el valle del río Balsas, Guerrero, de donde se extendió muy pronto hacia lo que ahora es Oaxaca. Este producto se ha diversificado desde entonces y se ha expandido globalmente. Hay 59 razas de maíces nativos de México, 35 de las cuales se encuentran actualmente en Oaxaca, incluyendo el bolita, que es el predominante en el Valle Central y el preferido para importantes comidas como las tlayudas (tortillas grandes y tostadas del Valle Central) y el tejate.

El mamey es originario del sureste de México y el área colindante de Centroamérica, donde se recolecta la fruta en su forma silvestre, se cultiva en los huertos o se siembra comercialmente en Tabasco, por ejemplo, como sucede también con el pixtle utilizado en el tejate. La “rosita de cacao”, traducción al español del náhuatl *cacahuaxóchitl*, es un árbol nativo de los trópicos bajos del sur de México (Cervantes Servin, 1999). En Oaxaca se le asocia mucho con la comunidad de San Andrés Huayapam, en el

Valle Central, cerca de la ciudad de Oaxaca, donde muchos habitantes tienen en sus patios los grandes árboles y cosechan las flores para el autoconsumo y para vender a quienes hacen tejate.

Otro de los ingredientes esenciales, el cacao, llegó a Mesoamérica desde miles de kilómetros de distancia. Las especies de *Theobroma* son del alto Amazonas; el cacao viajó desde esta región, por vía marítima o en migraciones terrestres. Los pueblos comenzaron a usar el cacao hace mucho, tanto en Sudamérica (5 300 años aproximadamente) como en Mesoamérica (3 800 aproximadamente).

Sabemos, por los documentos históricos que conocemos de los pueblos de Mesoamérica, que las bebidas de cacao se hacen desde hace mucho tiempo, con ingredientes adicionales que le dan sabor, color o consistencia. Los códices previos a la invasión, las imágenes en cerámica y los documentos españoles posteriores describen la preparación y el consumo de estas bebidas espumosas. Imágenes muy conocidas que ilustran la preparación de bebidas de cacao muestran cómo se deja caer desde lo alto sobre sí misma para hacer espuma, tal y como se hace con el tejate de Los Ángeles.



Lucilia Martínez mezcla y espuma el tejate. San Bartolomé Quialana, Oaxaca.

FOTOS: © DANIELA SOLERI

Se ha propuesto que la puesta en escena de la preparación de bebidas espumosas en la antigua Mesoamérica tenía la función de mostrar el estatus social de aquellos para quienes se preparaba la bebida (Henderson y Joyce, 2006). De acuerdo con quienes beben tejate actualmente, la espuma de la superficie es gustada también porque aumenta la experiencia sensorial, más allá del gusto, para incluir



Maíz criollo bolita blanco (a) y amarillo (b).

FOTOS: © FLAVIO ARAGÓN CUEVAS

su aspecto visual y olfativo, ya que la espuma suelta el aroma retenido de las flores. Y más aún, los hablantes de zapoteco llaman a esta espuma *ghilo* o *gyiia cu'uhb*: flor del tejate.

La evidencia arqueológica del tejate requiere la presencia simultánea de cacao y maíz. Los compuestos de metilxantina, como la teobromina y la cafeína, son estimulantes botánicos; la teobromina es la predominante en las especies de *Theobroma*, y es la que nos da la evidencia de residuos de bebidas de cacao en recipientes fechados. Restos de granos de almidón se han identificado recientemente en semillas de *Theobroma* sp. (Zarrillo *et al.*, 2018) y los arqueólogos han distinguido semillas y pulpa de *Theobroma*. Esto es importante para entender la historia del cacao y las cocinas que lo emplean. Por ejemplo, la identificación de granos de almidón de la semilla de *Theobroma* en vasijas amazónicas de hace aproximadamente 5 300 años refuta la hipótesis de que originalmente en Sudamérica el consumo era principalmente de pulpa de cacao.

Lo mismo sucede con el maíz, tenemos indicadores de su presencia en los registros arqueológicos. Como en el caso del cacao, se han registrado fitolitos de hojas y mazorcas –hallados por diagnóstico microscópico de depósitos de sílice en los tejidos vegetales. En una etapa inicial de nuestra investigación sobre la historia del tejate encontramos fitolitos y teobromina en dos de ocho vasijas de cerámica del Posclásico en el Valle Central (Soleri *et al.*, 2013).

Para tener evidencia de la presencia del tejate requeríamos también evidencia del pixtle y la rosita de cacao, que aún no hemos encontrado.

A pesar de la falta de evidencia clara hasta ahora sobre la preparación del tejate en tiempos pasados, su importancia para los zapotecos de el Valle Central de hoy demuestra la persistencia de las antiguas bebidas espumosas de maíz y cacao.

### EL TEJATE EN OAXACA HOY

Resulta fácil ver la continuidad de las bebidas espumosas antiguas y el tejate en el siglo XXI en las comunidades del Valle Central. Para entender mejor la preparación y consumo actuales del tejate y ver la relación entre la preparación del tejate y la diversidad de los maíces, en 2007 entrevistamos al azar en 25 casas de San Bartolomé Quialana, una comunidad campesina de el Valle Central, cerca de Tlacolula.

Nuestras entrevistas confirmaron que el tejate se valora cultural y socialmente. La bebida se elabora para el trabajo agrícola, especialmente para la dura labor de preparación de la tierra y la cosecha, cuando se incluye como parte de la remuneración del trabajo contratado. También se prepara tejate en las celebraciones y festividades religiosas cristianas como quince años, bautizos y Semana Santa. Sin embargo, las entrevistas nos informaron que





Bebidas de cacao: **a, b**) Preparación de una espumeante bebida de cacao. Vasija Princeton y *Códice Tudela*, respectivamente. **c, d**) Probables representaciones de bebidas espumeantes de cacao con flores. *Códice Nuttall*, láms. 5, 27.

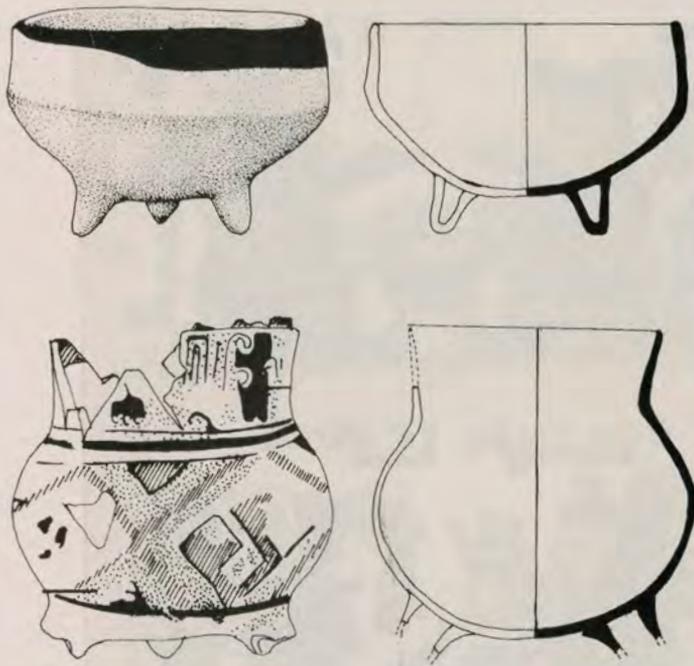
FOTOS: LUIS GERARDO ALÓNSO,  
OLIVER SANTANA / RAÍCES, BNAH

el tejate es parte de su dieta normal, y en 88% de las casas se prepara dos o más veces por semana, lo cual representa una importante inversión del trabajo y tiempo por parte de las mujeres. Señalaron que el promedio anual de consumo de tejate, preparado en casa o comprado, es de 94 y 82 veces, respectivamente. En promedio, 19% del consumo de maíz de la casa fue en forma de tejate: aproximadamente 181 kilos anuales por casa. La venta de tejate puede ser también una importante fuente de ingresos para las mujeres que trabajan como tejateras (Cervantes Servin, 1999).

La mayoría de las casas de San Bartolo usa maíz criollo blanco bolita para el tejate, 36% usan también criollo amarillo, pero no se reporta que se utilicen otros colores, aunque varias de las casas plantan dichas variedades. Muchas de las casas obtienen también maíz blanco industrializado, que en 2007 compraban en la tienda Conasupo. Aunque 21% de quienes respondieron afirmaron que es posible hacer tejate con maíz de Conasupo, sólo una de las casas lo usaba. Todos los entrevistados coincidieron en afirmar que el rendimiento, calidad y sabor del tejate

mermaba cuando se usaba maíz de Conasupo, y una cuarta parte dijeron que usaban el maíz industrial para tortillas o tlayudas, pero no para tejate. Esto sugiere que el tejate puede tener un papel en la conservación de la diversidad genética de la variedad de maíces cultivados por los agricultores.

Apenas se comienza a comprender el impacto nutricional del tejate (Sotelo *et al.*, 2012). El consumo del tejate endulzado preocupa ya que el azúcar es la causa principal de la epidemia de diabetes tipo 2 y obesidad en México y en Estados Unidos. Sin embargo, la mayoría de los entrevistados hicieron notar que cuando desaparece el consumo de tejate, se le reemplaza con refrescos. A diferencia de éstos, el tejate proporciona importantes cantidades de nutrientes que incluyen proteínas, metilxantinas y minerales como calcio y hierro. A diferencia de los refrescos, el complejo de carbohidratos del tejate contribuye sustancialmente a su contenido energético. El impacto del tejate en la diabetes y la obesidad es complejo y requiere más investigación que permita tener información exacta respecto a ésta y otras bebidas tradicionales. Según las entrevistas



Dos de las ocho vasijas del Posclásico halladas en el Valle de Oaxaca que contenían restos de maíz y cacao. Ambas vasijas pertenecen a la zona de Tlacolula; la de arriba es del área de Xaagá y la de abajo de Macuilxóchitl.

DIBUJO: JUAN PASCUAL / INAH OAXACA. TOMADO DE SOLERI, ET. AL., 2013



Los representantes del Grupo Folkórico Guish-Bac anuncian la cancelación de la Fiesta del Tejate, celebrada cada año, debido a la pandemia de coronavirus. Septiembre de 2020.

FOTO: © GRUPO FOLKLÓRICO GUISH-BAC

tas en San Bartolo y otras partes del Valle Central, el tejate es un alimento deseable cuando hay faenas duras y clima caluroso, ya que produce una saciedad que los refrescos no logran.

La migración humana conjuntó los ingredientes esenciales del tejate y ahora esa misma migración expande el territorio geográfico del tejate, llevándolo del Valle Central hasta la comunidad de Los Ángeles.

### EL TEJATE EN OAXACALIFORNIA HOY

Décadas de políticas internacionales y un creciente impacto de la crisis climática creada por el hombre han obligado a los campesinos oaxaqueños a migrar hasta sitios como el sur de California, parte de la región internacional habitada por zapotecas y otros indígenas oaxaqueños, a la cual se refieren ahora como Oaxacalifornia. Creemos que el tejate ha vivido en Oaxacalifornia desde hace dos décadas.

Se estima que en el área ampliada de Los Ángeles viven 250 000 zapotecos. Aunque los primeros migrantes de San Bartolo a California trabajaron en la agricultura, hoy muchos se dedican a la jardinería y servicios alimentarios. En 2007 visitamos a una tejatera de San Bartolo que vendía en su casa masa de tejate a otros miembros de la comunidad. Los ingredientes de la masa de pixtle se le enviaban por mensajería desde Oaxaca, y el maíz de grano blanco es lo que se vende como alimento para pollos que compró en una tienda local. Preparaba el tejate de manera tradicional, incluyendo la nixtamalización con ceniza, el tostado de los ingredientes de la masa de pixtle y la molienda final en metate.

Un grupo cultural y folclórico de Tlacolula organiza anualmente, desde 2008, una Feria del Tejate en Los Ángeles, con tejateras que venden tejate y que atraían a miles de visitantes hasta que se suspendió, en 2020, debido a la pandemia de covid-19. Entre los muchos puestos que ofrecen comida oaxaqueña está el que describimos al principio, que iniciaron personas de San Bartolo y Tlacolula. El puesto ofrece comidas conocidas del Valle Central que incluyen los ingredientes de la masa de pixtle, tejate fresco en la tarde, servido por una tejatera. En lugar de maíz para alimento de pollos, las tejateras ahora usan maíz comercial de calidad alimentaria. Un consumidor de tejate de San Bartolo declara, “tal vez el sabor no es tan bueno como el del tejate de maíz criollo, pero es mejor que nada”.

## CONCLUSIÓN

El tejate es emblemático de la identidad zapoteca del Valle Central, y toda la actividad relacionada con el tejate en Oaxacalifornia ha sido emblemática de y para la comunidad procedente del Valle Central. Esto incluye a una nueva generación criada en Oaxacalifornia e interesada en su herencia oaxaqueña, y que hace circular en las redes sociales sus imágenes con jícaras rebosantes de tejate.

La historia del tejate, hasta aquí, demuestra la persistencia y expansión geográfica de la comida tradicional. Es una historia de resistencia selectiva respecto a las expectativas de modernización y aculturación. Al mantener el tejate vivo en nuevas localidades, y al darlo a conocer a sus hijos, los migrantes del Valle Central en Oaxacalifornia mantienen parte de su identidad cultural. El tejate es una de esas “cosas hermosas”, como aquellas de Tacha y del hombre que escucha a su rancherita, que recuerdan y conservan, a pesar de las expectativas de la modernidad. **am**

Traducción: Elisa Ramírez

**Daniela Soleri.** Doctora en etnoecología por la Universidad de Arizona, E.U.A. Investigadora científica en el Departamento de Geografía y en el Programa en Estudios Ambientales de la Universidad de California, Santa Bárbara. Realiza investigaciones sobre conocimientos tradicionales y científicos en sistemas alimentarios.

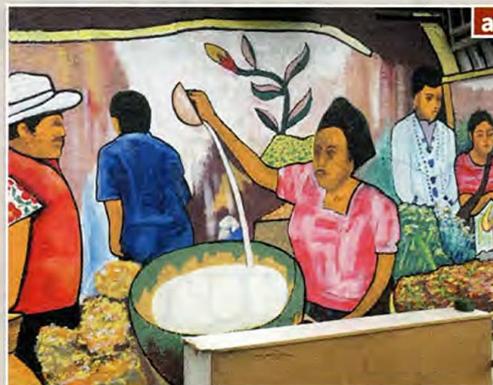
**María del Carmen Castillo Cisneros.** Doctora en antropología social por la Universidad de Barcelona y profesora investigadora del INAH. Obtuvo el Premio Fray Bernardino de Sahagún a mejor tesis de doctorado en 2015. Desarrolla el “Proyecto etnografías de la cultura alimentaria en Yucatán”.

**Flavio Aragón Cuevas.** Maestro en ciencias del Colegio de Postgraduados, Montecillo, con especialidad en genética. Investigador en recursos genéticos en el Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias, y fundador del Banco de Germoplasma de Semillas Nativas de Oaxaca.

**David A. Cleveland.** Doctor en antropología ecológica, maestro en ciencias (genética) por la Universidad de Arizona. Es profesor en la Universidad de California, Santa Bárbara, y se especializa en sostenibilidad de sistemas alimentarios.

Oaxacalifornia: **a)** Mural de la tienda oaxaqueña El Corredor Oaxaqueño, Los Ángeles, California. **b)** Tejate fresco del Corredor Oaxaqueño. **c)** Doña Roberta Felipe sirviendo tejate en su puesto callejero en Los Ángeles.

FOTOS: © DANIELA SOLERI, BILL ESPARZA



### Para leer más...

- CERVANTES SERVIN, L.M. 1999. Estudio etnobotánico, histórico, de manejo y explotación de “rosita de cacao” *Quararibea funebris* (La Llave) Vischer, Bombacaceae, en el Valle Central de Oaxaca. Tesis de Maestro en Ciencias, Universidad Nacional Autónoma de México, Mexico City.
- HENDERSON, J.S., y Joyce, R.A. 2006. Brewing distinction: The development of cacao beverages in Formative Mesoamerica. Pages 140-153, in McNeil, CL, ed. *Chocolate in Mesoamerica*. Gainesville, FL: University of Florida Press.
- SOLERI, D., Winter, M., Bozarth, S.R. y Hurst, W.J. 2013. Archaeological residues and recipes: Exploratory testing for evidence of maize and cacao beverages in postclassic vessels from the valley of Oaxaca, Mexico. *Latin American Antiquity* 24(3):345-362.
- SOTELO, A., Soleri, D., Wachter, C., Sánchez-Chinchillas, A. y Argote, R.M. 2012. Chemical and nutritional composition of tejate, a traditional maize and cacao beverage from the Central Valleys of Oaxaca, Mexico. *Plant Foods for Human Nutrition* 67(2):148-155. DOI: 10.1007/s11130-012-0281-5.
- ZARRILLO, S., Gaikwad, N., Lanaud, C., Powis, T., Viot, C., Lesur, I., Fouet, O., Argout, X., Guichoux, E. y Salin, F. 2018. The use and domestication of *Theobroma cacao* during the mid-Holocene in the upper Amazon. *Nature Ecology & Evolution* 2(12):1879-1888.