

REGIÓN SUR
CON MAÍZ SÍ HAY PAÍS
NOVIEMBRE, 2022

ILUSTRACIONES DE RINI TEMPLETON

CARRETE

SOBERANÍA Y CULTURA ALIMENTARIA



contigoenladistancia.cultura.gob.mx

Con maíz sí hay país



La soberanía alimentaria es el derecho que garantiza una alimentación segura, nutritiva y de calidad; un país que no produce lo que come está a expensas de aquellos que le venden la comida.

Parcela por parcela, la producción para el autoconsumo es una premisa para el bienestar de las familias campesinas, con alternativas de siembra y vinculando el conocimiento tradicional de la milpa con la investigación científica y técnica, con el objetivo de lograr la suficiente producción de alimentos básicos como el maíz y el frijol, fortaleciendo la variedad y biodiversidad de cultivo de las que formamos parte como nación y como cultura. Con maíz sí hay país, hay cultura y soberanía alimentaria.

Disfruta este *Carrete* de la región sur con algunas manifestaciones sobre la cultura alimentaria de algunas localidades de Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco y Yucatán.

¡Comparte este *Carrete*!

   @VinculaCultura

y con los *hashtags* #CulturaComunitaria y #ContigoEnLaDistancia

Carretera

creativa

Talleres libres

Huerto en casa (Partes 1 y 2)

Comparten: Aída Itadaví Martínez Pérez y Guadalupe Montalvo Martínez | Oaxaca
Aprende cómo producir frutas y verduras orgánicas desde tu casa.

Charla a la distancia

Los sabores de Chiapas: diálogos sobre la gastronomía de dos regiones culturales

Comparten: Magdalena Morales y Claudia Albertina Ruiz Sántiz | Chiapas
Descubre cómo en las regiones Zoque y Altos de Chiapas, las comunidades ejercen su derecho a la soberanía alimentaria.

Artes vivas

La tierra del sureste, la memoria y sus corazones

Comparte: Anahí Alonzo Lizárraga | Yucatán
Conoce las historias que se cuentan en el sureste del país sobre el cuidado de nuestras semillas y la tierra.



Encuentra nuestras cápsulas en contigoenladistancia.cultura.gob.mx
y en el Youtube: @VinculaCultura

Platicar y jugar

Ruleta de la soberanía alimentaria

Sembrar y cosechar en huertos y milpas son actividades que se comparten entre personas de diferentes generaciones. Para despertar la curiosidad por conocer y explorar la siembra y la cosecha, te invitamos a realizar la ruleta de la soberanía alimentaria para que en familia compartan jugando aquello que se cultiva en comunidad.

Materiales: un pedazo de cartulina o cartón, tijeras, colores y un lápiz.

1. Para hacer la ruleta: en un pedazo de cartón o cartulina tracen un círculo y recórtenlo; dibujen 6 gajos iguales y coloréenlos aleatoriamente con tres colores, los cuales representarán una categoría referente a la cultura alimentaria. Atraviesen el centro del círculo con el lápiz.



2. Elaboren tarjetas con preguntas o actividades por cada categoría, pueden crear las suyas o usar las siguientes:

Café. Siembras - semillas

• ¿Qué semillas conoces que sean originarias de México y cuáles de otro país? • Menciona una semilla y escribe un poema sobre ella. • ¿Hay semillas que se están perdiendo en tu comunidad? • ¿Qué se podría hacer para evitar que se pierdan?

Verde. Cosechas - frutas y verduras •

Nombra 3 verduras u hortalizas que se cultivan en donde vives. • Imita los movimientos, gestos y sonidos de cómo morderías tu fruta o verdura favorita. • ¿Hay frutas o verduras que sepas que son difíciles de conseguir en tu comunidad? • ¿Qué frutas o verduras te gustaría que crezcan cerca de donde vives?

Rojo. Hierbas medicinales

• De las plantas que crecen en tu comunidad, ¿cuáles se ocupan como remedio? • Canta una canción que sirva para curar o sanar. • Comenten si hay alguna hierba medicinal que además se utiliza para cocinar y en qué guisos la usan.



3. Colóquense en un círculo y por turnos cada persona hará girar la ruleta. Cuando esta se detenga, el jugador deberá tomar la tarjeta del color en la que cayó; posteriormente, este deberá responder a la pregunta o realizar la actividad que se indique. El juego continúa así con cada participante. ¡Ahora, pónganla a girar!

Artilugio

Calendario de siembra



Nuestros antepasados sabían identificar la temporada adecuada para la siembra y la cosecha, por lo que tenían calendarios para celebrar estas ocasiones.

Les invitamos a crear su propio calendario de siembra según las tradiciones y conocimientos comunitarios locales.



1. Pregunten en la comunidad qué tipo de alimentos básicos, como el maíz o frijol, son producciones de temporada e identifiquen su relación con los ciclos de siembra y cosecha donde se representen expresiones culturales y tradiciones locales.

2. En una hoja o cartulina dibujen 12 cuadros, para que cada uno represente un mes del año.

3. En cada recuadro dibujen los alimentos con los resultados de lo consultado en la comunidad, decoren con símbolos y colores representativos (nubes, viento, sol, lluvia, etcétera). El calendario puede iniciar en enero o con el primer mes de siembra. Se pueden dividir en dos los recuadros que consideren necesarios para que puedan representar cuándo es el tiempo de siembra y el tiempo de cosecha.

4. Al finalizar de armar el calendario se podrán detectar algunas semejanzas o diferencias entre los alimentos básicos que se siembran en distintas temporadas, anoten cuáles son e investiguen más sobre la soberanía alimentaria y la importancia de la producción para el autoconsumo.



Descarga e imprime este calendario de siembra en contigoeneldistancia.cultura.gob.mx

Tomen una fotografía del resultado de este artilugio y compártanlo en redes sociales con la etiqueta #CulturaComunitaria, #CulturaAlimentaria y comparen los calendarios de otras comunidades para conocer si se siembra lo mismo en la misma época del año o hay diferencias.

Letras, voces y sabores

Versalimentario ilustrado



BOMBA DEL SURESTE

Pib, mucbipollo y manea

En el sureste no hay otra manera

Comida de mar y tierra

Pejelagarto, cochinita pibil y pan de cazón

Comida rica para el corazón.

¡Ay, ven para acá!

No prometemos que al irte

Tu ropa te vaya a quedar.

¡Bomba!

- Verso creado por Leticia Durán desde Campeche



MANEA DE CERDO

A diferencia del tamal, este platillo se caracteriza porque en su preparación se hace una mezcla homogénea con la masa de maíz, la carne deshebrada, la manteca y el caldo de cerdo. Juana Chávez nos comparte esta deliciosa receta típica del estado de Tabasco.

Ingredientes para 8 manea de 40 x 15 cm aproximadamente



- 1 kg de carne de cerdo
- 4 kg de masa de maíz
- 1 cebolla grande
- 3 manojos de cilantro
- 2 manojos de cebollín
- 1 manojo de perejil
- 4 tomates grandes
- 1 kg de manteca de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 2 chiles dulces
- Sal al gusto
- 10 hojas de plátano (90 cm de largo) o de hoja blanca (tó*) grande
- Agua, la suficiente

* Hoja de tó. Semejante a la hoja de plátano, conocida también como 'hoja blanca' que crece entre acahuales y milpas. Su nombre deriva del vocablo maya '-to-', que significa envoltura y se utiliza desde la época prehispánica para guardar la masa del pozol. En la actualidad se emplea también para envolver carnes y tamales en Tabasco y Chiapas.

1. Coloca la carne de cerdo en una olla con agua hasta que la cubra, agrega sal al gusto; prende el fuego y deja cocer hasta que la carne esté totalmente blanda. Reserva el caldo y deshebra la carne por aparte.



2. En una sartén, comal o plancha asa los tomates, cebolla, ajo y chiles dulces. Una vez suaves se licuan hasta obtener la salsa. En una sartén caliente, agrega una cucharada de manteca, vierte la salsa y sofríela por un momento. Pica finamente los manojos de cilantro, cebollín, perejil y reserva.

3. Coloca la masa de maíz en un cuenco grande, agrega poco a poco la manteca hasta que sea manejable. Añade el sofrito de la salsa, cilantro, cebollín, perejil, la carne deshebrada, sal al gusto y amasa todo junto hasta que quede integrado, puedes agregarle un poco del caldo que se generó con la carne de cerdo.

4. Corta las hojas de plátano en dos partes iguales o utiliza una hoja de tó (entera), y con un poco de manteca engrásalas.

5. Sobre la hoja, coloca una bola de masa y dale forma de un rectángulo, aproximadamente 30 cm de largo por 15 cm de ancho y 5 cm de grosor. Cubre la masa con la hoja hasta que quede totalmente envuelta y coloca la otra mitad para cubrir por completo (como un regalo).

6. Una vez cubiertas todas las maneadas, colócalas en una olla grande (organizadas de forma que no se rompan), agrega agua limpia hasta cubrir las, añade una cucharada de sal y deja hervir a fuego medio por 40 minutos o hasta que la masa esté bien cocida. Corta las maneadas en trozos pequeños y acompáñalas con salsa roja.

¡Listo para compartir y saborear!

CULTURA COMUNITARIA Y SOBERANIA ALIMENTARIA

Las y los campesinos no solo cosechan maíz, frijol, chile o café, también cosechan aire limpio, agua pura y tierra fértil; diversidad biológica, societaria y cultural; pluralidad de paisajes, olores, texturas y sabores; variedad de guisos, peinados e indumentarias; sin fin de rezos, sones, cantos y bailes; la gente que trabaja el campo, cosecha la inagotable muchedumbre de usos y costumbres de lo que somos.

Bartra, A. (Enero 21, 2003). ¿Para qué sirve la agricultura? *La Jornada*.



Carrete - Cultura alimentaria es una publicación de Cultura Comunitaria que reúne un complejo entramado de prácticas, conocimientos, valores, creencias y memoria de las comunidades que conforman la riqueza del patrimonio gastronómico y la diversidad cultural de las regiones **noroeste, noreste, centro y sur** de la República mexicana con el objetivo de promover su importancia histórica, tradicional, cultural y alimentaria; apoyando al campo y su soberanía, también cosechamos cultura.

Busca y descarga *Carrete - Cultura alimentaria* en:
contigoenladistancia.cultura.gob.mx



CULTURA
COMUNITARIA

culturacomunitaria.gob.mx

[f](#) [t](#) [i](#) [@](#) [@VinculoCultura](#)



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA