

# ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

*GASTRONOMIC ETHNOBIOLOGY IN THE MAYAN AREA OF MEXICO: RESCUING FORGOTTEN DISHES*

Héctor Cáliz de Dios<sup>1\*</sup>; Roberta Castillo Martínez<sup>2</sup>

## Resumen:

En la zona maya de la república mexicana, entre 2009 y 2019, se realizó una investigación, para registrar y documentar los platillos autóctonos que todavía se consumen en raras ocasiones y en pocas comunidades rurales, alejadas de los sitios urbanos. A través de un proceso de investigación-acción-participativa, se realizaron salidas preliminares para encontrar a las personas que aún realizan éstos guisos, y conservan el conocimiento ligado a su cosmovisión sobre la gastronomía maya ancestral. Trabajando con los cocineros y cocineras tradicionales, se hicieron entrevistas y se realizaron los platillos ancestrales, con el objetivo de tener una documentación detallada de cada guiso. De todos los platillos registrados; en éste artículo, se presentan seis: "Toksel", comida hecha con base en semillas de calabaza, tostadas; "Chanchamitos" de hongos, que son empanadas rellenas con setas silvestres; "Pak xa'akbil áak", comida de tortuga en adobo, con laurel, manteca, achiote y hojas de plátano; "Mukbil waa", platillo hecho con frijol, semillas de calabaza y granos de maíz, guisado a fuego vivo, en horno subterráneo; "On sikilbil tsuul", plato de conejo al estilo "pipián", condimentado con ajo, achiote, orégano y pimienta; y "Kiwaji baj", plato de carne de tuza asada al carbón, con chile, limón y cebollas. Se encontró que, a pesar del sincretismo culinario presente durante varios siglos, en ésta región de México, todavía sobrevive el conocimiento sobre las comidas tradicionales, y además, se percibe la resiliencia de las comunidades mayas en cuanto a su forma de alimentación tradicional; sin embargo, el deterioro ecológico y la presencia cada vez más fuerte de platillos exógenos, va erosionando éste conocimiento, por lo que con ésta investigación se pretende el rescate de las comidas olvidadas, como una contribución a la seguridad alimentaria y a la preservación de la cultura en ésta parte de la república mexicana.

---

<sup>1</sup> Ingeniería en Sistemas de Producción Agroecológicos, Cuerpo Académico de Abejas y Soberanía Alimentaria, Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo (UIMQROO). José María Morelos, Quintana Roo, México. C.P. 77870

\* hector.calix@uimqroo.edu.mx

<sup>2</sup> División de Ciencias, Departamento de Ciencias e Ingeniería, Universidad Autónoma de Quintana Roo, Chetumal, Quintana Roo, C.P. 77019

**Palabras clave:** Platillos ancestrales, conejo, tortuga.

**Abstract:**

A research to record and document native and still rarely consumed dishes in far and rural communities of the Mexican Mayan zone, was carried out between 2009 and 2019. Through a participatory-action-research process, preliminary outings were carried out to find the people who still make these stews, and those that preserve the knowledge linked to their worldview about ancestral Mayan gastronomy. We worked with traditional chefs and cooks, we interviewed them, and we also prepared the dishes to have a detailed documentation of each stew. From all of the recorded dishes, we show six, in this article: "Toksel", a meal made from roasted pumpkin seeds; "Chanchamitos" of mushrooms, which are empanadas filled with wild mushrooms; "Pak xa'akbil áak", turtle food in marinade, with bay leaf, butter, achiote and banana leaves; "Mukbil waa", a dish made with beans, pumpkin seeds and corn grains, stewed over high heat, in an underground oven; "On sikilbil tsuu", a rabbit dish in the "pipián" style, seasoned with garlic, achiote, oregano and pepper; and "Kiwaji baj", a dish of gopher meat roasted over charcoal, with chili, lemon and onions. It was found that, despite the culinary syncretism present for several centuries, in this region of Mexico, knowledge about traditional foods still survives, and also, the resilience of Mayan communities in terms of their traditional way of eating is perceived; However, ecological deterioration and the increasingly strong presence of exogenous dishes are eroding this knowledge, so this research aims to rescue these forgotten foods, as a contribution to food security and the preservation of culture in this zone of the Mexican Republic.

**Keywords:** ancestral dishes, rabbit, turtle.

## 1. Introducción

En todas las regiones del mundo, la alimentación y la forma de preparar las comidas imponen un sello cultural en los grupos humanos. El lugar donde se preparan los platillos, el sitio donde se toman los alimentos, la hora de las comidas (normalmente se desayuna en la mañana, se come en la tarde y se cena en la noche), los nombres de los guisados, la bebida con la que se acompañan, los condimentos y aderezos de cada sazón; todo ello, determina la cohesión social del grupo humano y hasta los giros dialectales, en relación a la comida. Memoria chilena (2009), comenta que más allá de su función nutritiva y del disfrute sensorial que nos brinda, la comida es una instancia de encuentro; expresamos nuestra gratitud hacia la naturaleza y forjamos nuestra identidad. Pero los grupos indígenas en todo el mundo, parecen estar perdiendo identidad, dado que han ido sufriendo esa erosión cultural alimenticia, y no solo en Latinoamérica, sino también en África y en Asia; por ejemplo, Afrianto, *et al.*, (2021), dicen que a principios de los 70's, Indonesia aplicó la llamada "revolución verde" que se enfocó demasiado en la producción de arroz, dejando de lado la producción y el aprovechamiento de otras especies. Esas

## 16 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

otras, eran la fuente de platillos que hoy ya se consideran olvidados y actualmente se cree que esas comidas olvidadas, podrían mejorar la seguridad alimentaria de los pueblos de esa comunidad. El objetivo de ésta investigación, es el de tratar de rescatar de su olvido las comidas autóctonas, no solo para mejorar la seguridad alimentaria, sino para salvaguardar el conocimiento ancestral de dichos platillos; al respecto Vignale, *et. al* (2021), mencionan que mediante el rescate de las tradiciones culinarias de los pueblos y sociedades en los que estas especies se conocen, cultivan y consumen, se puede facilitar su conservación, su valor gastronómico, alimentario, cultural, agrícola y genético; porque, como aseveran Kuhnlein, *et al.* (2006), los grupos étnicos se enfrentan a la posible pérdida de sus conocimientos debido a la falta de uso por parte de los miembros más jóvenes de la sociedad y a la pérdida gradual de los miembros mayores que son los que más conocen sobre los recursos.

Uno de los grandes cambios en la cosmogonía de la población maya de la península de Yucatán, en México, es el que haya sido un territorio donde varias culturas han convivido y con ello, han modificado su lengua, su agricultura, sus concepciones religiosas y su cultura alimenticia. Los teotihuacanos habían tenido contacto con la cultura maya (siglo IV); después, los mexicas invadieron y dominaron zonas mayas (siglo XV), y el impacto mayor fue la invasión española (siglo XVI). Con ésta última invasión empezó una modificación cultural mayúscula, que conllevó no solamente a los cambios en las especies cultivadas sino también a la modificación avasallante de los alimentos, su preparación, sus ingredientes y hasta sus tiempos de comida. Por si esto fuera poco, el abandono en el que el gobierno central del México porfirista mantuvo al sureste mexicano, orilló a que otros artículos, platillos y guisados, ahora provenientes de la colonia británica (Belice) terminaran de entretener un amasijo de sincretismos culinarios, que actualmente prevalecen en la sociedad moderna de la península de Yucatán. Sin embargo, y aunque parezca inverosímil, la resiliencia de la cultura maya, todavía conserva, aunque sea como islotes moribundos, platillos autóctonos que, por cierto, hasta los grandes chefs de la actualmente llamada "Riviera maya", están volviendo a ver como tesoros rescatables para los gourmets extranjeros en las grandes cadenas hoteleras de los núcleos turísticos: Cancún, Tulum y Playa del Carmen.

Las metas de este trabajo de investigación fueron el registro y rescate de las comidas olvidadas en la zona maya de México, las cuales se han ido perdiendo, bajo el inminente embate de las prácticas ligadas al neoliberalismo y por la transculturalidad prevalente en la zona, en virtud de su cercanía a las empresas turísticas del estado de Quintana Roo, donde muchos de los lugareños mayas emigran a buscar empleo.

Durante la impartición de asignaturas relacionados con la etnobiología, la ecología, los recursos fitogenéticos, la agroforestería, y las plantas promisorias, en nuestras respectivas universidades (Universidad Autónoma de Quintana Roo, y Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo), en el área de etnia maya de la península de Yucatán, en México; en las estancias y salidas de campo en dicha región, los autores, fuimos percibiendo y documentando el uso de los recursos naturales del entorno en los pobladores mayas. Hemos visto el uso de plantas medicinales, tintóreas, frutales, ornamentales, maderables, etc., y una de las cosas que observamos fue el hecho de que en las comunidades donde nos hemos quedado a pernoctar, contrario a lo esperado, son en su mayoría, alimentos convencionales (huevo, jamón, pastas, productos enlatados) y

## 17 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

solo en muy contadas ocasiones, hemos tenido la oportunidad de comer platillos autóctonos de la región.

Tomando en cuenta toda la riqueza cultural de comidas olvidadas, los autores, empezamos a recopilar los platillos más raros de la gastronomía maya, en las comunidades más olvidadas. Esos espacios geográficos sin comidas autóctonas nos motivaron a establecer un proyecto de investigación-acción-participativa, donde no solamente pudiéramos detectar los alimentos raros y ancestrales, sino que lográramos registrar su existencia, su proceso y sus implicaciones culturales. Así que, con la idea de registrar esas comidas, para su preservación y posterior difusión, durante casi diez años (entre 2009 y 2019), auxiliados por entusiastas estudiantes universitarios, se logró documentar una serie de alimentos olvidados de la cultura maya en la península de Yucatán (Figura 1). Se registraron más de 30 platillos, y en éste trabajo, y por razones de espacio, se presentan seis de ellos: "*Toksel*" (piedras calientes); "*Mukbil Waa*" (tortilla enterrada); "*On sikilbil tsuu*" (Pipián de conejo); "*Pak xa'akbil áak*" (tortuga en adobo); "*Kiwaji baj*" (tuza al carbón); y "Chanchamitos de hongos de *Chaka*".

## 2. Material y Métodos

La metodología empleada, fue la siguiente: entre 2009 y 2019, se realizó una investigación-acción-participativa, en la que se estuvo haciendo un trabajo de documentación, junto con las personas conocedoras de los mencionados guisos. Entendida la IAP, como un proceso mediante el cual miembros de un grupo o una comunidad participan en el registro, y análisis de información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales; en ese proceso, investigadores y sujetos investigados colaboran en forma activa en las labores del campo, y contribuyen al proceso de investigación; así, la experiencia de todas las personas implicadas, es valiosa y les puede permitir contribuir a dicho proceso (Balcazar, 2003). Así, se les ayudó en sus labores, se obtuvo material gráfico y las comidas que parecen ya estar en peligro de extinción, no solamente porque los únicos que las conocen son personas mayores, sino porque, además, las áreas naturales de donde se obtiene la materia prima para dichos platos, están siendo cada vez más degradadas y desmontadas; y donde se pierde el material para ese platillo, se pierde el conocimiento sobre esa ello. Primero se hizo una investigación preliminar de campo, donde se fue preguntando a las personas de la comunidad sobre las comidas más raras, descartando los platillos comunes (pollo con verduras, huevos con jamón, caldo de res, etc., etc.); una vez que se detectaba una comida extraña (nada convencional) se indagaba más sobre ella y se preguntaba en la misma comunidad, para indagar si alguien más la conocía (siempre resultó que nadie más que una o dos personas, siempre mayores a 60 años), y entonces se proponía a la persona en cuestión, acompañarla a hacer un seguimiento completo de: a) la historia de dicha comida, b) quién le enseñó a guisarla, c) dónde consigue la materia prima, d) en qué ocasiones hace esa comida, e) si la está transmitiendo ese conocimiento a algún familiar, y f) si está dispuesto a compartirlo, para realizar una investigación documental sobre ese platillo. En todo momento, se colaboraba con la persona en cuestión, se hacían las entrevistas no estructuradas, se registraba el proceso completo de conformación de la comida, desde el momento de

## 18 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

conseguir la materia prima, la preparación, hasta la presentación de la comida, y se realizaba un evento, donde se presentaba la comida, y se le daba un diploma de participación a las personas que habían facilitado la información.

### 2.1 Área de estudio

El trabajo se realizó en comunidades de la zona maya de la península de Yucatán (Figura 1), que abarca tres estados de la república mexicana: Yucatán, Campeche y Quintana Roo.



Figura 1. Mapa de ubicación de la zona de estudio. Se presentan las comunidades donde se realizó la investigación, en la zona maya de México.

### 3. Resultados y discusión

Aunque los alimentos, sus ingredientes y su forma de preparación van acusando el impacto de nuevas costumbres, nuevos componentes y nuevos estilos; todavía permanecen grupos humanos que se resisten a dejar de confeccionar sus dietas ancestrales. Reitz y Wing (2008), dicen que, como subproducto analítico de las estrategias de subsistencia, podemos concebir tres términos relacionados al consumo alimentario, que comprenden la pauta para el entendimiento de los patrones de aprovechamiento y los modos de preparación, importantes en el estudio de la identidad. Y éstos términos consisten en el menú, mismo que debe entenderse como la colección básica de alimentos disponibles en una situación ambiental dada, que se pueden aprovechar y específicamente comer; la dieta, que corresponde a los materiales que son efectivamente seleccionados del entorno y preparados para el consumo; y, por último, la cocina que consiste en el resultado de las diferentes formas en las que dichos materiales son seleccionados, preparados, distribuidos, servidos y consumidos. Son en gran medida estas últimas elecciones las que constituyen distintivos culturales, ya que definen las combinaciones de los alimentos y las maneras de prepararlos, los estilos de cocina, los roles sociales del cuándo, dónde y por quiénes son preparados y comidos, así como las circunstancias bajo las cuales son consumidos (Herrera y Götz, 2013).

## 19 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

Pero, así como la comida construye a la cultura, la etnobiología en cada región de la tierra, determina el tipo de alimento que se prepara; y los sincretismos culturales junto con los cambios de uso de suelo, generan cambios en la dieta alimenticia y aún en el gusto de la población. Al respecto, Kuhnlein y Recheveur (1996), mencionan que los sistemas de alimentación tradicional de los grupos indígenas se definen de acuerdo a como se han ido componiendo los elementos a partir de los insumos naturales del entorno ambiental que son culturalmente aceptables, de tal manera que si se llegara a proponer un cambio mínimo en la dieta de un pueblo, se tendría que tener el insumo del cambio propuesto en el ambiente circundante, de otra manera, dicho cambio no se acepta en la comunidad.

En el caso de la república mexicana, donde existen cerca de 60 grupos étnicos, la riqueza gastronómica y alimenticia, todavía es muy grande; sin embargo, muchas de esas comidas y también las áreas naturales que eran la fuente de las especies que formaban la materia prima para esas comidas, han empezado a desaparecer. Gómez y Velázquez (2019), dicen que México ha sufrido transformaciones constantes en las características étnicas de su población, en los alimentos ingeridos y el contexto sociocultural en que son consumidos, porque las comidas prehispánicas consistían en diferentes guisos cotidianos y comidas de temporada que se preparaban y servían en las celebraciones en honor a los dioses; y tras la conquista española en 1521, la comida prehispánica sufrió modificaciones. Sin embargo, se conservaron algunos ingredientes y técnicas culinarias que después se mezclaron con la comida española, y cuando México dejó de ser una colonia española y se convirtió en un país independiente en 1821, la gastronomía mexicana ya se había transformado de manera significativa, pero una vez más recibió la influencia culinaria de otros países como Francia, Polonia y el Imperio Austrohúngaro; y sobre ello, Prudente (2007), agrega que gran parte de la organización económica, política y religiosa de las sociedades prehispánicas giraba en torno a algunos productos como el frijol y el chile, incluso el maíz, base del sustento de estas culturas, en muchas cosmogonías de la antigüedad era considerado como el elemento constituyente del ser humano.

En la zona maya, hay muchas recetas autóctonas que todavía sobreviven. Son comidas tradicionales que consume la familia indígena; elaboradas con productos naturales que se cultivan en las milpas, origen que le da un sentido muy profundo en armonía con la naturaleza; de ahí que para tomar los frutos de estos lugares se realizan ceremonias para pedir permiso a los guardianes del monte conocidos como *aluxo'ob* (May, 1995).

Específicamente en el Estado de Quintana Roo, entre autóctonos y sincréticos, hay cerca de 114 guisos, dentro de los que destacan, por su endemismo culinario: "Chutney de mango", "Camarones al coco", "Pescado tikin xiik'", "Sak k'ool de Langosta", "Mondongo de K'aab iik", "Caldo de ajo quemado", "Chilmole de jurel", "Maak kuum de pescado", "Pipián de jurel", "Tortilla de hueva de lisa", "Joroch'", "Huevo con chaya", "Poolkaan", "Sáalbuut'", "Pimitos", "Tuchitos en rojo", "Ts'ot t'óojbi chay", "Che'chak de Chak-chi'", "Peneque", "Langosta en salsa de icaco", "Pipián de ciruela", "Maak kuum de pollo", "Caldo de chaya", "Chanchamito", "Ibes", "Empanaditas de coco", "Marquesitas", "Kibis", "Pescado a la pil pil", "Queques de leche de coco", y "Sopa de plátano macho" (Pérez, 2020).

Comida 1. *Toksel*. Ésta comida se detectó y se investigó en la comunidad de "Kankabchén", y la persona que fue entrevistada y quien facilitó la información, fue Doña Juanita Caamal.

## 20 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

El uso de las semillas de calabaza en la alimentación, ha sido extensivamente documentada en Mesoamérica, sobre todo la utilización de *Cucurbita moschata* Duchesne (llamada en maya, *X-mejen K'um*) y *Cucurbita argyrosperma* K. Koch (en maya, *Xtop*), ya sea como semilla tostada o como semilla molida para complementar algunos guisos o como aperitivo (Ku-Pech, 2019), como por ejemplo el Toksel, mismo que también puede hacerse cocinando los *ibes* (*Phaseolus lunatus* L.) con sal y epazote, pero cuando ya se encuentran semicocidos se suspende el fuego, el caldo se retira y a los ibes se les agrega la cebollina (*Allium schoenoprasum* L.) picada, las semillas de calabaza, ya molidas y sal al gusto (May, 1995).

Doña Juanita Caamal, comenta que cada platillo tiene su sabor y cada persona tiene una forma muy particular de preparar su comida; y que las personas que cocinan, expresan sentimientos en sus guisos, a través de las innovaciones que hacen sobre sus recetas, y agrega que 30 años antes, en su pueblo, se consumía lo que se cosechaba en las milpas como: frijoles, calabaza, maíz, y solo comían carne cuando cazaban los animales como el venado (*Odocoileus virginianus*), el jabalí (*Sus scrofa*) y el tepezcuintle (*Cuniculus paca*), entre otros. Dice que en la actualidad ese tipo de vida se ha ido perdiendo y con ello, las tradiciones, la cultura de los platillos antiguos, cómo es el caso del toksel entre otros. Dice que actualmente, si a los niños y jóvenes se les ofrece una comida como el *toksel*, chaya, papadzules entre otros, no les apetece. Eso es porque existe una pérdida de cultura alimentaria y una baja educación sobre una alimentación nutritiva y más natural, lo que ha resultado en la proliferación y consumo de comidas poco nutritivas (Leyva y Pérez, 2015). Hay algunos lugares de la península de Yucatán, donde el *Toksel* se hace con *ibes* secos, y se le agregan otros ingredientes, aunque varía en los ingredientes que se usan ya que en algunos lugares le agregan otros, como epazote (*Chenopodium ambrosioides* L.) y sal en el caldo (Blog Yucatán, 2017). Doña Juanita, no le agrega sal ni epazote al agua en donde coloca los *ibes*, la sal la coloca en la pepita molida; según ella, ésta es la forma en como su mamá se lo enseñó a preparar. Euán (2021), menciona que, en Campeche, suelen preparar este platillo usando cilantro picado (*Coriandrum sativum* L.) junto con la cebollina picada que se introduce dentro de la olla de *ibes* cuando éstos ya se han cocido.

El *Toksel* es una receta muy antigua, tradicional, que se elabora de preferencia con *ibes* tiernos. Los ingredientes principales que se usan en este platillo provienen del entorno de la comunidad, como las piedras, las semillas de calabaza (que se cultivan en la milpa), y la cebollina que se siembra en los huertos familiares. Con base en ello, se puede decir que es una comida de bajo costo. El concepto proviene del maya "tóok" que significa "quemar" y "sel" que significa "molido", lo cual se puede traducir como "cocimiento con piedras calientes".

Los ingredientes necesarios para la elaboración del "Toksel", son: un kilo de *ibes*, medio kilo de pepita chica (semillas de calabaza) molida; 200 g de cebollina, 4 piedras medianas, 1.5 litros de agua; y sal, al gusto.

Proceso de elaboración (Figura 2): poner a tostar la pepita chica (se extraen del fruto de calabaza y se ponen a secar al sol, por varios días). El fuego en el comal, debe de ser mediano (si se enciende mucho, se quema la pepita y eso le da un sabor amargo a la comida); mover constantemente las pepitas, mientras se tuestan, para lograr homogeneidad en la tostadura; cuando se escuche que las pepitas están reventando, eso



## 21 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

indicará que están a punto de tostarse por completo; cuando se note que la testa está dorada, se debe retirar del fuego y dejarla enfriar un momento.



**Figura 2.** Procedimiento para elaborar la comida "Toksel", en la zona maya. 2A) moliendo las pepitas de calabaza; 2B) y 2C) tostando las pepitas en el comal; 2D) revolviendo las pepitas; y 2E) lavando las piedras que se calentarán para hacer el platillo.

El siguiente paso es moler la pepita, de preferencia, en un molino de mano. Se debe de ir vaciando poco a poco la pepita en el molino para que se pueda moler con mayor suavidad. Después, se pone litro y medio de agua, en una olla y se agregan los *ibes* ya lavados; y se coloca la olla sobre la lumbre, para que se sancoche.

Se lavan perfectamente las cuatro piedras medianas. Hay que estar seguros de que dichas piedras no se rajen con la temperatura de la lumbre porque si se fragmentan, sus esquirlas salen disparadas como una pequeña explosión. Al terminar de lavar las piedras se les coloca en la lumbre para que se calienten mucho, porque después, se van a introducir a la comida. Se pica la cebollina. Cuando ya estén cocidos los *ibes* se le retira el agua que se le puso. En un recipiente se coloca la pepita molida, se le agrega sal al gusto y se va revolviendo hasta que quede una mezcla homogénea; esa mezcla se incorpora a los *ibes* y luego se le adiciona la cebollina picada y se van revolviendo todos los ingredientes. Una vez que están mezclados los ingredientes se hace una hondonada en medio de la capa de *ibes*, y en esa hondonada, se van introduciendo las piedras calientes que se colocaron en la lumbre y se van tapando con los *ibes*. Cuando estén incorporadas todas las piedras, se tapa la olla y se deja reposar unos 15 o 20 minutos para que el platillo adquiera ese sabor distintivo. Y por último, se hacen unas tortillas hechas a mano y una agua de Jamaica (*Hibiscus sabdarifa* L.), para acompañarlo.

Comida 2. "*Mukbil Waa*". Éste platillo se localizó en la comunidad de Santa Gertrudis, municipio de José María Morelos, en el estado de Quintana Roo, y la informante fue la señora Ramona Chi Pérez, de 74 años de edad.



## 22 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

Muchas de los elementos que circundan la gastronomía maya están ligados a la cosmogonía que les da cierta importancia en el entorno de sus tradiciones, y contra lo que se piensa, de acuerdo a Cabrera-Araujo, *et al.*, (2019), los jóvenes mayas, todavía reconocen bien el simbolismo que otorgan a los alimentos, y entienden bien el significado de los alimentos tradicionales. En ésta región, se manifiesta el conocimiento sobre las especies naturales del entorno, en la forma en que la gente preserva sus costumbres, estas mismas a su vez están vinculadas con sus actividades y las labores que desempeñan, y esto como parte integral de su sentido cultural. Una de las rarezas culinarias en la zona maya es la preparación del "*mukbil waaj*" (del maya *waaj*: tortilla; y *mukbil*: enterrado). Éste platillo, aunque hasta hace unas décadas, estuvo muy ligado al acto ritual del agradecimiento por la cosecha obtenida en la milpa (tal como lo menciona Götz, 2014), y para la "puesta del *saká*" (bebida hecha de maíz, utilizada en las ceremonias para "solicitar permiso de uso de monte" a las deidades mayas), hoy es una comida un poco menos ritual.

Los ingredientes para confeccionar el *mukbil waaj* son: 150 g de pepita (semilla de calabaza) molida, 300 g de frijol, un kilogramo de masa de maíz, cinco hojas de boob (*Coccoloba barbadensis* Jack.), y cinco hojas pequeñas de huano (*Sabal mexicana* Mart.).

Modo de preparación: se prepara un horno subterráneo, con leña y carbón (Figura 3); se ponen a sancochar los frijoles, pero sin dejar que estos se ablanden demasiado.



## 23 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

**Figura 3.** Proceso de elaboración del "*Mukbil Waa'*". 3A) aplicando la pepita y el frijol en la tortilla; 3B) excavando el horno en el suelo, para calentar el guisado; 3C) calentando el guisado, con leña y a fuego vivo; y 3E) el *mukbil waa'*, caliente, listo para desenvolver y comer.

Hay que tostar y moler la pepita. Una vez que se obtienen los dos ingredientes, se deben de mezclar de manera uniforme. Con la masa de maíz, se hace una tortilla (una especie de "disco" de masa), y en el centro de la tortilla se pone la mezcla de la pepita con el frijol (*Phaseolus vulgaris* L), y se procede a envolver la mezcla con los bordes sobrantes de la tortilla para formar un tamal que se envolverá en hojas de *boob*. Después de obtener diez tamales, se envuelven en una hoja de huano, como para formar un "gran tamal"; y ese gran tamal, se coloca en el horno subterráneo, y ahí se deja por un espacio de dos horas y media. Después de cocidos, los tamales se colocan en el altar que ha sido preparado en el sitio donde está establecida la milpa; se debe de acompañar con una taza de café o chocolate.

Comida 3. *On sikilbil tsuu* ("Pipián de conejo"). Éste guiso se encontró en la población de San Diego, del ejido de Dziuché, en el municipio de José María Morelos, en Quintana Roo. Se entrevistó a la señora Marcelina Ek Tuz, de 83 años (avecindada en San Diego, pero oriunda de Peto, Yucatán), cuya familia también se dedica a la cacería.

En realidad, hay muy pocas especies de conejos endémicas en la república mexicana, menos todavía en la península de Yucatán y, por ello, en ésta región, su consumo es escaso. Taladoire (2018), menciona que en el Epiclásico y el Posclásico temprano, los mexicas, consumían conejo y también los utilizaban para alimentar otras especies animales más "prestigiosas" como águilas, jaguares o lobos, conservadas en cautiverio hasta su sacrificio y para ponerlos en ofrendas. En otras partes de la América precolombina, tampoco se consumía mucho el conejo; según Moya (1999), los grupos étnicos del Ecuador, hasta hace unos años cazaban conejos y pájaros, pero en la actualidad, como las selvas ecuatorianas han estado siendo taladas, prácticamente, esta actividad ha desaparecido. El conejo que se encuentra en la península de Yucatán y que se consume muy raramente, es una subespecie del conejo traído de España, es *Sylvilagus floridanus ssp. yucatanicus* (J.A. Allen). Éste es el caso de la comida que se registró como "Pipián de conejo", en una comunidad de Quintana Roo.

En San Diego, desde hace más de 20 años, la gente se ha dedicado a la caza de animales para consumo local; se cazan aves y mamíferos. Uno de esos mamíferos es el conejo, cuyo consumo es realmente raro, sobre todo porque el nicho donde se desarrolla éste animal, está siendo cada vez más afectado por el cambio de uso de suelo, para fomentar las labores agrícolas.

Los ingredientes para preparar el *On sikilbil tsuu* (del maya "*On sikilbil'*" pipián, y "*tsuu'*", conejo), son los siguientes: un conejo silvestre, 250 g de pepita molida, una cabeza de ajo, 250 g de masa de maíz, cinco limones, un puño de recado rojo (achiote, *Bixa orellana* L.), un puño de orégano molido (*Origanum vulgare* L.), un puño de pimienta (*Pipiper nigrum* L.) molida, dos litros de agua, media cebolla morada, y sal al gusto.

Procedimiento para el guisado (Figura 4): sacrificar al conejo y esperar a que se desangre completamente, retirarle la piel, lavar la carne y cortarlo en piezas; dejarlo remojado al

## 24 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

menos dos horas, en agua de limón con el orégano molido, la pimienta molida y sal. Después, asarlo al carbón, en el fogón, durante media hora, ya que eso le proporciona un mejor sabor. Tostar la pepita y molerla revuelta con achiote; batir con agua, colar y poner a hervir a fuego lento.



**Figura 4.** Preparación del guiso "*On sikilbil tsuu*". 4A) sacrificando al conejo; 4B) destazando al conejo; 4C) preparando ingredientes (pepita y achiote); 4D) asando la carne de conejo; y 4E) platillo servido de pipián de conejo.

Después, se hierve la pepita con la carne de conejo, ya asada. Mientras tanto, se colocan el ajo y la cebolla, dentro de la ceniza caliente, para asarlos. Una vez que están asados, se agregan en la mezcla de pepitas que está hirviendo con la carne para darle más sabor. Se esperan 20 minutos para que la carne esté bien cocida, y se saca la carne de la olla de pepita; se bate la masa de maíz y se agrega a la olla de pepita para espesar ese caldo. Se agita de inmediato, para evitar que se pegue en el fondo y se queme. Una vez que haya hervido, se retira del fuego y se le incorporan nuevamente las piezas de carne, y se espera unos 10 minutos para que se enfríe. El pipián de conejo se sirve y se acompaña con tortillas y limonada.

Comida 4. *Pak xa'akbil áak* ("tortuga en adobado"). El platillo de adobo de tortuga o tortuga en adobado, se encontró en la comunidad de Yaxley, del municipio de Felipe Carrillo Puerto, en Quintana Roo; y la información y asesoría, fue proporcionada por la familia May Baas.



## 25 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

En la gastronomía del sureste mexicano, aún perduran antiguas recetas de la sociedad maya donde se percibe la variedad y riqueza de sus productos, vegetales y animales (pescados y mariscos). El consumo de tortuga en el sureste de México, tiene una profunda raíz histórica. La relación con la tortuga y su consumo a lo largo de los siglos ha llegado a ser tan importante que pensamos que se ha convertido en una forma de identidad que difícilmente puede ser erradicada, al ser un uso y costumbre de la población asentada en éste territorio (Guevara y Pichardo, 2017).

Específicamente en la península de Yucatán, donde no hay muchos ríos (hay cenotes), la cultura de platillos de tortuga está más restringida, precisamente a las regiones donde hay aguadas, zonas inundables y pequeñas lagunas que pueden albergar tortugas, peces, cocodrilos, etc. Y ese es el caso de Yaxley, donde algunas zonas inundables, permiten el desarrollo de los mencionados animales. Al hacer la búsqueda de comidas exóticas, se encontró el "*Pak xa'akbil áak*" (del maya "*pak xa'akbil*" adobo, y "*áak*", tortuga). Uno de los grupos étnicos del sureste de México que conserva todavía el consumo de tortuga, es el Chontal (de Tabasco); ahí, son varios los guisos, y se consumen cerca de diez especies; eso es porque es una de las zonas con mayor número y diversidad de cuerpos de agua. Si bien, durante los últimos años, y en prevención de la extinción de los quelonios, se han establecido leyes que restringen su caza y consumo (Beauregard, *et al.*, 2010).

Los ingredientes para preparar la tortuga (*Trachemys venusta*) en adobo, son los siguientes (Figura 5): una cebolla roja, cuatro tomates rojos, cuatro dientes de ajo, tres hojas de laurel, cuatro hojas de plátano, tres limones, un chile "*xcat*", manteca, recado rojo, pimienta, y sal, al gusto.



**Figura 5.** Conformación del platillo "*Pak xa'akbil áak*". 5A) la tortuga, ya sacrificada; 5B) destazando y extrayendo vísceras de la tortuga; 5C) condimentación del caldo para guisar la tortuga; 5D) adicionando otros ingredientes (hojas de plátano, tomates, cebolla picada y chile); y 5E) el plato de tortuga, listo para comer.

El procedimiento para preparar el *Pak xa'akbil áak*, es el siguiente: se pone a hervir agua en el fogón, se sacrifica la tortuga, se le corta la cabeza, y con la ayuda de una segueta, se corta el lado derecho de la parte inferior del caparazón para poder retirar esa parte. Se remoja la tortuga en agua caliente, para que se vaya despellejando; se le quitan los órganos internos, y se le despoja del resto del caparazón, para dejar solamente la carne y las patas. Se deja reposar. Se corta la mitad de una cebolla y cuatro tomates, y se machacan cuatro dientes de ajo. En un recipiente, se disuelve recado rojo, con un poco de agua. Una vez que todo se haya disuelto, se le agrega pimienta, sal, orégano, laurel (*Laurus nobilis* L.) y los cuatro dientes de ajo; se mezcla todo y se le agrega manteca. En el recipiente donde se encontraba la carne de tortuga se adiciona la mezcla, y se deja remojar unos minutos.

Después se cortan dos hojas de plátano, y se cubre toda la olla. Se vierte el preparado que se dejó remojado, donde estaba la carne en la olla, cubierta con las hojas de plátano. Se le agregan los tomates, la cebolla picada y el chile *xcatik* (del maya "ik" chile, y "xcat" alargado, es una variedad de *Capsicum annum* L.). Para finalizar se cubre con dos hojas más de plátano y se tapa. Se coloca a fuego lento en el llama y se espera una hora. La carne de tortuga es suave y parece como carne de pollo, pero cuando se prueba el caldo, se percibe como un sabor de ceviche de camarón; tiene buen sabor.

Comida 5. *Kiwaji baj* ("tuza al carbón"). Éste guisado fue encontrado en la comunidad de El Naranjal, y las personas que proporcionaron la información, fueron Don Carlos Yamá y Doña María Hau.

Las especies subutilizadas o "alimentos olvidados" han sido conservados por siglos por los campesinos y amas de casa, y su uso se ha ido perdiendo, por el desinterés o por nuevos alimentos y comidas; Sin embargo, en la preparación de las comidas, hay otros elementos que enmarcan la preparación de alimentos, tal como lo mencionan Bortnowska y Alberton (2015), y Marandola Júnior (2012) de que saborear un alimento o una bebida no es sólo un acto de ingerir nutrientes sino la relación interioridad-exterioridad, expresada en la voluntad, el placer y el gusto. Al respecto, Herrera y Götz (2013), dicen que para comer, primero es necesario, escoger la materia prima, darle el tratamiento del guisado, y finalmente ingerirlos, obedeciendo a factores geográficos, económicos, sociales, culturales y psicológicos, así que el acto de comer, no se limita a la actividad meramente biológica y nutricional, sino que incorpora elementos sociales, psicológicos, económicos, simbólicos y religiosos, convirtiendo a la actividad del "comer" en un fenómeno social y cultural, y éste es el caso del guiso de tuza.

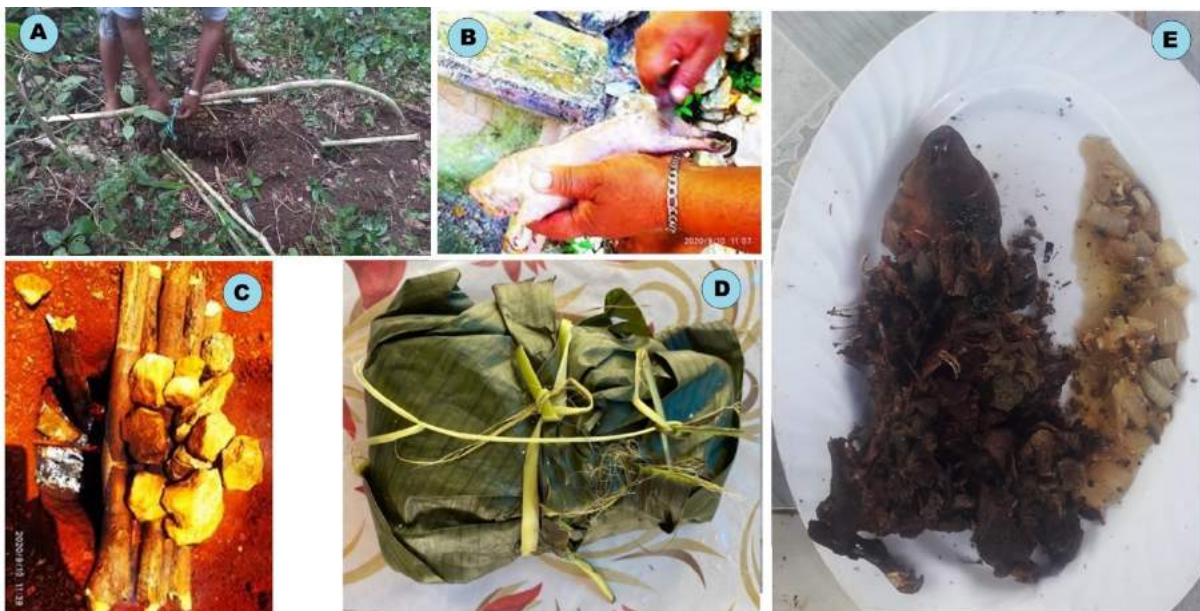
La palabra "tuza", proviene del vocablo "tozan" que significa "topo" o "tipo de rata"; y para los campesinos milperos, los montículos de tierra fresca de casi 20 cm de diámetro que dejan las tuzas, son señal inequívoca de una plaga a la que le gusta alimentarse de verduras, bulbos y raíces, como papas y zanahorias. Estos roedores pueden medir de 12 a 30 cm de longitud y pesar desde 100 gramos hasta un kilo. Viven en madrigueras formadas por túneles, con cámaras de anidación y espacios para almacenar comida. Sin embargo, en la Península de Yucatán la tuza es capturada, no sólo por el daño a los cultivos, sino para hacer con ella un banquete. Inclusive, campesinos del oriente de

## 27 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

Yucatán viajan a Cancún para vender tuzas en los mercados y en los tianguis (Revista ambigú, 2020).

El guiso de tuza (*Orthogeomys hispidus*) al carbón, se trata de un platillo exótico que, si bien no es estrictamente raro en el poblado, en otras comunidades cercanas, ya casi no se consume. Se realizaron las entrevistas, se acudió con las personas expertas en la colocación de las trampas para conseguir al animal, en las milpas, donde consumen las raíces de los cultivos. Aunque éste roedor, también puede encontrarse en cualquier parte del monte, y se puede distinguir ya que en los lugares donde se encuentra siempre hay montículos de tierra con un agujero, ese montículo es producto del suelo que van sacando al realizar su túnel para avanzar y llegar hacia las raíces.

Con el señor Carlos, se acudió a establecer las trampas en su plantación de piña, donde las tuzas habían ya empezado a comer las raíces de las piñas. Se puso una trampa artesanal, artefacto que su papá le enseñó a construir, desde pequeño. La trampa está hecha de madera flexible, un alambre, un hilo y una estaca hecha de madera (Figura 6).



**Figura 6.** Procedimiento para la elaboración del platillo “Kiwaji baj”. 6A) preparación de la trampa artesanal para atrapar a la tuza; 6B) la tuza en proceso de limpieza; 6C) preparación del fogón, para asar la tuza; 6D) la carne de tuza, condimentada y envuelta en hoja de plátano; y 6E) el platillo de tuza.

Una vez localizados los montículos de la tuza, se escoge el más reciente, en el entendido de que, si está fresco el montículo, es porque la tuza aún está activa en ese sitio. Se coloca la madera cerca de agujero, se pone el alambre en la madera en forma de círculo; se inclina la madera, colocando el alambre dentro del hueco y atándola a una estaca puesta dentro del hoyo, haciendo un cálculo de las dimensiones de la tuza y tratando de colocarla justo donde esté el pecho del animal (una tuza tiene entre 10 y 20 cm de largo);

se pone la trampa dentro del hoyo, y se cubre con trozos de madera, hojas y tierra, cuidando que no quede ningún orificio donde entre la luz. A distancia de un metro del primer montículo de la trampa, se realiza un hueco más, pero éste último, no se tapa; ese hueco destapado, se hace con el fin de que la tuza vaya a intentar tapar ese último agujero, dado que, a esos animales, les molesta que entre frío dentro de su túnel, y por ello, tapan todos los hoyos cercanos. Al tratar de tapar ese hueco, la tuza pasará por la trampa y comerá el hilo donde se amarró el alambre para poder cruzar, pero cuando termine de cortar el hilo, la madera puesta hacia afuera, se jalará automáticamente, y el alambre enganchará el pecho de la tuza, ahogándola y muriendo ahí. Hay que vigilar al menos dos veces al día, porque el cuerpo de la tuza se descompone rápido, y además porque otros animales carnívoros se lo podrían comer.

En la comunidad se preparan cuatro tipos de comida con la tuza: el "*mukbil*" o "tuza al carbón" (enterrando la tuza en el fuego, con ceniza, y acompañada de tortilla de masa y plátano); carne deshebrada (se desmenuza la carne, como para comerla en tacos de tortilla); empanadas de tuza: con la tortilla, se hacen empanadas, se le pone en medio carne de tuza y se tuesta la empanada en el comal; y el "*majk'um*" (en trozos, con "recado rojo" de *Bixa orellana*, cebolla y tomate).

Ingredientes del platillo *Kiwaji bajen* la modalidad "*mukbil*" o "tuza al carbón": una tuza; una cebolla; cuatro limones; dos chiles habaneros (*Capsicum chinense* Jacq.); una hoja de plátano (*Musa* spp.); dos pliegos de papel aluminio; y sal al gusto.

Una vez atrapada la tuza, hay que trasladarla al lugar donde se hará la comida (Figura 6). Ahí, se debe de encender el fuego en el fogón, para sacar el carbón y la ceniza donde se enterrará la comida. Se pone a hervir agua en una olla, para poder quitarle todo el pelo al animal, se envuelve con la hoja de plátano y después se amarra (como si fuera un "tamal") con las nervaduras de dicha hoja. A esa envoltura, se le pone otra capa, se cubre con papel aluminio para así, introducirlo en el carbón caliente del fogón. Ahora, se envuelve con papel aluminio la cebolla para también asarla sobre la ceniza y carbón donde se está asando la tuza; y se aprovecha de colocar los chiles habaneros también encima de los carbones encendidos, para dorar esos chiles. La cebolla y los chiles se dejan asando durante 10 minutos; luego se retiran del carbón; los chiles, se maceran en un tazón y la cebolla se corta en trozos medianos y esa cebolla se incorpora al chile machacado, agregándole después limón y sal al gusto.

En cuanto a la tuza que se dejó reposar en el carbón por una hora para la cocción adecuada, se retira, se le quitan la hoja de plátano y el papel aluminio. Se coloca la tuza en un plato plano, se corta el animal a lo largo del estómago, que los lugareños consideran como la parte más deliciosa, sobre todo si se combina con la cebolla asada. Se pone la preparación del chile, como si fuera salsa acompañante, y se prepara agua de tamarindo (*Tamarindus indica* L.), para complementar el platillo.

Comida 6: "Chanchamitos de hongos de *Chaka'*". Éste plato se encontró en la comunidad de X-Hazil Sur, municipio de Felipe Carrillo Puerto, en el estado de Quintana Roo, y los informantes fueron: Eleuteria Cauich Cauich; Crisanto Pech Cauich y César Chan.

La preparación de alimentos con base en hongos, no está muy extendida en la península de Yucatán; es más bien, rarísima. Los hongos, como alimento e inclusive como plato gourmet, están localizados hacia el centro de la república mexicana, donde hay



## 29 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

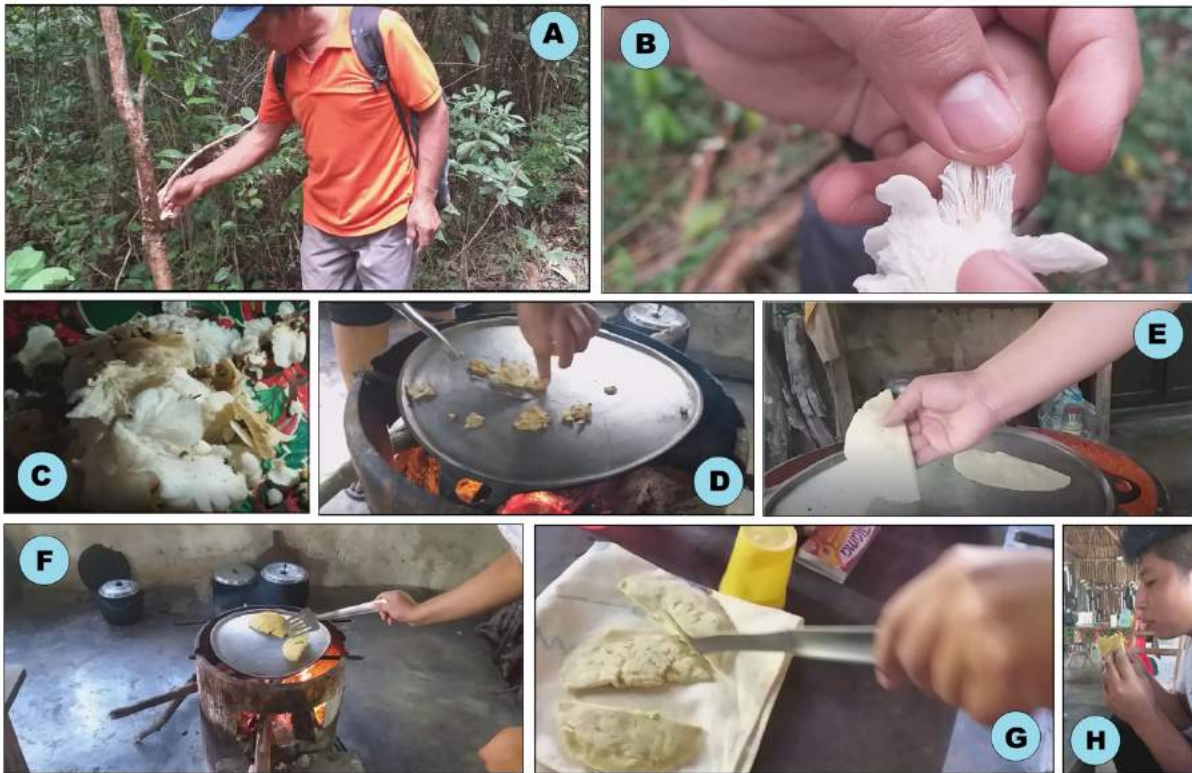
exquisitices como el huitlacoche (*Ustilago maydis*) que se obtiene cuando se “infecta” la mazorca de maíz con éste hongo, y una enorme variedad de setas que se venden en los mercados tradicionales y en las paradas de camiones que confluyen en la ciudad de México y los pueblos que conducen hacia la montaña del Popocatepetl.

Es probable que el clima no favorezca mucho la producción de setas comestibles en la zona maya de México, porque además los troncos y los tallos vivos no conservan tanta humedad, que propicie el desarrollo de las setas comestibles. Hay pocas excepciones, solo muy pocos árboles almacenan tanta humedad como para permitir el crecimiento de hongos en su cáscara, y uno de ellos, es especialmente codiciado por las personas que gustan de guisar hongos, ese árbol se denomina chakaj: *Bursera simaruba* (L.) Sarg. El tallo del chakah, y sobre todo, su corteza, son tan húmedos, que eso propicia el crecimiento de hongos, especialmente el *Schizophyllum commune* Fries, que es el que la gente recolecta, guisa y consume en la comunidad de X-Hazil Sur (en la carretera de la ciudad de Felipe Carrillo Puerto a la zona arqueológica de Tulum).

Éste hongo, se distribuye en las zonas neotropicales (Carreño-Ruiz *et al.*, 2019), sobre todo en las regiones más cálidas (Cappello García *et al.*, 2018); y varios grupos étnicos los consumen en Asia, África y América (Boa, 2005; Moreno-Fuentes, 2014; Kamalebo *et al.*, 2018). En América, se consume tradicionalmente en las comunidades Yanomamis de Brasil, así como en Guatemala, El Salvador; y en México, se usa en la alimentación en Veracruz, Tabasco, Yucatán y Quintana Roo (Ruán-Soto, *et al.*, 2004; Ruán-Soto y Cifuentes-Blanco, 2011; Cappello García, 2018), básicamente, donde la disponibilidad de dichos hongos, depende de su recolecta en el medio silvestre en la temporada de lluvias (Carreño-Ruiz, *et al.*, 2020).

Los ingredientes que se necesitan para preparar los chanchamitos de hongos de chakaj, son: Un puñado de hongos de *chakaj*, medio kg de masa de maíz, dos limones, una cebollina, 3 chiles habaneros, y sal al gusto.

La forma de preparación: primero que nada, hay que salir a recolectar los hongos a la selva; para esto, hay que escoger los troncos de *chakaj* que estén moribundos o que estén envejeciendo, porque ello, les hace entrar en una fase en la que todavía tienen humedad, pero sus tejidos están colapsando, sustrato especialmente adecuado para la infección de los hongos (Figura 7).



**Figura 7.** Conformación del plato "Chanchamitos de hongos de Chakaj". 7A) recolectando hongos en el tronco de *Bursera*; 7B) y 7C) hongos recolectados; 7D) tostando los hongos en el comal; 7E) haciendo las empanadas de hongos; 7F) calentando las empanadas; 7G) empanadas listas; y 7H) comiendo empanadas de hongos de *chakaj*.

El Señor Crisanto, nos comenta que fue su papá quien le enseñó a preparar el guisado de los hongos. Con él salimos al monte, para encontrar los hongos. No fue necesario penetrar mucho en la selva, casi en la orilla encontramos los hongos sobre los troncos de *chakaj*, y Don Crisanto, nos dijo que ésta comida se prepara usualmente antes de la temporada de lluvias, porque la lluvia hace que se reblandezcan los troncos de *chakaj*. Al llegar a la casa, fue la señora Eleuteria quien nos enseñó a guisar los hongos.

Una vez que se han recolectado los hongos, hay que revisarlos para quitarles impurezas, gusanos, etc., por lo que se sugiere sacudirlos y limpiarlos. Después, se tuestan en un comal; una vez tostados, se lavan; y se corta la cebollina en pequeños trozos, se agrega jugo de limón, sal y chile, al gusto. Por otro lado, se prepara la masa, se le agrega sal al gusto y un chorrillo de agua. Con la masa se hacen tortillas, y se ponen los hongos de tal modo que se cubra la mitad de la tortilla y se dobla, como una empanada. Esa empanada se pone a calentar en el comal, y se voltea intermitentemente, hasta que la parte superior de la tortilla, queda blanca, hay que voltearlo otra vez si es necesario, así quedan más crujientes. Se acompañan con agua de naranja.

## 4. Conclusiones

A pesar de los inevitables cambios culturales en la gastronomía de la zona maya de México, como producto de la influencia a la que ha sido sometida ésta región, durante los últimos cinco siglos; increíblemente, todavía se conservan rasgos de platillos ancestrales. El deterioro del medio ambiente, la emigración incesante de los jóvenes hacia los grandes polos turísticos cercanos, y la intrusión de otros ingredientes culinarios, otras costumbres de alimentación y otros platillos, no han logrado borrar la huella de las comidas que cohesionan la pertenencia a la etnia maya, en las comunidades más apartadas. Como producto de la investigación sobre las comidas menos frecuentes, se documentaron los guisos más olvidados. Se concluye que conforme se van registrando éstos platos, es posible su rescate, promoción y valoración, como una alternativa a la seguridad alimentaria en la zona maya; la pérdida de una comida, erosiona su conocimiento gastronómico, ecológico y lingüístico. Las comidas registradas, no solamente optimizan el uso racional de los recursos naturales, sino que, además, cohesionan a los pobladores mayas a la pertenencia de su grupo, ayudan a mejorar su balance nutricional y colaboran con su economía. Durante diez años, se registraron las comidas, y en éste trabajo se detallan seis de ellas: "*Toksel*" (piedras calientes); "*Mukbil Waaʼ*" (tortilla enterrada); "*On sikilbil tsuu*" (Pipián de conejo); "*Pak xaʼakbil áak*" (tortuga en adobo); "*Kiwaji baʼ*" (tuza al carbón); y "Chanchamitos de hongos de *Chakaʼ*".

## 5. Agradecimientos

Se agradece el tiempo y apoyo, proporcionados por la Universidad Autónoma de Quintana Roo (antes UQROO, ahora UAQROO) y de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo (UIMQROO); la ayuda desinteresada de guisanderas y guisanderos de las comunidades mayas; y la colaboración de los estudiantes de la carrera de Ingeniería en Sistemas de Producción Agroecológicos de la Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo. En la comida "*Mukbil Waaʼ*", a Daniel Canché Angulo y Pablo Puc Bacab; en la comida "*On sikilbil tsuu*", a Edgar Eduardo Ek Gorosica y Zoyla Guadalupe Belmont Balam; en el platillo "*Toksel*", a Erika Guadalupe Caamal Carrillo, Yuri Maribel Tapia Mukul; en el guisado "*Pak xaʼakbil áak*", a Wendy Guadalupe Ek Uc y Eliezer May Pat; en la comida "*Kiwaji baʼ*", a Nallely Noh Ake, Marian Guadalupe Alcocer Interian, Carla Valeria Yama May y Hugo Emiliano Gómez Díaz; y en el plato "*Chanchamitos* de hongos de *Chakaʼ*", a Tiburcia Cach Chi; María Isabel Collí Sierra y Ángel Adrián Tun Moo.

## Referencias –

AFRIANTO, W.F; TAMNGE, F; HIDAYATULLAH, T; HASANAH, LN. Local knowledge of plant-based nutrition sources from forgotten foods in Datengan Village, East Java, Indonesia. **Asian Journal of Ethnobiology** 4(1)53-64, 2021. Disponible en:

<https://smujo.id/aje/article/view/8116>

DOI:

10.13057/asianjethnobiol/y040106. Acceso: 28 de octubre de 2022.

BALCAZAR, F. E. Investigación acción participativa (IAP): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. **Fundamentos en Humanidades**, 4 (7-8): p. 59-77, 2003. [fecha de Consulta 18 de Septiembre de 2023]. ISSN: 1515-4467. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400804>

BLOG YUCATÁN. **Qué es el tokxel y cómo se prepara**. 2017, Octubre 23. Acceso: 12 de abril de 2022. Disponible en: <https://www.blogyucatan.com/2017/10/que-es-el-toksel-y-como-se-prepara.html>.

BEAUREGARD, SG.; ZENTENO, CER; ARMIJO, RT; GUZMÁN, EJ. Las tortugas de agua dulce: patrimonio zoológico y cultural de Tabasco. **Revista Kuxulcab** 17(31):5-19, 2010. Disponible en: <https://revistas.ujat.mx/index.php/kuxulkab/article/download/394/315> <https://doi.org/10.19136/kuxulkab.a17n31.394>. Acceso: 25 de febrero de 2022.

BOA, E. **Los hongos silvestres comestibles**. Productos forestales no madereros 17. Food and Agriculture Organization. Italia, Roma. 2005. 170 p., Disponible en: <https://www.fao.org/3/y5489s/y5489s.pdf> Acceso: 28 de noviembre de 2022

BORTNOWSKA, K; ALBERTON, A. Comida local y memoria gustativa. El Tirolerfest de Treze Tílias (Brasil). **Estudios y Perspectivas en Turismo** 24: 736 – 754. 2015. Disponible en:

<http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v24n3/v24n3a16.pdf> Acceso: 30 de enero de 2022

CABRERA-ARAUJO, ZM; HERNÁNDEZ-ESCALANTE, VM; MARÍN-CÁRDENAS, AD; MURGUÍA-ARGÜELLES, R; MAGAÑA-BE, N; RAMÓN-ESCOBAR, K; HIROSE-LÓPEZ, TUZCHI, L; JUÁREZ-RAMÍREZ, C. Opiniones de adolescentes sobre el Plato del Bien Comer Maya como herramienta de promoción de la salud. **Revista Salud Pública de México** 61(1): 72-77, 2019. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v61n1/0036-3634-spm-61-01-72.pdf> <https://doi.org/10.21149/9362>. Acceso: 28 de junio de 2022.

CARREÑO-RUIZ, SD; ÁVALOS, LAA; CAPPELLO-GARCÍA, S; GAITÁN-HERNÁNDEZ, R; CHEN, J; GUILLEN-NAVARRO, GK; GARCÍA-FAJARDO, LV; JIMÉNEZ-PÉREZ, NC; TORRES DE LA CRUZ, M; CIFUENTES-BLANCO, J; CAPPELLO, RE. New record of *Schizophyllum* (Schizophyllaceae) from Mexico and the confirmation of its edibility in the humid tropics. **Phytotaxa** 413 (2): 137–148, 2019. doi:10.11646/phytotaxa.413.2.3. Disponible en: <https://www.mapress.com/pt/article/view/phytotaxa.413.2.3/0> <https://doi.org/10.11646/phytotaxa.413.2.3> Acceso: 14 de febrero de 2022.

CARREÑO-RUIZ, SA; CAPPELLO-GARCÍA, S; GAITÁN-HERNÁNDEZ, R; TORRES-DE LA CRUZ, JAM; GASPARGÉNICO, JA; ROSIQUE-GIL, JE. Producción de basidiomas de *Schizophyllum commune* (Fungi: Basidiomycota) en subproductos agrícolas de Tabasco, México. **Agro Productividad**, 13(5): 65-71. 2020. Disponible en: <https://revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/1606>. | <https://doi.org/10.32854/agrop.vi.1606>. Acceso: 8 de mayo de 2022.

CAPPELLO-GARCÍA, S. **Fruit body production of *Schizophyllum commune***. In Sánchez, J. E., Mata, G. & Royse, D. J. Ed. Updates on Tropical Mushrooms. Basic and applied research. Mexico: El Colegio de la Frontera Sur, 95-104, 2018. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/341803294\\_Production\\_of\\_basidiomes\\_of\\_Schizophyllum\\_commune\\_Fungi\\_Basidiomycota\\_in\\_agricultural\\_by-](https://www.researchgate.net/publication/341803294_Production_of_basidiomes_of_Schizophyllum_commune_Fungi_Basidiomycota_in_agricultural_by-)

33 **ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS**

[products\\_of\\_Tabasco\\_Mexico](#) <https://doi.org/10.32854/agrop.vi.1606>. Acceso: 8 de junio de 2022,

EUÁN, J. *Toczel*, el platillo tradicional cocido en piedras de *Pomuch*. Poresto.net. 2021. Disponible en: <https://www.poresto.net/campeche/2021/3/24/toczel-el-platillo-tradicional-cocido-en-piedras-de-pomuch-244230.html>. Acceso: 11 de abril de 2022.

GÓMEZ, DY; VELÁZQUEZ, REB. Salud y cultura alimentaria en México. *Revista Digital Universitaria (RDU)* 20(1): 1-11, 2019. Disponible en: <https://www.revista.unam.mx/2019v20n1/salud-y-cultura-alimentaria-en-mexico/> DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2019.v20n1.a6>. Acceso: 8 de noviembre de 2022.

GUEVARA, CM; PICHARDO, AF. La tortuga en Tabasco: comida, identidad y representación. *Estudios de cultura maya* 49: 97-122, 2017. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6080543> <https://doi.org/10.19130/iifl.ecm.2017.49.758>. Acceso: 15 de marzo de 2022.

GÖTZ, CM. La alimentación de los mayas prehispánicos vista desde la zooarqueología. *An. Antrop.*, 48 (1): 167-199, 2014. ISSN: 0185-1225. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/82327201.pdf> [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70494-1](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70494-1). Acceso: 28 de junio de 2022.

HERRERA, DAF; GÖTZ, CM. **La alimentación de los antiguos mayas de la Península de Yucatán: consideraciones sobre la identidad y la cuisine en la época prehispánica.** *Estudios de cultura maya* 18:69-98, 2013. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281331367003>. Acceso: 4 de diciembre de 2022

KAMALEBO, HM; WA-MALALE, HNS; NDABAGA, CM; DEGREEF, J; KESEL, AD. Uses and importance of wild fungi: traditional knowledge from the Tshopo province in the Democratic Republic of the Congo. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14 (13), 1-12, 2018. Disponible en: <https://ethnobiomed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13002-017-0203-6> doi: 10.1186/s13002-017-0203-6. Acceso: 14 de febrero de 2022,

KUHNLEIN, HV; RECEVEUR, O. Dietary change and traditional food systems of indigenous peoples. *Annual Review of Nutrition*. 16:417-442, 1996. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/14365338\\_Dietary\\_Change\\_and\\_Traditional\\_Food\\_Systems\\_of\\_Indigenous\\_Peoples](https://www.researchgate.net/publication/14365338_Dietary_Change_and_Traditional_Food_Systems_of_Indigenous_Peoples). Acceso: 18 de octubre de 2022.

KUHNLEIN, HV; SMITASIRI, S; YESUDAS, S; BHATTACHARJEE L; DAN L; AHMED; S. **Documenting traditional food systems of indigenous peoples: international case studies guidelines for procedures.** Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO); Centre for Indigenous Peoples' Nutrition and Environment, Ottawa, Ontario, CANADA, 2006. 121 p. Disponible en: <https://www.mcgill.ca/cine/files/cine/manual.pdf>. Acceso: 25 de octubre de 2022.

KU-PECH, EM. **La diversidad de maíz, frijol y calabaza en la milpa maya de Xoy, Peto, Yucatán.** Tesis de Maestría en Ciencias Biológicas, opción Recursos Naturales. Centro de Investigación Científica de Yucatán. Mérida, Yucatán, México, 2019. 120 p., Disponible en: [https://cicy.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1003/1510/1/PCB\\_M\\_Tesis\\_2019\\_Elia\\_Mar%C3%ADa\\_Ku\\_Pech.pdf](https://cicy.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1003/1510/1/PCB_M_Tesis_2019_Elia_Mar%C3%ADa_Ku_Pech.pdf). Acceso: 4 de octubre de 2022

LEYVA, TDA; PÉREZ VA. Pérdida de las raíces culinarias **por la transformación en la cultura alimentaria.** *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas* 6(4): 867-881, 2015.



### 34 ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS

Disponible en: [https://www.colpos.mx/wb\\_pdf/Veracruz/2015/20\\_15\\_12.pdf](https://www.colpos.mx/wb_pdf/Veracruz/2015/20_15_12.pdf). Acceso: 4 de julio de 2022,

MARANDOLA JÚNIOR, E. "Sabor enquanto experiência geográfica: por uma geografia hedonista". *Geograficidades - Dossiê Sabores Geográficos* 2(1): 42-52, 2012. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3986699>. Acceso: 2 de marzo de 2022

MAY, DS. **Recetario maya de Campeche**. Cocina Indígena y Popular 72. Secretaría de Cultura. Dirección General de Culturas Populares. México, D.F., México, 1995. 42 p. Disponible en: <https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Recetario%20maya%20de%20Campeche.pdf>. Acceso: 28 de noviembre de 2022,

MEMORIA CHILENA. **¡Para chuparse los dedos!. Recetas de familia**. Gobierno de Chile; Biblioteca Nacional de Chile. Santiago de Chile, Chile, 2009. 43 p. Disponible en: <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-123057.html>. Acceso: 25 de octubre de 2022.

MORENO-FUENTES, A. Un recurso alimentario de los grupos originarios y mestizos de Mexico: los hongos silvestres. *Anales de Antropología*, 48: 1, 241-272, 2014. doi: 10.1016/S0185-1225(14)70496-5. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/44200>. Acceso: 27 de octubre de 2022,

MOYA, A. 1999. **La Sierra. Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador**. Editorial Flacso, Andes. Quito, Ecuador, 1999. 111p., Disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>. Acceso: 28 de abril de 2022

PÉREZ, AMI. **La cocina cotidiana de Quintana Roo**. Instituto Tecnológico de Cancún. BIS Universities. Editorial Plumas Negras. Chetumal, Quintana Roo, México, 2020. 305 p ISBN-13: 979-8683719043 ISBN-10: 8683719043. Disponible en: <https://sedeturqroo.gob.mx/CocinaCotidianaORoo.php>. Acceso: 4 de septiembre de 2022

PRUDENTE, FA. **La sazón de la cocina afromestiza de Guerrero**. Cocina indígena y popular 56. CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES. Dirección General de Culturas Populares. México, D.F., México, 2007. 158 p. Disponible en: <https://contigoenladistancia.cultura.gob.mx/detalle/la-sazon-de-la-cocina-afromestiza-de-guerrero>. Acceso: 12 de noviembre de 2022.

REVISTA AMBIGÚ. **Si una tuza destruye tu cultivo, ¡cómela!**. 2020. Disponible en: <https://www.revistaambigu.com/si-una-tuza-destruye-tu-cultivo-comela-un-manjar-de-la-cocina-rural/>. Acceso: 4 de abril de 2022.

REITZ, EJ.; WING, ES. **Zooarchaeology**, 2a ed. New York: Cambridge University Press (Cambridge Manuals in Archaeology), 2008. 559 p. Disponible en: <https://laboratorioarqueozoologiauaslp.files.wordpress.com/2018/09/reitz-wing-2008-zooarchaeology.pdf>. Acceso: 12 de noviembre de 2022.

RUÁN-SOTO, F., GARIBAY-ORIJEL, R.; CIFUENTES-BLANCO J. Conocimiento micológico tradicional en la planicie costera del Golfo de México. *Revista Mexicana de Micología*, 19: 57-70, 2004. doi: 10.33885/sf.2004.3.926. Disponible en: . Acceso: 14 de febrero de 2022,

35 **ETNOBIOLOGÍA GASTRONÓMICA EN LA ZONA MAYA DE MÉXICO: RESCATANDO PLATILLOS OLVIDADOS**

RUAN-SOTO, F.; CIFUENTES-BLANCO, J. Notas etnomicológicas del poblado de Teapa, Tabasco, In: **Educación Ambiental para la conservación de la biodiversidad**. López-Hernández ES (ed.). El Colegio de Investigadores de Tabasco, A. C.-UJAT, México, 249-256, 2011. Disponible en: <https://revistas.ujat.mx/index.php/kuxulkab/article/view/349&sclient=gws-wiz-serp>. Acceso: 14 de febrero de 2022

TALADOIRE, E. ¿En la olla o en la luna?. El papel del conejo entre los mexicas. **Anales de Antropología** 52-2 (2018): 95-109, 2018. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/download/63444/57499>  
DOI: [doi.org/10.22201/ia.24486221e.2018.2.63444](https://doi.org/10.22201/ia.24486221e.2018.2.63444). Acceso: 27 de mayo de 2022.

VIGNALE, ND; POCHETINO,ML; BERMEJO,EH. 2021. **La cocina al rescate de los cultivos olvidados**. NEWSLETTER - N. 2 (eds.). CULTIVA: Red Iberoamericana de Cultivos Infrautilizados y Marginados con Valor Agroalimentario. Madrid, 2021. 198 p. Disponible en: <https://www.cytod.org/es/biblioteca/la-cocina-al-rescate-de-los-cultivos-olvidados>. Acceso: 22 de septiembre de 2022.

Recibido em: 06/02/2023  
Aprovado em: 02/10/2023  
Publicado em: 13/10/2023