

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**MONOGRAFÍA DE LA BEBIDA
PREHISPÁNICA BUPU**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTAN
ITZEL DORELIN GARCÍA PALACIOS
MARGARITA DEL CARMEN GÓMEZ
CORTES**

**DIRECTOR DE TESIS
DRA. LURLINE ÁLVAREZ RATEIKE**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

OCTUBRE 2019

AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIA

Gracias a Dios por permitirme llegar a esta etapa de mi vida la cual no ha sido fácil.

A mis padres mi eterno agradecimiento que con su fe, confianza y amor me impulsaron a lograr una carrera, por ser los principales promotores de mis sueños.

A mi madre por estar en todo momento conmigo, por haberme formado como la persona que soy, porque sin ella nada de esto sería posible ya que muchos de mis logros han sido gracias a ella.

A mi padre por el apoyo que me brindo cuando lo necesitaba y así lograr mis sueños.

A mi hermana por ser parte importante de este logro, por su amor y comprensión.

A mis abuelos por formarme con los mejores valores e impulsarme. Por enseñarme a luchar cada día, por ser un ejemplo para mí. En especial “Dedico esta tesis en memoria de mi abuelo Noé palacios”.

A mi novio que siempre creyó en mí, por su paciencia y apoyo incondicionalmente en este proceso de mi carrera.

A mis amigos por ser parte de este proceso y logro, por siempre brindarme su amistad incondicional.

A mis maestros, chefs, revisores y asesora de tesis Dra. Lurline Álvarez Rateike por brindarme su apoyo y todos sus conocimientos en mi carrera profesional.

Gracias a mis familiares y personas que creyeron en mí, que estuvieron conmigo en el proceso de mi carrera y tesis.

Itzel Dorelin García Palacios

AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIA

Gracias a dios por la vida de las personas más importantes en mi vida, por las que me motivaron a seguir este sueño. Gracias por mi vida, por dejarme llegar hasta donde ahora estoy.

A mi madre le agradezco con toda el alma la confianza, la fortaleza, el esfuerzo, los consejos y el amor así sus hijos.

A mí querido hermano por no solo ayudarme a concluir esta carrera, si no por demostrarme hasta dónde puede llegar tu amor hacia tu familia, gracias por tus consejos y palabras de aliento que me han hecho crecer como persona.

A mi compañera de este sueño por el apoyo que me has brindado.

Agradezco a mi asesora Dra. Lurline Álvarez Rateike por la paciencia y los buenos consejos que nos ha dado.

Gracias a todos los que estuvieron conmigo apoyándome en este proceso de mi carrera y tesis. Gracias a mi familia e hija que me motivo a llegar hasta aquí.

Margarita Del Carmen Gómez Cortes



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. ITZEL DORELIN GARCÍA PALACIOS

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

MONOGRAFIA DE LA BEBIDA PREHISPANICA BUPU

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

MTRA. VERONICA LAGUNES QUEVEDO

MTRO. PORFIRIO MONTES TRINIDAD

DRA. LURLINE ALVAREZ RATEIKE



COORD. DE TITULACIÓN



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. MARGARITA DEL CARMEN GÓMEZ CORTES

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

MONOGRAFIA DE LA BEBIDA PREHISPANICA BUPU

En la modalidad de: TESIS PROFESIONAL

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

MTRA. VERONICA LAGUNES QUEVEDO

MTRD. PORFIRIO MONTES TRINIDAD

DRA. LURLINE ALVAREZ RATEIKE



COORD. DE TITULACIÓN

(Handwritten signatures)

CONTENIDO

Introducción	1
Planteamiento del problema.....	2
Justificación.....	3
Objetivos	4
General.....	4
Específicos.....	4
Marco teórico	5
Oaxaca	5
Istmo de Tehuantepec	6
Juchitán.....	7
Ubicación	8
Zapotecos del istmo	9
La configuración histórica de los zapotecos.....	9
Tradición y costumbres de Juchitán	9
Vestimenta	13
Gastronomía del istmo.....	14
Bebidas prehispánicas.....	15
Bupu.....	16
Elaboración del bupu	18
Receta del bupu.....	18
Ingredientes para elaborar el bupu	19
Cacao.....	19
Nuestro “oro moreno”: historia	19
Beneficios del cacao.....	20
Maíz.....	20
La importancia del maíz.....	21
Tipos de maíz	21
Maíz utilizado en la bebida bupu.....	22
Mixtamal.....	23

Atole	24
Flor de mayo.....	24
Contenido nutritivo	25
Panela o piloncillo.....	25
Beneficios de la panela	26
Cocina prehispánica.....	27
Utensilios.....	28
Metodología.....	30
Diseño de investigación	30
Población	30
Muestra	30
Descripción de las técnicas a utilizar.....	30
Técnica de análisis.....	31
Presentación y análisis de resultados	33
Conclusión	63
Referencias documentales.....	64
Anexos	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de región Istmo distrito 29 Juchitán.	8
Figura 2. Elaboración de la bebida bupu.	12
Figura 3. Batido de la bebida bupu.	12
Figura 4. Regada de San Isidro Labrador Juchitán de Zaragoza 2019.	13
Figura 5. Mujer portando la vestimenta tradicional de tehuana.	14
Figura 6. Bebida prehispánica bupu.	17
Figura 7. Mujer juchiteca preparando la bebida bupu para venta.	17
Figura 8. Espiga de maíz “Zapalote Chico”.	23
Figura 9. Receta de atol blanco.	33
Figura 10. Receta de la pasta para la bebida bupu.	34
Figura 11. Mapa del estado de Oaxaca.	38
Figura 12. Catedral de la asunción en Oaxaca.	39
Figura 13. Mapa de la región de Istmo de Tehuantepec.	40
Figura 14. Las tehuanas lucen con elegancias huipiles, Istmo de Tehuantepec.	41
Figura 15. Mapa de ubicación de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca.	42
Figura 16. Vista donde se aprecia las diversas ventas de artesanías de Juchitán de Zaragoza.	43
Figura 17. Recorrido de la primera velas de Juchitán de Zaragoza.	45
Figura 18. Viacrucis de Juchitán.	46
Figura 19. Boda Istmeña, padrinos de velación.	46
Figura 20. Mujer portando vestido heredado por su familia.	48
Figura 21. Mujeres Istmeñas alistándose para las fiestas.	48
Figura 22. Tamales tradicionales acompañados de la bebida bupu.	49
Figura 23. Bebida prehispánica bupu.	50
Figura 24. Venta de la bebida bupu en el parque central Benito Juárez por la noche.	51
Figura 25. Ingredientes cacao, flor de mayo y maíz.	51
Figura 26. Ingredientes para la bebida bupu.	53
Figura 27. Pasta para la espuma de la bebida bupu.	53
Figura 28. Atol blanco ingrediente fundamental para base de la espuma de cacao.	53
Figura 29. Se vierte una olla de barro o en un recipiente la pasta para preparar la espuma.	54
Figura 30. Se le agrega y se empieza a batir con un molinillo de madera.	54
Figura 31. Se bate hasta obtener una espuma.	54
Figura 32. Se sirve el atol blanco como base y después se agrega la espuma.	55
Figura 33. Esta listo para de gustar esta rica bebida prehispánica.	55
Figura 34. Cacao tostado en grano.	56
Figura 35. Maíz para la preparación de la bebida.	57
Figura 36. Muestra de mazorca de la raza Zapalote chico.	58
Figura 37. Maíz desgranado.	59
Figura 38. Flores de mayo blanca.	60

Figura 39. Ingredientes representativos de la bebida.....	61
Figura 40. Panela utilizado para la preparación de la bebida.	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenido nutricional de 100g de flor de mayo.....	25
Tabla 2. Tabla de contenido nutricional por cada 100g de piloncillo.	26
Tabla 3. Tabla de contenido de carbohidratos del piloncillo.....	27

INTRODUCCIÓN

En algunas regiones del Istmo en el estado de Oaxaca, todavía se conservan tradiciones familiares que son transmitidas a través de varias generaciones. Las recetas y procedimientos ancestrales prevalecen en el anonimato por cuestiones de cultura. Cada estado tiene su propia historia y legado gastronómico, en donde se trata de recuperar sabores, tradiciones culturales perdidas e incluirla en un contexto moderno y global.

Las bebidas prehispánicas han formado parte de los procedimientos ancestrales que han sido preservadas en los senos de las familias y transmitidas de madres a hijas consideradas tesoros culinarios, ya que se utilizan en su preparación ingredientes propios de una estación o de una región.

Juchitán de Zaragoza ha aportado a México un importante patrimonio gastronómico. El bupu, es una bebida elaborada con maíz, cacao, panela y flor de mayo, su preparación está estrechamente relacionada con tradiciones y festividades familiares.

Actualmente, no existe mucha información que asocie esta bebida como un tesoro culinario, por lo que el presente trabajo tuvo como objetivo recuperar la receta y las tradiciones a las que se encuentra ligada de manera cualitativa.

Como producto de esta investigación se obtuvo la monografía titulada bupu bebida prehispánica que recupera el proceso de elaboración y las tradiciones a las que se asocia la preparación de la bebida.

El resultado fue obtener la receta de la bebida y la monografía. Se presenta en tres etapas: primera etapa la receta obtenida, segunda etapa un diagrama sobre el proceso de elaboración de la espuma y el atole, tercera etapa la monografía que es un resumen de toda la información recabada durante esta ardua investigación, como producto de esta investigación se realizó la monografía titulada bupu bebida prehispánica que recupera el proceso de elaboración y las tradiciones a las que se da a conocer la bebida.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En México existen una gran variedad de bebidas artesanales, elaboradas a base de ingredientes endémicos de las regiones donde se produce. Es un país que se ha caracterizado por transmitir tradiciones y costumbres asociadas a la gastronomía de manera oral.

Muchas de las preparaciones que identifican a una región se enseñan en los senos familiares, de madres a hijas. Dichas bebidas son elaboradas de forma artesanal, sin cuantificar los ingredientes solo aprendidas, a partir de la observación. Por lo que no existe evidencia escrita de estas preparaciones.

En Juchitán de Zaragoza, de forma tradicional. Se prepara el bupu a base de maíz, cacao, panela y flor de mayo. Esta bebida solía ser exclusiva de los reyes zapotecas en tiempos prehispánicos.

Por lo anterior esta investigación plantea documentar la forma de preparación de la bebida para promover su conocimiento e identidad cultural.

JUSTIFICACIÓN

En México las bebidas artesanales forman parte del patrimonio gastronómico, existen algunas que son reconocidas a nivel nacional e internacional.

El bupu es originario de la ciudad de Juchitán de Zaragoza es considerada herencia de nuestros ancestros y lleva entre sus ingredientes dos emblemas de la cocina mexicana, el maíz y el cacao.

En la ciudad de Juchitán de Zaragoza, la bebida tiene presencia en celebraciones, rituales y festividades que son parte esencial de la cultura en especial durante las e religiosas, como en las labradas de cera de las velas, misas luctuosas y día de muertos.

Actualmente no existe bibliografía que documente la forma de preparación del bupu ni las celebraciones, rituales o festividades a las que se asocia su consumo. Se recabo la información más importante sobre esta bebida prehispánica bupu.

OBJETIVOS

GENERAL

Promover el rescate gastronómico de la bebida prehispánica bupu originaria de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca.

ESPECÍFICOS

- Recopilar los procesos artesanales para la preparación de la bebida bupu.
- Identificar las relaciones culturales, tradicionales y costumbres con la preparación del bupu.
- Diseñar la monografía tomando en cuenta sus ingredientes, origen e historia para su conocimiento.

MARCO TEÓRICO

En el siguiente apartado se inicia con una recopilación de antecedentes del estado de Oaxaca y Juchitán, en específico de la cultura, tradiciones y gastronomía. Lo anterior es con el fin de entender y comprender la relación de la bebida bupu.

Así mismo se relata los aspectos más relevantes del tipo de ingredientes, el origen y usos, el cual fue y sigue siendo base de alimentación en la gastronomía istmeña. De igual manera la relación que tiene las tradiciones y costumbre con esta bebida prehispánica.

Esta investigación se realizó recopilando información documental que carece de información, cuyo datos fueron recopilados de diversas fuentes documentales como lo son: sitios web, artículos, libros y tesis; misma que están citadas en los textos presentes.

OAXACA

Oaxaca es un estado que se localiza al sur del país, muy conocido por sus costumbres y tradiciones, por su extensión ocupa el quinto lugar del país. Con 570 municipios, es el Estado que tiene más en todo el país. Cada uno comprende un ayuntamiento, en el cual lo encabeza un presidente municipal y su cabildo que está compuesto por síndicos, regidores, tesoreros. Política, económica y socialmente tiene ocho regiones geoeconómicas que son: Cañada, Costa, Mixteca, Papaloapan, Sierra Norte, Sierra Sur, Valles Centrales y el Istmo. De este último vamos a desarrollar una sucesión de antecedentes de la cual hablaremos de sus municipios más grandes que es: Juchitán y Tehuantepec (Jiménez, 2001).

Oaxaca, considerado como el centro geográfico de Mesoamérica, es cuna de viejas culturas, eslabón entre la altiplanicie, el Sur y el Sureste, paso obligado de razas que transitaron y dejaron huella de sus culturas. La tradición dice que llegaron del Pánuco por el mar, llegando a fundar el primer asentamiento Tamoanchán, que significa “el árbol de donde nacieron vástago” (Jiménez, 2001).

En el Estado de Oaxaca se establecieron diferentes grupos indígenas, que en su momento desarrollaron su esplendor a lo largo y ancho del territorio tales como las culturas Mixteca y

Zapoteca; además se identifican formalmente 16 grupos étnicos como: los Amuzgos, Chatinos, Chinantecos, Chochos, Chontales, Cuicatecos, Huaves, Ixcatecos, Mazatecos, Mixes, Popolocas, Triquis, Zoques y Tacuates. Estos grupos indígenas tienen definidos perfectamente sus rasgos culturales, las costumbres, rituales, música, fiestas religiosas y tradiciones culinarias, actualmente por lo menos la mitad de la población del estado de Oaxaca habla una lengua indígena, conservando así las costumbres de sus antepasados, sin embargo la tecnología ha generado cambios en la vida cotidiana de los indígenas provocando esto la supervivencia de su cultura (Jiménez, 2001).

ISTMO DE TEHUANTEPEC

Adentrándonos podemos ubicar al Istmo de Tehuantepec en el territorio comprendido entre 33 municipios del sur de Veracruz, 5 de Tabasco, 10 del norponiente de Chiapas y 40 del sureste de Oaxaca. De estos 88 municipios, 73 se encuentran entre Oaxaca y Veracruz, y tan sólo 15 entre Tabasco y Chiapas, por lo que tradicionalmente se piensa que la región del Istmo es únicamente el espacio de confluencia entre Coatzacoalcos, Veracruz, y el área de influencia de Juchitán y Tehuantepec, donde se encuentran las actuales capitales culturales del Istmo.

Además de ser considerada una zona de alta complejidad geográfica que se conjunta con la complejidad de sus tejidos sociales y culturales. Las cinco poblaciones más importantes son: Salina Cruz, Matías Romero, Ixtepec, Juchitán De Zaragoza y Santo Domingo Tehuantepec. Estas dos últimas consideradas las más importantes de las cinco debido a que en estas poblaciones se han desarrollado diversas movilizaciones, sociales, políticas y culturales. Los istmeños del estado son un subgrupo destacado por ser una de las principales macro etnias de México, junto con los zapotecos originarios de los Valles centrales, La Sierra Norte y La Sierra Sur (Rojas, 2018).

Cabe mencionar que los istmeños son un subgrupo de los cuatro que constituyen una de las principales macro etnias de México, junto con los zapotecos originarios de los Valles Centrales, la Sierra Norte y la Sierra Sur. En el Istmo, donde la población total se calcula en 546 288 y más de 50 por ciento se cataloga como población originaria, 7 de cada 10 hablantes de una lengua indígena se desenvuelven en apoteca. Así, en el Istmo de Tehuantepec cerca de 114 633 son

representantes de la “gente de la palabra verdadera”, como también se designa a los zapotecos (Rojas, 2018).

Ellos defienden sus costumbres, sus santos, sus fiestas, su traje típico lleno de color y que hombres y mujeres portan con orgullo. Las tehuanas lucen con elegancia huípiles y faldones llenos de color y arte, con bordados hechos a mano que resaltan la belleza de la mujer istmeña. Terciopelo negro traído de Juchitán, sobresalen los tonos fuertes, uva, naranja, rojo, verde, azul. Las mejores alhajas en oro, sin faltar la colorida y grandiosa regada de frutas y trastes. Aurora Cartas, una de las integrantes de la promoción de las tradiciones istmeñas promueve las fiestas a los santos patronos de las diferentes mayordomías. Estos festejos tradicionales y llenos de viveza inician con los rezos, luego una procesión con el santo patrono o virgen correspondiente, luego le sigue la calenda con la regada de frutas a las afueras de la iglesia culminando con el famoso torito encuetado y el baile con su cena, su mezcal y su cerveza bien fría, con su lavado de olla, con su sentimiento y con su sabor tan istmeño (Rojas, 2018).

JUCHITÁN

Es importante destacar que Oaxaca es un estado que se localiza al sur del país, muy conocido por sus costumbres y tradiciones, por su extensión ocupa el quinto lugar del país.

Juchitán de Zaragoza es uno de sus municipios que cuenta con una gran variedad de costumbres, tradiciones y cultura gastronómica. Juchitán ya era un asentamiento muy importante desde hace más de 1500 años A.C. conocido en esa época como Laguna Biahuido entre los biniza o zapotecos del Sur del Istmo y es conocido actualmente como Laguna Zope por antropólogos como Judith Francis y Robert Zeitlin (Jiménez, 2001).

Por otra parte su nombre original era Xihitlán que significa "Lugar de las flores", más tarde cambio su nombre a Xhavizende que significa: "Lugar de San Vicente". Significa en mexicano lugar de flores blancas, literalmente jardín de florezca, etimológicamente Xochitl-: "flor", Tlan: "lugar". Pero su verdadero nombre es Ixtaxochitlán que quiere decir "lugar de flores blancas", Ixta: "blanco", Xochitl-: "flor", Tlan: "lugar"(INAFED, 2002).

No obstante la mayoría de la población profesa la religión católica. En todas las comunidades se celebran fiestas religiosas, sociales y luctuosas.

El idioma oficial es el español, pero en todas las actividades se habla el zapoteco, hay mucha gente que no habla bien el español. En Juchitán la mayoría de la gente habla zapoteco, pero parece que la juventud actual como que ya no tiene interés en hablarlo, menos en aprenderlo. El zapoteco ha sufrido numerosas transformaciones y sigue modificándose, por la influencia y el constante contacto con el español, notándose en ocasiones grandes cambios fonéticos, sin embargo es muy posible que Juchitán sea el pueblo de la región istmeña en donde persistirá más tiempo el zapoteco, pues aún hay gente no entiende el español (Jimenez,2001).

UBICACIÓN

Está comprendido en la región del Istmo de Tehuantepec al suroeste del estado de Oaxaca, en las coordenadas latitud norte 16°26' con una longitud al oeste de 95°01' y con una altitud de 30 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte con los municipios de Asunción Ixtaltepec, El Espinal y San Miguel Chimalapa; al sur con San Mateo del Mar, Santa María Xadani, la Laguna Superior (Santa Teresa); al oeste con Asunción Ixtaltepec, El Espinal, San Pedro Comitancillo, San Blas Atempa y San Pedro Huilotepec; al este con Santo Domingo Ingenio, Unión Hidalgo y San Dionisio del Mar (INAFED, 2002).

De acuerdo a datos del Instituto Nacional en 2012, se cuenta con una población total de 93,038 habitantes, de los cuales 47,828 son mujeres y 45,210 hombres. Existe un total de 22,389 viviendas. En Heroica Ciudad de Juchitán de Zaragoza existe un total de 89 colonias.



Figura 1. Mapa de región Istmo distrito 29 Juchitán (INAFED, 2002).

ZAPOTECOS DEL ISTMO

El término zapoteco proviene de la palabra náhuatl zapotecatl, que se traduce como “pueblo del zapote”. Este término, usado por los mexicas para referirse a la “gente de la palabra verdadera”, fue retomado por los españoles, se castellanizó en zapoteco o zapoteca, y se generalizó como denominación propia de este grupo.

De acuerdo a lo recopilado con Millán (2006b) los istmeños son un subgrupo de los cuatro que constituyen una de las principales macro etnias de México, junto con los zapotecos originarios de los Valles Centrales, la Sierra Norte y la Sierra Sur. En el Istmo, donde la población total se calcula en 546 288 y más de 50 por ciento se cataloga como población originaria, 7 de cada 10 hablantes de una lengua indígena se desenvuelven en zapoteco. Así, en el Istmo de Tehuantepec cerca de 114 633 son representantes de la “gente de la palabra verdadera”, como también se designa a los zapotecos citado por (Marquez, 2007).

LA CONFIGURACIÓN HISTÓRICA DE LOS ZAPOTECOS

Cabe destacar que los binnizá se han constituido como grupo a partir de la conjunción de una estructura de dominio y un estilo cultural. Su capacidad de negociación, la autonomía política y la paradójica disposición al contacto cultural, dado su arraigo en la tradición, han conformado su particularidad histórica en el panorama indígena del país. Desde la época prehispánica se erigieron como el grupo predominante del Istmo de Tehuantepec.

De igual forma, la configuración histórica de los zapotecos se dio en un principio por su arribo al istmo oaxaqueño. Hacia el año 1400 d.C., como parte de la expansión del Señorío de Zaachila, provenientes de los Valles Centrales, los zapotecos se asentaron en la zona más rica y estratégica del Istmo, desplazando a los mixes hacia el norte y replegando a los huaves a los litorales, al sur de la región. El hijo del señor de Zaachila, Cosijopi, quien fundara el Señorío de Tehuantepec, coronó una alianza entre zapotecos y mexicas al casarse con la hija del tlatoani Ahuizotl (Marquez, 2007).

TRADICIÓN Y COSTUMBRES DE JUCHITÁN

Los zapotecos se destacan por sus costumbres y sus tradiciones que sus pobladores portan sus trajes orgullosamente en casa ocasión, así mismo acompañando cada festividad con música que

consiste en sones istmeños. De igual forma, todos los colores, olores y platillos son importantes, y se convierte en un atractivo más para la región.

Las costumbres y tradiciones son lo más hermoso que existe en estas comunidades, se realizan fiestas grandes que duran de tres a cuatro días, donde las mujeres portan un traje regional bordado muy elegante, el hombre tiene que entrar con un cartón de cerveza en el hombro que significa el pase de bienvenida, a cambio el invitado debe de beber y comer cuantas veces quiera que comida o botana es lo que sobra en estas fiestas.

Según la información recabada por Marquez (2007), Cabe mencionar que una de las tradiciones más importantes en Juchitán son las velas es por eso que los zapotecos consideran esta festividad como una de las tradiciones más arraigadas, y los antropólogos las catalogan como una de las instituciones centrales de la cultura binnizá. Constituyen las fiestas principales y se celebran en toda la región, no sólo entre zapotecos, sino también en los otros pueblos indígenas y grupos mestizos. Las velas se hacen en honor de los santos patronos de apellidos, grupos u oficios y lugares; se ha destacado su origen prehispánico, en particular la relación con el culto a los ancestros. Igualmente, se ha considerado el trasfondo agrícola, ya que su celebración corresponde al inicio del cultivo de maíz y la entrada de las primeras lluvias.

De este modo en Juchitán se cuenta con unas 24 velas, que van desde las dos velas dedicadas a San Vicente, santo patrono de la ciudad, hasta las que honran apellidos, como la de los Pineda y los López. En el Espinal, las principales velas se vinculan a los barrios; el mes de mayo, cada barrio del municipio hace gala de su vela distintiva, la de San Lucas, San Juan, San Marcos y San Mateo.

Los zapotecos han nombrado el mes mayo como “Mayo es el mes de las velas”, no obstante, también se llevan a cabo en otros meses del año, especialmente en los días de los santos patronos. Lo que es un hecho es que cuentan con ciertos pasos rituales que presentan pocas variaciones.

Una de los principales rituales es que las calles se visten de fiesta con la calenda y “la regada de frutas”. Generalmente se inaugura la celebración dos días antes de la fiesta grande con la calenda, que consiste en un recorrido por las principales calles de la ciudad, recorrido que va de la casa de

los mayordomos o el salón de eventos a la iglesia. En el camino de ida y vuelta destaca la presencia de las mujeres vestidas con el traje regional y sus medallones de oro. El asistir a una vela es ir de traje, pero no de traje sastre o de vestido largo sino de traje regional, es una vestimenta que se usa en las fiestas grandes como: bodas, quinceaños, graduaciones, cumpleaños, y por supuesto en las velas (Márquez, 2007).

Otra de las tradiciones más importantes de la región del Istmo son las bodas ya que el tema de la religión es muy importante en los zapotecos, las bodas tienen un ritual que se tiene que llevar acabo.

La boda istmeña: Desde la época de los Binnigula'sa (zapotecas antiguos) hasta los zapotecas actuales, el matrimonio o Guendaxheela' ha sido considerado un estado sagrado. Esta significación nos recuerda la histórica alianza cultural, donde el gran Rey zapoteca Cosijoeza, héroe de "Guiengoola", unió su vida con la hermosa princesa Coyolicatzin, hija del rey Ahuítzol, conocida por los zapotecas como Belaxhiaa (copo de algodón) por la blancura de su piel. Dentro del folklore nacional, la boda istmeña, en particular la juchiteca, ha sido una de las más distinguidas en nuestro país, por sus características autóctonas y típica realización. En Juchitán, actualmente existen dos formas para que una pareja de novios se comprometan en matrimonio, una de ellas es pedir a la novia a sus padres, es decir la "Novia pedida", y la otra es raptándola. Este último procedimiento consiste en un acuerdo de los novios para "huir" con fines matrimoniales, llamado comúnmente como "rapto".

Día de muertos (xandu):

El culto a la muerte es una tradición que se ha conservado desde épocas prehispánicas; en el Estado de Oaxaca, en el Istmo de Tehuantepec se ha mantenido con el llamado Día de Muertos conocido en Santo Domingo Petapa como Xandu.

La mesa en la que se adoran a los santos es el lugar ideal para colocar los alimentos que se ofrecerán a los fieles difuntos a su llegada al mundo de los vivos; un arco hecho con las ramas de la caña de azúcar, adornado con flores de cempasúchil forma parte de la decoración, y sobre este cuelgan naranjas, mandarinas, dulces, paletas y panes con forma humana. Piezas de pan, los chocolates elaborados con el metate de la abuela son elementos que no pueden faltar; vaso con

agua, taza de café, el caldito que le gustaba al difunto, mole, tamales, diversos platillos típicos de la región, tortillas, bebidas embriagantes, cigarros, refrescos, frutas variadas y todo aquellos que los fallecidos gustaban en la tierra. Al pie de la mesa una piezas de maíz, ocote, cañas de azúcar, frutas grandes, velas, veladoras, jarrones con flores y un bracerillo de barro con incienso quemando. Por las calles se respira la mezcla de olores provocando una sensación que hace dirigir hacia el recinto y admirar el altar de la abuela, la tía, la vecina. Toda esta listo para recibir a aquellos seres queridos que partieron pero regresan para estar unos momentos con nosotros. Los panteones son visitados, días antes se limpia por medio del 'tequio', los familiares llevan flores a las tumbas.

Aparte de las festividades es tradicional que en los cabos de años se ofrezca diversa bebidas y comida a la gente que llega, como es el caso de la bebida bupu que es preparada y repartida, acompañada de pan.



Figura 2. Elaboración de la bebida bupu.



Figura 3. Batido de la bebida bupu.



**Figura 4. Regada de San Isidro
Labrador Juchitán de Zaragoza 2019.**

VESTIMENTA

De acuerdo a Jiménez (2001) menciona en el capítulo 1 del libro historias de Juchitán, la necesidad que tiene el hombre de la vestimenta para cubrirse del frío, lo convirtió en un símbolo de distinción, de belleza y de prestigio. El vestido es uno de los elementos en las culturas antiguas y modernas que marca la división de clases sociales. Ha sido diferente en todas las culturas; los de la mujer con vivos colores, eran amplios y cómodos, lo que hacía resaltar la belleza de quien la aportaba, que lo hacía con mucha coquetería. La mujer en el tiempo y en el espacio buscó la forma de adornarse el cuello, el rostro, los pómulos, los labios, torso, caderas, pantorrillas, manos y pies, con toda clase de adinículos que hacían y hacen resaltar la belleza de estas partes de su cuerpo, logrando ser atractiva al hombre al quien quiera conquistar.

Las mujeres de esas etnias, verdaderas artistas en la confección de sus trajes, le saben poner a cada traje que hacen y usan, el toque de su personalidad, creando una policromía en colores y una variedad de estilos, que dan la sensación de ser únicos, como los son en realidad, por su concepción personal.

Hablar de este traje es hablar de colorido y belleza. Podemos distinguir en este traje dos formas: el enredo y la enagua. El enredo no es exclusivo de la raza zapoteca, lo usaron y siguen usando

las mujeres de las razas de nuestro continente y en todas partes. Entre las zapotecas, el enredo tenía tres colores, dependiendo la ocasión se utilizaban los colores, el color azul era para el trabajo, el rojo para salir a reuniones informales y el color morado o de caracol se usa en las grandes solemnidades. La enagua se distingue por el huipilito (es una blusa bordada con flores de colores llamativos), la enagua propiamente dicha (es una falda del mismo color y estilo de la blusa) y el holán (que es un pedazo de tela especial, muy dura o tiesa de color blanco que va debajo de la enagua). En el Istmo la vestimenta no señala la división de las clases sociales, pues todas las mujeres se visten con el mismo traje.

En la actualidad existen diferentes formas de combinar los trajes regionales, al gusto de cada persona, pero como sea se ve hermoso, es uno de los trajes más elegantes en el Estado de Oaxaca citado por Jiménez en el 2010.



Figura 5. Mujer portando la vestimenta tradicional de tehuana.

GASTRONOMÍA DEL ISTMO

Oaxaca es uno de los estados con más municipios en México, cuenta con una vasta agricultura con variados productos como el café, azúcar, cacao, y tabaco. Además de buenas pasturas para el ganado, fabrica aceites, vegetales, conservas, aguardientes y el clásico mezcal. Este es uno de los estados más reconocidos mundialmente por su diversidad cultural, paisajes hermosos y en la

gastronomía no se queda atrás, ya que es uno de los estados con más variedad gastronómica en México. Su cultura gastronómica ha incorporado elementos de la cocina prehispánica haciéndolos propios, así como la preferencia de los productos locales, agregando a ellos la creatividad y dando a sus platillos aromas, colores y exquisitos sabores.

Oaxaca es uno de los estados en donde la gastronomía de nuestros antepasados sigue presente, ya que los oaxaqueños se han encargado de hacerlos propios, con imaginación y creatividad, han creado y establecido una arte culinaria que deleita el paladar de quienes visitan este gran estado del país.

La cocina istmeña está relacionada con la mesa prehispánica antecesora de ingredientes, costumbres, tradiciones, aromas, colores y sabores que encontramos hoy en los mercados y en las comidas familiares fue causante de endulzar la vida de los mexicas y darle al mundo herencias gastronómicas importantes.

Es por eso que las raíces de la cocina mexicana se hunden en la época prehispánica, en la cual los platos preferidos de los emperadores y sus cortes se componían de chinches, chapulines, moscos, huevos de hormiga y gusanos, aderezados con chiles, jitomate y hierbas olorosas. La Gastronomía de México contiene una lista innumerable de platillos que se diferencian por las regiones de México, en este conjunto de cocinas regionales bien diferenciadas se puede encontrar un componente indígena básico y común tanto en el uso de sus ingredientes como en las formas de preparación de los alimentos.

La mujer juchiteca tiene el privilegio y la satisfacción de ayudar al sostenimiento del hogar, como todas en el Istmo; en la mayoría de los casos se dedican al pequeño comercio en general. En el mercado son ellas las que ocupan el 95 por ciento en las actividades comerciales.

BEBIDAS PREHISPÁNICAS

De acuerdo al artículo en el sitio web *recomiendo México*, nos habla sobre la riqueza gastronómica de México es sumamente extensa y, siendo reconocida por sus platillos emblemáticos, nuestra alimentación se ha convertido en un referente culinario a nivel mundial. Sin embargo no todo es nuestra cocina salada o la dulcería novohispana pues las bebidas también han tenido un papel medular en el desarrollo de las culturas prehispánicas y mestizas, ya

que siendo el agua elemento esencial para el cuerpo humano, al mezclarse con otros ingredientes nativos ha adquirido valor ritual, cultural y de identidad a los grupos que habitan y han habitado el territorio nacional.

Sin embargo la información respecto a las bebidas antiguas es limitada por lo que muchas de ellas se suponen precolombinas basándose en el arraigo, continuidad e importancia cultural de los pueblos indígenas de todo el país, por lo que si bien no existe un registro escrito de su autenticidad prehispánica, si existen testimonios o relatos acerca de su antigüedad transmitidas por su tradición oral. Dichas preparaciones que en su inicio se basaban únicamente en ingredientes autóctonos fueron enriquecidas a lo largo de los años con ingredientes foráneos.

BUPU

El Bupu de origen zapoteca que significa en español “espuma”, es una bebida tradicional de Juchitán de Zaragoza; se piensa que su origen se remonta a eras milenarias, ya que los antiguos comentan que era la bebida de sus emperadores y de los Dioses (Manzo, 2017).

Esta bebida es una mezcla heterogénea de atole blanco elaborado con maíz (que se sirve caliente) y la otra de una preparación que hacen con maíz tostado y molido mezclado con flor de mayo, el cacao mismo, canela y azúcar. Y en efecto, es una bebida exquisita, deliciosa. La espuma por si misma es deliciosa y la sensacional al mezclar una bebida caliente con otra por decirlo así, Fría es digna de disfrutarse. Coloquialmente se le conoce como chocolate-atole y en zapoteco bupu.

Juchitán se conoce como el lugar de las flores blancas y el nombre de jazmín de Tehuantepec que se convierte en frutos pequeños como grano de maíz, se traduce en la dulce lengua zapoteca como Guiée Xhúba.

En las famosas batallas realizadas en la época prehispánica, los zapotecas se distinguían por una corona de flores en la cabeza; Así aparecen en los glifos y códices conmemorativos. El emperador azteca Ahuizótl, se enamoró de esa flor blanca y la quería tener en su hermoso jardín en Tenochtitlán porque creía que la victoria constante en las guerras cruentas la otorgaba Guiée Xhúba (Manzo, 2017).



Figura 6. Bebida prehispánica bupu.



Figura 7. Mujer juchiteca preparando la bebida bupu para venta.

ELABORACIÓN DEL BUPU

Hoy en día es común ver por las noches a mujeres vistiendo su traje regional alrededor del parque central Benito Juárez de Juchitán vendiendo la bebida, que se puede consumir fría o caliente. La espuma elaborada con estos ingredientes, se monta sobre un atole de maíz blanco sin endulzar. Además de ser una bebida especial por la flor con la que se elabora, lo que lo hace aún más especial, es que cada familia tiene su receta, la cual es única y especial sobre todo secreta (Gobierno de Oaxaca, 2010).

RECETA DEL BUPU

(50 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de cacao
- 8 kg de panela
- 250 kg de flor de mayo (guiechachi) seca
- 2lt de maíz para preparar atole blanco

Modo de preparación:

Se tuesta el cacao. Se muele. Se amasa con el polvo de la flor de mayo (guiechachi) seco y un poco de agua. La flor fresca se muele y esta molienda se añade y se vuelve amasar.

Se raspa la panela, se muele y se añade a los ingredientes anteriores. Se muelen todos los ingredientes juntos hasta que se hace una pasta. La pasta disuelve con agua y se bate hasta que haga una espuma muy fina. La parte con sabor neutro es el atole blanco.

Para preparar el atole blanco, los dos litros de maíz se deben llevar al molino de nixtamal y moles muy finamente, para que las cascar de los granos no llegue al bupu. Se hace la masa, se deshace en agua y se cuela a través de una tela. El líquido colado se deja hervir. Ese es el atole para bupu.

El atole se sirve en una jícara o taza, y se le añade la espuma. Para tomarlo casi se debe aspirar por la boca un poco de la espuma dulce y empinar la jícara hasta sorber un poco del atole blanco, logrando una mezcla que equilibra el sabor.

INGREDIENTES PARA ELABORAR EL BUPU

CACAO

El término cacao es nombrado de muchas formas en las culturas indígenas, Kakaw (maya), cacáhuatl (náhuatl), si va (mixteco), chudenchú (otomí), biziáa (zapoteco). Y han adoptado al cacao como un preciado elemento natural dentro de sus usos y costumbres.

Asimismo los indígenas usaban el cacao como alimento y moneda. Desde el tiempo de los antiguos mexicanos, se utilizaban pellas o tabletas de cacao. Así lo conocieron los españoles y pronto se difundió por la península. Quizá en los conventos, las monjas mezclaron las tabletas de cacao molido con agua caliente y azúcar; luego lo habrán mezclado con leche. Los antiguos mexicanos sacaban espuma al cacao, pasando la bebida hecha con esta semilla de un recipiente a otro. También es muy probable que el mismo molinillo que se usó para ese efecto, fuera, aunque con variantes, un utensilio presente desde antes de la llegada de los españoles. Muchas veces el cacao se mezcla con el maíz, como ocurría desde la antigüedad indígena. El médico de la corte de Felipe II, Francisco Hernández, describe varias bebidas hechas con cacao en su Historia natural de Nueva España. A los “tísicos, consumidos y extenuados”, se les preparaba una bebida hecha con granos de cacao y de pochotl con maíz ablandado. Se servía tibia (Barros, 2011).

De esta forma la ciencia ha dado el término Theobroma al cacao, su descubrimiento y usos naturales, religiosos, medicinales y hasta económicos ya estaban presentes en la cosmovisión mesoamericana, aun antes de su estudio y nombramiento. El cacao tenía un gran valor para los pueblos de Mesoamérica, pues lo consideraban un regalo de los dioses (Sánchez, 2015).

En México, cuando se piensa en cacao, lo primero que viene a la mente es Tabasco y Chiapas, ya que son considerados los estados con mayor producción de este fruto en el país. No obstante, también puede encontrarse en Oaxaca, Guerrero y Veracruz.

NUESTRO “ORO MORENO”: HISTORIA

Cuenta la leyenda que Quetzalcóatl (dios que simboliza la vida, la luz, la sabiduría, la fertilidad, el conocimiento y considerado patrón de los vientos y del día) regaló el árbol del cacao a los hombres como recompensa al amor y la fidelidad de su esposa, quien prefirió sacrificar su vida antes de revelar el lugar en el que estaba escondido el tesoro de la ciudad. Al morir la princesa, su

sangre fertilizó la tierra para dar vida al árbol del cacao, en ese entonces nombrado cacahuaquahitl. El sabor del fruto era amargo, característica que los ancestros relacionaban con el sufrimiento que había padecido la princesa (Sánchez, 2015).

BENEFICIOS DEL CACAO

El cacao tiene un gran beneficio para la salud, además de la vasta cantidad de propiedades ancestralmente conocidas, se han realizado investigaciones que reportan cualidades debido a los flavonoides de las semillas de cacao, tejidos de fibras vegetales con propiedades antiinflamatorias que regulan los triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Asimismo, también contribuyen a bajar la presión arterial, ralentizan el proceso de envejecimiento y mejoran el rendimiento de los procesos mentales, incluido el de la memoria (Sánchez, 2015).

MAÍZ

La palabra maíz tiene un origen indio caribeño, que tiene un significado literalmente “lo que sustenta la vida” (Nombre Científico “*Zea Mays*”). El maíz uno de los cereales más importantes del mundo, suministra elementos nutritivos a los seres humanos y a los animales y es una materia prima básica de la Industria de transformación, con la que se producen almidón, aceite y proteínas, bebidas Alcohólicas, edulcorantes alimenticios, materiales de embarque biodegradables y combustible (FAO, 1993).

En el presente estudio el cultivo del maíz tuvo su origen, con toda probabilidad, en América Central, especialmente en México, de donde se difundió hacia el norte hasta el Canadá y hacia el sur hasta la Argentina. La evidencia más antigua de la existencia del maíz, de unos 7 000 años de antigüedad, ha sido encontrada por arqueólogos en el valle de Tehuacán (México) pero es posible que hubiese otros centros secundarios de origen en América. Este cereal era un artículo esencial en las civilizaciones maya y azteca y tuvo un importante papel en sus creencias religiosas, festividades y nutrición; ambos pueblos incluso afirmaban que la carne y la sangre estaban un alimento básico de las culturas indígenas americanas muchos siglos antes de que los europeos llegaran a América. En las civilizaciones maya y azteca tuvo un importante papel en las creencias formadas por maíz (FAO, 1993).

LA IMPORTANCIA DEL MAÍZ

El maíz era tan importante que no había comida ni bebida en que no estuviera presente de una u otra manera: acompañaba al agua en los atoles y al cacao en el chocolate, espesaba los caldos, en volvía los guisos en tacos y tamales, se endulzaba y comía como golosina, se mezclaba con otras harinas o simplemente se comía solo, ya fuera cocido o asado.

La domesticación del trigo en la Mesopotamia y la del arroz en India y China sentaron las bases para la revolución neolítica en Europa y Asia, la domesticación de maíz transformó el desarrollo cultural de todas las civilizaciones americanas posteriores. El cultivo del maíz tuvo su origen, con toda probabilidad, en América Central, especialmente en México, de donde se difundió hacia el norte, hasta Canadá y hacia el sur, hasta Argentina.

Asimismo en el siglo XVI, en el sureste hace lo propio Diego de Landa, paradójico franciscano que con vehemente fanatismo destruyó numerosos códices, estatuas prehispánicas y muchas otras evidencias de la cultura maya y, años después, quizás arrepentido, escribió la más importante historia antigua de ese pueblo extraordinario: *Relación de las cosas de Yucatán*. En ella explica: que el mantenimiento principal [de los mayas] es el maíz, del cual hacen diversos manjares y bebidas, y aún bebido como lo beben, les sirve de comida y bebida. Que hacen de maíz y cacao molido una manera de espuma muy sabrosa con que celebran sus fiestas y que sacan del cacao una grasa que parece mantequilla. Que hacen guisados de legumbres y carne de venado y aves monteses y domésticas, que hay muchas, y de pescados y que así tiene buenos mantenimientos. Los párrafos anteriores fueron citados por Guadarrama *et. Al*, (2010).

TIPOS DE MAÍZ

El maíz se podía cocinar de diversas formas como asar, tostar, moler, cocer, remojar, endulzar y mezclar con muchos otros alimentos. Además, había decenas de variedades distintas de maíces, algunas más adecuadas que otra para preparar platillos; el maíz toluqueño, pequeño y de cáscara dura, se utilizaba para hacer palomitas, el maíz cacahuacintle se usaba para preparar pozoles y tamales, los maíces morados y negros se empleaban en tlacoyos y bebidas. Amarillo, blanco, azul, morado y pozolero, La mazorca se puede cocer entera, los granos crudos se utilizan para ensaladas y salsas, cocidos sirven como guarnición Guadarrama *et. Al*, (2010).

MAÍZ UTILIZADO EN LA BEBIDA BUPU

Según la información de Linares,(2015) en el istmo cuenta con 41 municipios y una población de 546,288 habitantes. Esta población es mayoritariamente indígena (7 de cada 10 personas se desenvuelven en la lengua indígena zapoteca), y utiliza el maíz como base principal de su alimentación y cultura, algo común a todos los pueblos de tradición 33 Parte I. mesoamericana (INALI, 2012). Pese a la diversidad de razas de este cereal en México, los habitantes del Istmo restringen su cultivo, esencialmente, a una sola de ellas, el Zapalote Chico, de la que derivan gran parte de sus alimentos tradicionales y constituye el eje en torno al que se conforma un sistema culinario particular.

De acuerdo a la investigación anterior la importancia local del Zapalote Chico radica en su precocidad, lo que permite obtener al menos dos cosechas en el mismo terreno por año, así como en su aporte a la dieta de los habitantes de la cultura zapoteca. En este sentido, 60 días después de la siembra se obtienen “elotes” (mazorca tierna de maíz en estado lechoso o pastoso) para consumirse cocidos, en atole y pan de elote; a los 70 días se obtiene “maíz nuevo”, cuyo grado de madurez ya permite hacer tortillas, totopos¹⁵ y tamales; a los 80 días la planta se despunta para favorecer el secado de la mazorca y a los 90 días ya se tiene maíz seco, listo para ser utilizado en diversas preparaciones.

Las características del grano de maíz y la calidad nixtamalera del Zapalote Chico (en este caso se analizó un maíz de esta raza que se cultiva a 120 metros sobre el nivel del mar) se exponen a continuación: 204.5 PMG (peso de mil granos); grosor; 8.7 kg-f de dureza; 1.18 CCA (capacidad de absorción de agua: kg agua/ kg harina); 28.18 PP (pérdida de peso %); 1.57 RT (rendimiento de tortilla: kg tortilla/ kg de harina); 0.48 (RC) (resistencia al corte de tortilla) (Figueroa et al, 2013). Esta variedad de maíz posee un tipo de almidón de alto contenido nutricional, que lo hace propicio para elaborar alimentos como el totopo, las quesadillas de elote o los tamales de elote, entre otros¹⁴ (SAGARPA, 2012) citado por (Linares, 2015).



Figura 8. Espiga de maíz “Zapalote Chico”
Aragón *et. Al.*, (2005) citado por (Linares,
2015).

NIXTAMAL

Si hablamos de una técnica de cocción importante en la cocina prehispánica que se emplea para la bebida bupu es el nixtamal. De acuerdo a Guadarrá *et al* (2010) el nixtamal es el nombre que se le da al maíz cocido con cal, para que suelte el hollejo, usado principalmente para la elaboración de tortillas. La palabra proviene del náhuatl nextli, o cenizas de cal, y tamalli, masa de maíz cocido.

El nixtamal se prepara según una técnica mesoamericana: se cuece el maíz en agua con una proporción fija de cal (hidróxido de calcio), comúnmente tres partes de agua por cada una de cal, aunque el contenido de cal puede aumentar si los granos son muy duros. Una vez cocido, el grano se deja reposar durante la noche, tiempo en que revienta y se separa la cáscara del maíz para facilitar la molienda. Luego se enjuaga para eliminar el exceso de cal y se muele sobre el metate hasta formar la masa, este proceso se ha modernizado y actualmente la molienda se lleva a cabo mayoritariamente con máquinas o molinos industriales, pero en las áreas rurales el uso del metate persiste.

ATOLE

De acuerdo al libro de gastronomía prehispánica en México tradiciones heredadas el termino atole es una bebida originaria de México, llamada atollí por los antiguos pobladores, que se prepara disolviendo masa de maíz con leche o agua. Hay de muy variados sabores. Esta bebida es importante para la realización del bupu ya que sirve como base.

FLOR DE MAYO

Flor de origen mexicano, de la familia de las apocináceas, que crece de marzo a septiembre. Son flores tubulares, monopétalas y emiten un perfume extraordinariamente agradable. Cuando crecen en forma silvestre su color es blanco y cuando se cultivan son rosas o púrpura. Según la mitología maya, Ixchel, diosa mayor y patrona del tejido, se disfraza de flor de mayo para ser cortejada y fecundada por el colibrí, dios solar, por lo que las flores guardan un simbolismo sexual y de amor. Para los mexicas fue signo de nobleza.

Nativo de México, Venezuela y Centro América, el árbol de Flor de mayo o *Plumeria rubra L.* Por su nombre científico fue uno de los arboles más estimados en los jardines prehispánicos por sus vistosas flores y suave aroma y que hoy en día por estas mismas razones los podemos encontrar como adorno en hogares y templos, principalmente de marzo a Junio, meses en los que florecen. Estos pueden llegar a tener una altura de hasta 25 metros con ramas gruesas con abundante látex en su interior; sus hojas son grandes de forma elíptico-oblongas o elíptico-aovadas; por lo que refiere a sus flores, son grandes, tubulosas y estrelladas y se hallan dispuestas en densa inflorescencia corimbosas, es decir, en racimos abundantes. Son cultivados en tierras cálidas, específicamente, en bosque tropical caducifolio o subcaducifolio (Muñoz, 2018).

Aparte de ser utilizado como ornamento el árbol de Flor de mayo puede tener un uso medicinal o comestible. Para heridas y torceduras la corteza se implementa en forma de tablilla y el látex como tratamiento de algunas dermatitis. Así mismo, las flores consumidas en forma de infusión pueden aliviar el dolor de estómago y diarrea. En cuanto a su consumo, solo las flores pueden ser ingeridas ya sea crudas o cocidas, en sopas, guisados, bebidas o postres (Chávez, 2010).

En México los mayas consideraban a esta flor como un simbolismo del amor. Se usan comúnmente en ensaladas o conservas, también con ella se realiza un jarabe con miel. Se pueden

hallar principalmente en Chiapas, Guerrero y Oaxaca. Es esencial para realizar el Bu'pu, bebida zapoteca (Vega, 2017).

Del Bu'pu , que significa espuma, cuenta la historia que en la antigüedad los guerreros zapotecas solían llevar su corona de flores sobre la cabeza cuando iban a batalla y para ellos las flores eran muy importantes; es más, aún hasta nuestro días podemos apreciar una unión especial entre los Juchitecos y las flores, prueba de ello la encontramos en la vestimenta regional de las mujeres y las coronas de flores que aún visten con orgullo en fiestas especiales; era tal la unión que desde la época de los reyes zapotecas prehispánicos se creó esta bebida espumosa la cual se elabora a base de cacao, panela o piloncillo y Flor de mayo o como ellos la llaman flor de Guiechachi, una flor que se da muy bien en esta región, citado por (Muñoz, 2018).

CONTENIDO NUTRITIVO

De acuerdo a lo citado por Muñoz (2018) el contenido nutricional de la Flor de mayo se obtuvo mediante análisis proximales, los cuales nos indican el contenido de humedad, Proteína cruda, Fibra cruda, grasas o extracto etéreo, cenizas y extracto libre de Nitrógeno que nos sirven para determinar el valor energético (kilocalorías) de un alimento. Su importancia radica en que nos dan un panorama del estado general del alimento y su valor energético, además de que ayuda a poder preparar dietas adecuadas.

Tabla 1. Contenido nutricional de 100g de flor de mayo.

Flor de mayo (<i>plumería rubra L.</i>)						
humedad %	en base seca					valor energético
	cenizas	extracto entero	proteína cruda	fibra cruda	extracto libre de nitrógeno	
80.67	4.74	4.61	4.9	18.93	66.81	328

Chávez (2010) citado por (Muñoz, 2018).

PANELA O PILONCILLO

Con la llegada de los españoles a América, aparece la caña de azúcar en México sin embargo antes del siglo XVII la población del viejo y del nuevo mundo no consumían cotidianamente azúcar. En la Europa de aquel entonces ese edulcorante era producido en pequeña escala y se le consideraba un producto farmacéutico. En América era un artículo de lujo que solo lo podían consumir las clases dominantes. Los beneficios de la producción azucarera habían sido

experimentados por los españoles desde el siglo XV. Originaria de melanesia, la caña de azúcar llega en 1480 a las islas canarias. De allí en su segundo viaje a América, Cristóbal Colon la llevó a la española, de donde el cultivo pasó a la isla de cuba y después a Puerto Rico. Hernán Cortés, quien fundó el primer ingenio en la nueva España, se había familiarizado con el cultivo en Cuba. En el territorio mexicano el cultivo de la caña de azúcar experimentó un rápido arraigo en las fértiles tierras del centro de Veracruz. Se extendió hacia el occidente, en las tierras cálidas de Michoacán y Jalisco y en el centro se desarrolló cerca de Puebla, en los alrededores de Atlixco e Izúcar, así como también y de manera preponderante en los valles de Cuernavaca y de Cuautla Amilpas (Tamm, 1997) citado por (Rivera 2018).

Es importante destacar que la panela es un producto que se usa como ingrediente adicional para la preparación de alimentos como productos de panadería, dulces artesanales, conservas, bebidas y en algunos casos puede servir como insumo para preparar medicamentos según (Barrera, 2008) citado por (Navarrete, 2014).

BENEFICIOS DE LA PANELA

Dado que la panela es azúcar integral de caña, nos aporta todos los nutrientes esenciales que nos aporta la caña de azúcar en su versión más integral y natural. Sus beneficios más importantes son los siguientes: * Nos aporta energía, necesaria para el desarrollo de los procesos metabólicos. * Nos aporta nutrientes esenciales para el organismo. * A diferencia del azúcar blanco, que sólo aporta calorías vacías, el azúcar integral de la panela aporta nutrientes esenciales. Además, no ‘roba’ nutrientes al organismo como sí sucede con el azúcar blanco. * Se trata de un tipo de azúcar libre de sustancias que puedan dañar la salud. (Rivera 2018).

Tabla 2. Tabla de contenido nutricional por cada 100g de piloncillo.

CARBOHIDRATOS EN MG	
SACAROSA	72 A 78
FRUCTOSA	1.5 A 7
GLUCOSA	1.5 A 7

Tabla 3. Tabla de contenido de carbohidratos del piloncillo.

Tabla nutricional de piloncillo por cada 100 g	
Vitamina A	3.80
Vitamina C	7.00
Vitamina E	111.30
Proteínas	280 mg
Calcio	40 a 100
Agua	1.5 a 7.0 grs
Calorías	312

COCINA PREHISPÁNICA

Guadarrama *et. Al*, (2010) nos narran en el artículo gastronomía prehispánica sobre las culturas indígenas del México antiguo desarrollaron un vasto conocimiento basado en la observación de los ciclos biológicos de su entorno y la posible vinculación entre algunos de ellos y ciertos fenómenos cósmicos que buscaron interpretar.

Cabe destacar la lucha por la supervivencia, a lo largo del tiempo, les permitió optimizar los recursos vegetales, animales y minerales que la naturaleza ponía a su disposición en cada región de asentamiento.

En la época prehistórica su dieta estuvo basada exclusivamente en productos de la caza, pesca y recolección de plantas y frutos apropiados. Con el transcurso del tiempo, el consumo selectivo realizado por grupos humanos cada vez más numerosos, contribuyó a modificar las condiciones naturales de diversas especies vegetales. Fue un lento y progresivo proceso, de muchos miles de años, en los cuales coexistieron la recolección y formas primitivas de agricultura rudimentaria. En México, el desarrollo de la agricultura no produjo, como en otras zonas del mundo, una reducción en la salud nutricional de su población por mayor dependencia de una fuente alimenticia preponderante. Tal vez porque se mantuvo allí la costumbre de utilizar una gran variedad de aprovisionamientos alternativos, como animales de caza, peces y otros productos acuáticos, frutos y vegetales silvestres, flores, raíces, gusanos e incluso insectos. Las evidencias

arqueológicas y otros estudios científicos ponen en evidencia que cada una de las civilizaciones prehispánicas que florecieron en México manifestó características culturales propias. Dada la variedad de suelos y climas en que ellas se desarrollaron es seguro que sus pautas alimentarias estuvieron adaptadas a los recursos naturales propios de cada región.

Sin embargo, la zona de influencia de algunas de estas civilizaciones, como la olmeca, teotihuacana, zapoteca, maya o mexica (azteca) abarcó en algunos casos amplios territorios. Esta difusión originó un vasto comercio y la necesidad de abastecimiento de recursos alimenticios para pobladas metrópolis gestó en ellas el intercambio de productos en grandes mercados o “tianguis”. Existen múltiples evidencias en este sentido del transporte de mercaderías a largas distancias. Tanto la arqueología como la documentación histórica al momento de la conquista española, demuestran la importancia que la práctica del pago de tributos en alimentos por parte de las etnias sometidas, había adquirido para la consolidación del poder central azteca. La cocina prehispánica incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada, vinculadas a las principales fiestas en honor a los dioses del panteón indígena, y asimismo en estrecha relación con los diferentes momentos de los cultivos agrícolas y con la climatología de las estaciones del año.

UTENSILIOS

La culinaria prehispánica heredó a la gastronomía actual técnicas y procedimientos que refuerzan su identidad y grandeza. Con la Conquista de México, el encuentro de las cocinas indígena y española marcó una de las grandes revoluciones de la alimentación en la historia de la humanidad. Las costumbres de ambos pueblos eran distintas, pero la necesidad, la imaginación y la inteligencia marcaron la conformación de la comida mestiza.

Todos estos instrumentos se originan en la prehistoria, cuando la acción de romper una piedra contra otra servía para quebrar semillas. Arqueólogos han encontrado vestigios de pueblos nómadas estacionales que rompían productos con piedras", describe Marco Buenrostro, investigador en cocina y cultura popular mexicana citado por Guadarrama *et. Al*, (2010).

Resaltan Guadarrama *et. Al*, (2010) en unos de los textos la elaboración de esta bebida es importante utilizar ciertos utensilios que son parte de la gastronomía mexicana es el caso del molinillos y chocolateras. Si bien esta madera es oscura en las capas interiores, en las partes más

jóvenes es amarilla. Las chocolateras son alargadas y suelen tener un orificio en la tapa para colocar el molinillo, que es más sencillo y de otro estilo, que los que se hacen en algunos lugares del centro del país. Los estados de México y Michoacán, por ejemplo, son famosos por sus molinillos decorados y con varios anillos. Éstos permiten sacarle buena espuma al chocolate. También se hacen ollas de barro para el chocolate, que pueden ser para varios litros o, incluso, individuales, como las que se elaboran en algunas poblaciones de Michoacán. Los jarros vidriados en tonos naturales o pintados con diversos colores, son otros bellos utensilios vinculados con el chocolate y otras bebidas de cacao, que muestran la importancia.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo de investigación es de enfoque cualitativo con diseño etnográfico. El objetivo de la investigación cualitativa es proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas. Las características básicas de los estudios cualitativos se pueden resumir en que son investigaciones centradas en los sujetos. El proceso de indagación es inductivo y el investigador interactúa con los participantes y con los datos, busca respuestas a preguntas que se centran en la experiencia social, cómo se crea y cómo da significado a la vida humana. De tal forma que en se hace una descripción sobre la bebida prehispánica llamada bupu; recabando información a través de documentos por medio de internet, libros, tesis, entrevistas a profundidad e observaciones de trabajo de campo sobre las tradiciones y costumbres de Juchitán, Oaxaca

POBLACIÓN

En este trabajo de investigación se dirigió a diversas personas entre jóvenes y adultos para el conocimiento y rescate cultural de la bebida prehispánica que apoya en la organización de la investigación y organización de la entrevista a profundidad y recopilación de información.

MUESTRA

Se entrevistó a dos personas del poblado de Juchitán de Zaragoza, uno de ellos es el maestro investigador de la población y la otra es una señoras dedicadas a la realización y venta de la bebida bupu.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Se utilizaron las siguientes técnicas de investigación documental con fuentes primarias para la recopilación de información, indagando en documentos electrónicos, libros, artículos, revista y tesis. Se trabajaron entrevistas a profundidad (**Anexo 1**) de orden cualitativo, este tipo de entrevista se realizaron para retroalimentar la información recabada. Consta de 8 preguntas de acuerdo a las variables principales.

- Proceso artesanal.
- Ingredientes de la bebida prehispánica.

- Aspecto cultural.
- Aspecto religioso.
- Frecuencia de su elaboración.

Investigación de campo en puntos estratégico de Juchitán. Esto se realizó con el fin de obtener información de las distintas personas e imágenes que son clave para la monografía. Se llevo a cabo 2 visitas, una en el parque de Juchitán con la venta de las señoras de bupu y la otra en la preparación de la bebida para una misa de aniversario luctuoso.

TÉCNICA DE ANÁLISIS

Se utilizo análisis de contenido debido a que se basa en la lectura textual o visual como instrumento de recopilación de información, es una técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, filmados u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registros de datos, discursos, documentos, videos, etc.

Todo contenido de un texto o una imagen puede ser interpretado de una forma directa y manifiesta, por tanto, se puede percibir de un texto o una imagen el contenido manifiesto, obvio, directo que es representación y expresión del sentido que el autor pretende comunicar.

Tanto los datos expresos como los latentes cobran sentido y pueden ser captados dentro de un contexto. El contexto es un marco de referencias que contiene toda aquella información que el lector puede conocer de antemano o inferir a partir del texto mismo para captar el contenido y el significado de todo lo que se dice en el texto.



Anexo. Guion de la entrevista a profundidad.



1. **Nombre:**
2. **Ocupación:**

3. ¿Conoce la historia de Juchitán?
4. ¿Conoce las bebidas prehispánicas de Juchitán?
5. ¿Qué sabe sobre la bebida "BUPU"?
6. ¿Conoce usted el proceso artesanal y sus ingredientes?
7. ¿Qué influencia tiene esta bebida en el aspecto religioso y cultural?
8. ¿Con que frecuencia lo elabora y lo consume la gente?
9. ¿Lo consume de acuerdo a una festividad?
10. ¿Conoce los lugares y/o personas que elaboran todavía esta bebida?

¡Gracias por su participación!

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Como resultado se pudo identificar el proceso artesanal de la bebida bupu mediante el arduo trabajo de campo que se realizó en Juchitán, Zaragoza. A continuación se presenta en diagramas el proceso artesana de la bebida prehispánica bupu.

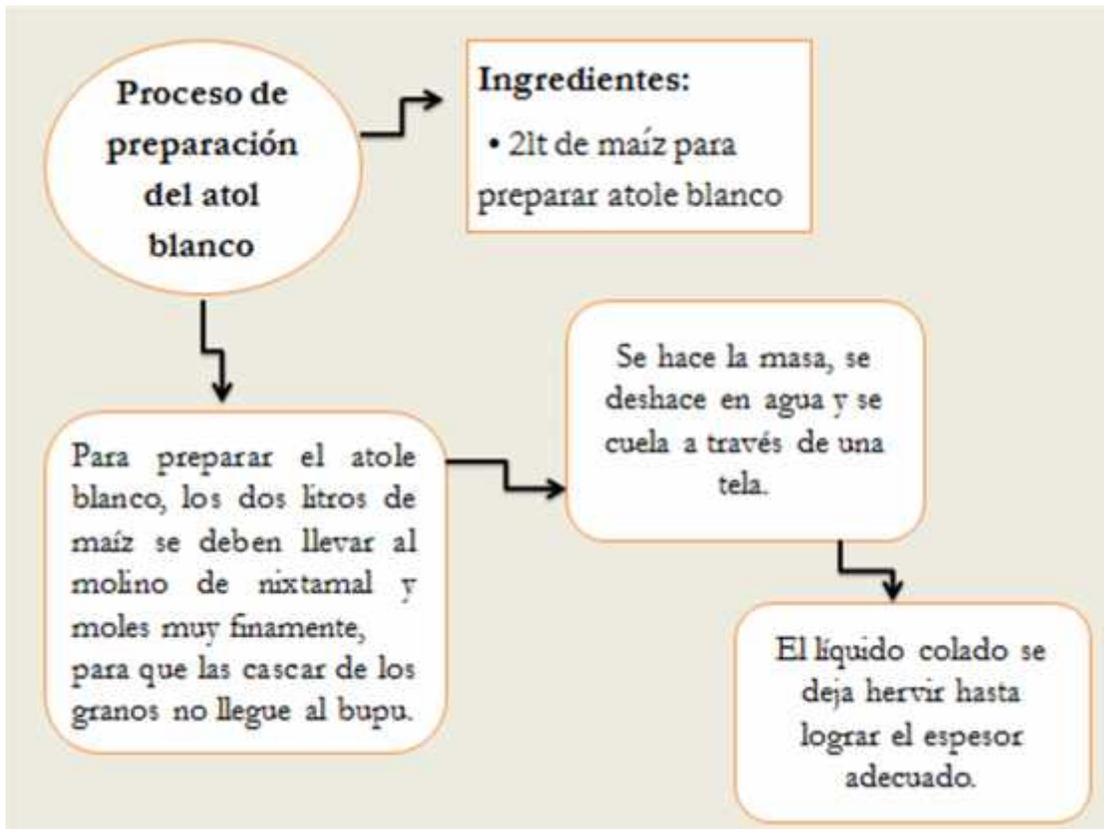


Figura 9. Receta de atol blanco.

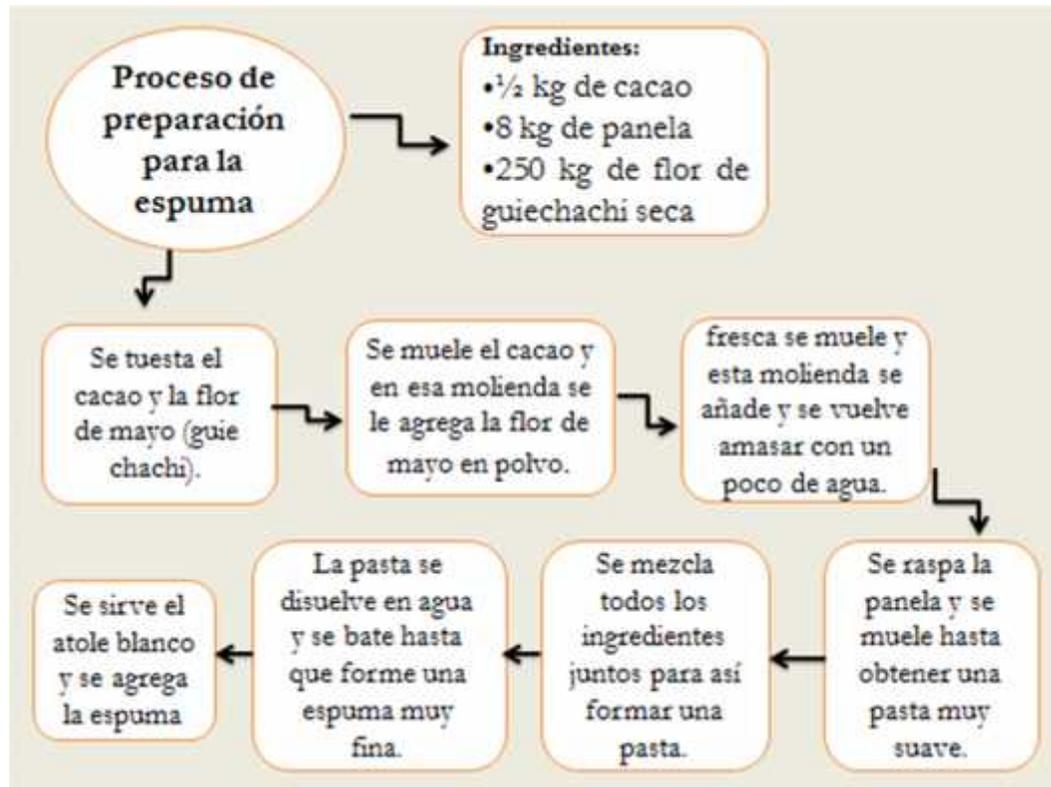


Figura 10. Receta de la pasta para la bebida bupu.

Se realizó el trabajo de investigar la relación entre esta bebida, los aspectos culturales y religiosos. Donde se obtuvo una amplia información ya que va de la mano con varias festividades como lo son en los meses de abril con la semana santa, en mayo con el inicio de las regadas para anunciar las velas. Estas son festividades religiosas muy importantes para Juchitán, así como lo es la gastronomía. En el aspecto cultural nos pudimos percatar que es muy tradicional tomar bupu por las mañanas o las noches en el parque.

Se diseñó una monografía para el conocimiento sobre la bebida bupu con el fin de dar a conocer la historia, el lugar de origen y sus ingredientes prehispánicos. Dar una difusión de esta bebida que sea ido perdiendo con el tiempo en las nuevas generaciones. A continuación se presenta el resultado de la monografía.



UNICACH



Monografía **Zuppu**

Bebida Prehispánica



Itzel Dorelin García Palacios
Margarita del Carmen Gómez Cortés

CONTENIDO

Introducción	37
Oaxaca	39
Istmo de Tehuantepec	40
Juchitán.....	41
Zapotecos del istmo	43
Tradición y costumbres de Juchitán	44
Vestimenta	47
Gastronomía del istmo.....	49
Bebidas prehispánicas.....	49
Bupu.....	50
Receta de bupu	52
Ingredientes para elaborar el bupu	55
Cacao.....	56
Maíz.....	57
Maíz utilizado en la bebida bupu	58
Flor de mayo.....	59
Panela o piloncillo.....	61
Referencias documentales.....	64

INTRODUCCIÓN

Cada estado tiene su propia historia y legado gastronómico, en donde se trata de recuperar sabores, tradiciones culturales perdidas e incluirla en un contexto moderno y global. El estado de Oaxaca es uno de ellos que es rico en cultura y tradiciones, una de sus regiones es la de Istmo de Tehuantepec que trata de prevalecer y conservan las tradiciones familiares que son transmitidas a varias generaciones.

Los aspectos tradicionales son muy importantes para cada región como lo son las bebidas tradicionales han sido siempre una parte fundamental para conservar las culturas prehispánicas, en donde cada preparación llevaba ingredientes propios de la estación y de la región en muchos casos estas recetas son llevadas de la mano con la religión y los aspectos culturales. Hoy en día son un gran aporte a la cultura de la ciudad de Juchitán de Zaragoza. Es por eso que en la presente investigación tiene como propósito dar a conocer una monografía con la información recopilada sobre la ciudad y la bebida tradicional bupu la cual está hecha con maíz, cacao, panela y flor de mayo, para su difusión de la bebida prehispánica que ha perdido su valor cultural y gastronómico debido al desconocimiento y la poca información generada.

En esta monografía encontraremos información sobre el estado de Oaxaca como lo es su ubicación e historia. Así mismos sobre Juchitán, sobre los zapotecos del istmo, tradiciones y costumbres, vestimenta, bebidas prehispánicas, sobre la bebida prehispánica bupu y sus ingredientes.

OAXACA

Oaxaca es un estado que se localiza al sur del país, muy conocido por sus costumbres y tradiciones, por su extensión ocupa el quinto lugar del país. Con 570 municipios, es el Estado que tiene más en todo el país. Cada uno comprende un ayuntamiento, en el cual lo encabeza un presidente municipal y su cabildo que está compuesto por síndicos, regidores, tesoreros. Política, económica y socialmente tiene ocho regiones geoeconómicas que son: Cañada, Costa, Mixteca, Papaloapan, Sierra Norte, Sierra Sur, Valles Centrales y el Istmo. De este último vamos a desarrollar una sucesión de antecedentes de la cual hablaremos de sus municipios más grandes que es: Juchitán y Tehuantepec (Jiménez, 2001).



Figura 11. Mapa del estado de Oaxaca.

Este estado es, considerado como el centro geográfico de Mesoamérica, es cuna de viejas culturas, eslabón entre la altiplanicie, el Sur y el Sureste, paso obligado de razas que transitaron y dejaron huella de sus culturas. La tradición dice que llegaron del Pánuco por el mar, llegando a fundar el primer asentamiento Tamoanchán, que significa “el árbol de donde nacieron vástago”.

La ciudad de Oaxaca se fundó en 1486 por un destacamento de soldados aztecas que Ahuitzotl, emperador de México mandó a poner en las márgenes del Atoyac para vigilar la conducta de Cosijoeza Rey de Zaachila, los cuales talaron una parte del bosque de guaje que existía en este

lugar y levantaron sus viviendas. Fue trazada el 13 de julio de 1529 por Juan Peláez de Berrio, Teniente del capitán general y primer Alcalde Mayor. Es declarada Villa, por mandato real el 14 de septiembre de 1526. Posteriormente obtuvo el título de Ciudad por cédula del 25 de abril de 1532, expedida por el Emperador Carlos V (INAFED, 2001).



Figura 12. Catedral de la asunción en Oaxaca.

ISTMO DE TEHUANTEPEC

El Istmo de Tehuantepec es una región comprendida entre los estados de Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Veracruz. Se trata de la zona más angosta entre los océanos Pacífico y Atlántico, razón por la cual se ha convertido en un punto estratégico para el comercio entre Norteamérica y Centroamérica. Los principales centros de población del Istmo de Tehuantepec son Coatzacoalcos, Minatitlán y Acayucan en Veracruz; y Juchitán de Zaragoza, Matías Romero, Salina Cruz y Santo Domingo Tehuantepec, en el estado de Oaxaca (Rea, 2013).



Figura 13. Mapa de la región de Istmo de Tehuantepec.

Los dos municipios más importantes en la región de la costa del Istmo de Tehuantepec son la Heroica Ciudad de Juchitán de Zaragoza y Santo Domingo Tehuantepec. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el año 2010, Juchitán de Zaragoza contaba con una población de 93, 038 habitantes, de los cuales 45, 210 son hombres y 47, 828 mujeres. Del total de la población de Juchitán 79, 719 son indígenas.² Juchitán de Zaragoza es una comunidad predominantemente zapoteca, en donde 49, 950 personas hablan zapoteco (24, 142 son hombres y 25, 808 son mujeres) y 45, 629 hablan español (Rea, 2013).

Cabe mencionar que los istmeños son un subgrupo de los cuatro que constituyen una de las principales macro etnias de México, junto con los zapotecos originarios de los Valles Centrales, la Sierra Norte y la Sierra Sur. En el Istmo, donde la población total se calcula en 546 288 y más de 50 por ciento se cataloga como población originaria, 7 de cada 10 hablantes de una lengua indígena se desenvuelven en zapoteco. Así, en el Istmo de Tehuantepec cerca de 114 633 son representantes de la “gente de la palabra verdadera”, como también se designa a los zapotecos (Rojas, 2018).

Ellos defienden sus costumbres, sus santos, sus fiestas, su traje típico lleno de color y que hombres y mujeres portan con orgullo. Las tehuanas lucen con elegancia huipiles y faldones llenos de color y arte, con bordados hechos a mano que resaltan la belleza de la mujer istmeña. Terciopelo negro traído de Juchitán, sobresalen los tonos fuertes, uva, naranja, rojo, verde, azul. Las mejores alhajas en oro, sin faltar la colorida y grandiosa regada de frutas y trastes. Aurora Cartas, una de las integrantes de la promoción de las tradiciones istmeñas promueve las fiestas a los santos patronos de las diferentes mayordomías. Estos festejos tradicionales y llenos de viveza inician con los rezos, luego una procesión con el santo patrono o virgen correspondiente, luego le sigue la calenda con la regada de frutas a las afueras de la iglesia culminando con el famoso torito encuetado y el baile con su cena, su mezcal y su cerveza bien fría, con su lavado de olla, con su sentimiento y con su sabor tan istmeño (Rojas, 2018).



Figura 14. Las tehuanas lucen con elegancias huipiles, Istmo de Tehuantepec (Benavides, 2017).

JUCHITÁN

Juchitán de Zaragoza representa a la cabecera municipal del distrito de Juchitán, mismo que se encuentra integrado por 21 municipios más.⁵ Su localización está comprendida en la región del Istmo de Tehuantepec al suroeste del estado de Oaxaca, en las coordenadas latitud norte 16° 26' con una longitud al oeste de 95° 01' y con una altitud de 30 metros sobre el nivel del mar, limita

al norte con los municipios de Asunción Ixtaltepec, El Espina l y San Miguel Chimalapa, al sur con San Mateo del Mar, Santa María Xadani y la Laguna Superior (Santa Teresa), al oeste con Asunción Ixtaltepec, El Espina l, San Pedro Comitancillo, San Blas Atempa y San Pedro Huilotepec y al este con Santo Domingo Ingenio, Unión Hidalgo y San Dionisio del Mar. Su superficie total es de 414.64 km² (Rea, 2013).

En 1484, Juchitán ya era conocido por los mexicas y por todas las poblaciones que conformaban el sur y sureste del país, se ignora la fecha de fundación (INAFED, 2002).



Figura 15.Mapa de ubicación de Juchitán de Zaragoza, Oaxaca.

El idioma oficial es el español, pero en todas las actividades se habla el zapoteco, hay mucha gente que no habla bien el español. En Juchitán la mayoría de la gente habla zapoteco, pero parece que la juventud actual como que ya no tiene interés en hablarlo, menos en aprenderlo. El zapoteco ha sufrido numerosas transformaciones y sigue modificándose, por la influencia y el constante contacto con el español, notándose en ocasiones grandes cambios fonéticos, sin embargo es muy posible que Juchitán sea el pueblo de la región istmeña en donde persistirá más tiempo el zapoteco, pues aún hay gente no entiende el español (INAFED,2002).



Figura 16. Vista donde se aprecia las diversas ventas de artesanías de Juchitán de Zaragoza.

La economía de Juchitán ha ido cambiando en las últimas décadas, pasando de ser una economía de pequeño comercio, campesina y de autoconsumo, a una economía de gran movimiento de capitales y flujos comerciales dentro de la región. En general, las principales actividades económicas en Juchitán de Zaragoza son el comercio, la ganadería, la agricultura y los servicios. Algunas de las actividades comerciales a gran escala.

ZAPOTECOS DEL ISTMO

El término zapoteco proviene de la palabra náhuatl *zapotecatl*, que se traduce como “pueblo del zapote”. Este término, usado por los mexicas para referirse a la “gente de la palabra verdadera”, fue retomado por los españoles, se castellanizó en zapoteco o zapoteca, y se generalizó como denominación propia de este grupo.

Los zapotecas, como grupo indígena, no conforman una unidad homogénea. La variabilidad de su hábitat ha determinado diferencias substanciales tanto económicas como culturales, que han motivado su agrupación en cuatro subgrupos el primero formado por aquellos que ocupan la llamada Sierra de Ixtlán: Villa Alta y Choapan; el segundo por los que habitan la parte sur de

Oaxaca (Miahuatlán); el tercero por los zapotecas del Valle de Oaxaca y el cuarto por los que viven el Istmo, en los municipios de Tehuantepec y Juchitán (Jiménez, 2001).

Cabe destacar que los binnizá se han constituido como grupo a partir de la conjunción de una estructura de dominio y un estilo cultural. Su capacidad de negociación, la autonomía política y la paradójica disposición al contacto cultural, dado su arraigo en la tradición, han conformado su particularidad histórica en el panorama indígena del país. Desde la época prehispánica se erigieron como el grupo predominante del Istmo de Tehuantepec. De igual forma, la configuración histórica de los zapotecos se dio en un principio por su arribo al istmo oaxaqueño. Hacia el año 1400 d.C., como parte de la expansión del Señorío de Zaachila, provenientes de los Valles Centrales, los zapotecos se asentaron en la zona más rica y estratégica del Istmo, desplazando a los mixes hacia el norte y replegando a los huaves a los litorales, al sur de la región. El hijo del señor de Zaachila, Cosijopi, quien fundara el Señorío de Tehuantepec, coronó una alianza entre zapotecos y mexicas al casarse con la hija del tlatoani Ahuizotl (Acosta, 2007).

TRADICIÓN Y COSTUMBRES DE JUCHITÁN

Los zapotecos se destacan por sus costumbres y sus tradiciones que sus pobladores portan sus trajes orgullosamente en casa ocasión, así mismo acompañando cada festividad con música que consiste en sones istmeños. De igual forma, todos los colores, olores y platillos son importantes, y se convierte en un atractivo más para la región.

Las costumbres y tradiciones son lo más hermoso que existe en estas comunidades, se realizan fiestas grandes que duran de tres a cuatro días, donde las mujeres portan un traje regional bordado muy elegante, el hombre tiene que entrar con un cartón de cerveza en el hombro que significa el pase de bienvenida, a cambio el invitado debe de beber y comer cuantas veces quiera que comida o botana es lo que sobra en estas fiestas.



Figura 17. Recorrido de la primera velas de Juchitán de Zaragoza.

Cabe mencionar que una de las tradiciones más importantes en Juchitán son las velas es por eso que los zapotecos consideran esta festividad como una de las tradiciones más arraigadas, y los antropólogos las catalogan como una de las instituciones centrales de la cultura binnizá. Constituyen las fiestas principales y se celebran en toda la región, no sólo entre zapotecos, sino también en los otros pueblos indígenas y grupos mestizos. Las velas se hacen en honor de los santos patronos de apellidos, grupos u oficios y lugares; se ha destacado su origen prehispánico, en particular la relación con el culto a los ancestros. Igualmente, se ha considerado el trasfondo agrícola, ya que su celebración corresponde al inicio del cultivo de maíz y la entrada de las primeras lluvias.



Figura 18. Viacrucis de Juchitán (López Benavides, 2019).

La boda istmeña: Desde la época de los Binnigula'sa (zapotecas antiguos) hasta los zapotecas actuales, el matrimonio o Guendaxheela' ha sido considerado un estado sagrado. Esta significación nos recuerda la histórica alianza cultural, donde el gran Rey zapoteca Cosijoeza, héroe de "Guiengoola", unió su vida con la hermosa princesa Coyolicatzin, hija del rey Ahuítzol, conocida por los zapotecas como Belaxhiaa (copo de algodón) por la blancura de su piel. Dentro del folklore nacional, la boda istmeña, en particular la juchiteca, ha sido una de las más distinguidas en nuestro país, por sus características autóctonas y típica realización.



Figura 19. Boda Istmeña, padrinos de velación.

Día de muerto: El culto a la muerte es una tradición que se ha conservado desde épocas prehispánicas; en el Estado de Oaxaca, en el Istmo de Tehuantepec se ha mantenido como Xhandu. Así, entre una mezcla de costumbres prehispánicas y católicas se celebra una de las grandes tradiciones de nuestro pueblo, un legado que no debe perderse.

Aparte de las festividades es tradicional que en los cabos de años se ofrezca diversas bebidas y comida a la gente que llega, como es el caso de la bebida bupu que es preparada y repartida, acompañada de pan.

VESTIMENTA

La necesidad que tiene el hombre de la vestimenta para cubrirse del frío, lo convirtió en un símbolo de distinción, de belleza y de prestigio. El vestido es uno de los elementos en las culturas antiguas y modernas que marca la división de clases sociales. Ha sido diferente en todas las culturas; los de la mujer con vivos colores, eran amplios y cómodos, lo que hacía resaltar la belleza de quien la aportaba, que lo hacía con mucha coquetería. La mujer en el tiempo y en el espacio buscó la forma de adornarse el cuello, el rostro, los pómulos, los labios, torso, caderas, pantorrillas, manos y pies, con toda clase de adornos que hacían y hacen resaltar la belleza de estas partes de su cuerpo, logrando ser atractiva al hombre al quien quiera conquistar.

Hablar de este traje es hablar de colorido y belleza. Podemos distinguir en este traje dos formas: el enredo y la enagua. El enredo no es exclusivo de la raza zapoteca, lo usaron y siguen usando las mujeres de las razas de nuestro continente y en todas partes. Entre las zapotecas, el enredo tenía tres colores, dependiendo la ocasión se utilizaban los colores, el color azul era para el trabajo, el rojo para salir a reuniones informales y el color morado o de caracol se usa en las grandes solemnidades. La enagua se distingue por el huipilito (es una blusa bordada con flores de colores llamativos), la enagua propiamente dicha (es una falda del mismo color y estilo de la blusa) y el holán (que es un pedazo de tela especial, muy dura o tiesa de color blanco que va debajo de la enagua). En el Istmo la vestimenta no señala la división de las clases sociales, pues todas las mujeres se visten con el mismo traje (Jiménez, 2010).



Figura 20. Mujer portando vestido heredado por su familia.



Figura 21. Mujeres Istmeñas alistándose para las fiestas.

GASTRONOMÍA DEL ISTMO

Oaxaca es uno de los estados con más municipios en México, cuenta con una vasta agricultura con variados productos como el café, azúcar, cacao, y tabaco. Además de buenas pasturas para el ganado, fabrica aceites, vegetales, conservas, aguardientes y el clásico mezcal. Este es uno de los estados más reconocidos mundialmente por su diversidad cultural, paisajes hermosos y en la gastronomía no se queda atrás, ya que es uno de los estados con más variedad gastronómica en México. Su cultura gastronómica ha incorporado elementos de la cocina prehispánica haciéndolos propios, así como la preferencia de los productos locales, agregando a ellos la creatividad y dando a sus platillos aromas, colores y exquisitos sabores.



Figura 22 . Tamales tradicionales acompañados de la bebida bupu.

BEBIDAS PREHISPÁNICAS

La riqueza gastronómica de México es sumamente extensa y, siendo reconocida por sus platillos emblemáticos, nuestra alimentación se ha convertido en un referente culinario a nivel mundial. Sin embargo no todo es nuestra cocina salada o la dulcería novohispana pues las bebidas también han tenido un papel medular en el desarrollo de las culturas prehispánicas y mestizas, ya que siendo el agua elemento esencial para el cuerpo humano, al mezclarse con otros ingredientes nativos ha adquirido valor ritual, cultural y de identidad a los grupos que habitan y han habitado el territorio nacional.

BUPU

El Bupu de origen zapoteca que significa en español “espuma”, es una bebida tradicional de Juchitán de Zaragoza; se piensa que su origen se remonta a eras milenarias, ya que los antiguos comentan que era la bebida de sus emperadores y de los Dioses (Manzo, 2017).

Esta bebida es una mezcla heterogénea de atole blanco elaborado con maíz (que se sirve caliente) y la otra de una preparación que hacen con maíz tostado y molido mezclado con flor de mayo, el cacao mismo, canela y azúcar. Y en efecto, es una bebida exquisita, deliciosa. La espuma por si misma es deliciosa y la sensacional al mezclar una bebida caliente con otra por decirlo así, Fría es digna de disfrutarse. Coloquialmente se le conoce como chocolate atole y en zapoteco bupu.

Juchitán se conoce como el lugar de las flores blancas y el nombre de jazmín de Tehuantepec que se convierte en frutos pequeños como grano de maíz, se traduce en la dulce lengua zapoteca como Guiée Xhúuba (Manzo, 2017).



Figura 23. Bebida prehispánica bupu.

Hoy en día es común ver por las noches a mujeres vistiendo su traje regional alrededor del parque central Benito Juárez de Juchitán vendiendo la bebida, que se puede consumir fría o caliente. La espuma elaborada con estos ingredientes, se monta sobre un atole de maíz blanco sin endulzar. Además de ser una bebida especial por la flor con la que se elabora, lo que lo hace aún más especial, es que cada familia tiene su receta, la cual es única y especial y sobre todo secreta.



Figura 24. Venta de la bebida bupu en el parque central Benito Juárez por la noche.



Figura 25. Ingredientes cacao, flor de mayo y maíz.

RECETA DE BUPU

(50 porciones)

Ingredientes:

- ½ kg de cacao
- 8 kg de panela
- 250 kg de flor de mayo (guiechachi) seca
- 2lt de maíz para preparar atole blanco

Modo de preparación:

Se tuesta el cacao, Se muele, Se amasa con el polvo de flor de mayo (guiechachi) seco y un poco de agua. La flor fresca se muele y esta molienda se añade y se vuelve amasar.

Se raspa la panela, se muele y se añade a los ingredientes anteriores. Se muelen todos los ingredientes juntos hasta que se hace una pasta. La pasta disuelve con agua y se bate hasta que haga una espuma muy fina. La parte con sabor neutro es el atole blanco.

Para preparar el atole blanco, los dos litros de maíz se deben llevar al molino de nixtamal y moles muy finamente, para que las cascar de los granos no llegue al bupu. Se hace la masa, se deshace en agua y se cuela a través de una tela. El líquido colado se deja hervir. Ese es el atole para bupu.

El atole se sirve en una jícara o taza, y se le añade la espuma. Para tomarlo casi se debe aspirar por la boca un poco de la espuma dulce y empujar la jícara hasta sorber un poco del atole blanco, logrando una mezcla que equilibra el sabor.



Figura 26. Ingredientes para la bebida bupu.



Figura 27. Pasta para la espuma de la bebida bupu.



Figura 28. Atol blanco ingrediente fundamental para base de la espuma de cacao.



Figura 29. Se vierte una olla de barro o en un recipiente las pasta para preparar la espuma.



Figura 30. Se le agrega y se empieza a batir con un molinillo de madera.



Figura 31. Se bate hasta obtener una espuma.



Figura 32. Se sirve el atol blanco como base y después se agrega la espuma.



Figura 33. Esta listo para de gustar esta rica bebida prehispánica.

INGREDIENTES PARA ELABORAR EL BUPU

CACAO

El termino cacao es nombrado de muchas formas en las culturas indígenas, Kakaw (maya), cacáhuatl (náhuatl), si va (mixteco), chudenchú (otomí), biziáa (zapoteco). Y han adoptado al cacao como un preciado elemento natural dentro de sus usos y costumbres. De esta forma la ciencia ha dado el término Theobroma al cacao, su descubrimiento y usos naturales, religiosos, medicinales y hasta económicos ya estaban presentes en la cosmovisión mesoamericana, aun antes de su estudio y nombramiento. El cacao tenía un gran valor para los pueblos de Mesoamérica, pues lo consideraban un regalo de los dioses (Sánchez, 2015).



Figura 34. Cacao tostado en grano.

Así mismo los indígenas usaban el cacao como alimento y moneda. Desde el tiempo de los antiguos mexicanos, se utilizaban pellas o tabletas de cacao. Así lo conocieron los españoles y pronto se difundió por la península. Los antiguos mexicanos sacaban espuma al cacao, pasando la bebida hecha con esta semilla de un recipiente a otro. También es muy probable que el mismo molinillo que se usó para ese efecto, fuera, aunque con variantes, un utensilio presente desde antes de la llegada de los españoles. Muchas veces el cacao se mezcla con el maíz, como ocurría desde la antigüedad indígena. El médico de la corte de Felipe II, Francisco Hernández, describe

varias bebidas hechas con cacao en su Historia natural de Nueva España. A los “tísicos, consumidos y extenuados”, se les preparaba una bebida hecha con granos de cacao y de pochotl con maíz ablandado. Se servía tibia (Barros, 2011).

MAÍZ

La palabra maíz tiene un origen indio caribeño, que tiene un significado literalmente “lo que sustenta la vida” (Nombre Científico “*Zea Mays*”). El maíz uno de los cereales más importantes del mundo, suministra elementos nutritivos a los seres humanos y a los animales y es una materia prima básica de la Industria de transformación, con la que se producen almidón, aceite y proteínas, bebidas Alcohólicas, edulcorantes alimenticios, materiales de embarque biodegradables y combustible (FAO, 1993).

El maíz era tan importante que no había comida ni bebida en que no estuviera presente de una u otra manera: acompañaba al agua en los atoles y al cacao en el chocolate, espesaba los caldos, envolvía los guisos en tacos y tamales, se endulzaba y comía como golosina, se mezclaba con otras harinas o simplemente se comía solo, ya fuera cocido o asado citado por Guadarrama *et. Al*, (2010).



Figura 35. Maíz para la preparación de la bebida.

El maíz se podía cocinar de diversas formas como asar, tostar, moler, cocer, remojar, endulzar y mezclar con muchos otros alimentos. Además, había decenas de variedades distintas de maíces,

algunas más adecuadas que otras para preparar platillos; el maíz toluqueño, pequeño y de cáscara dura, se utilizaba para hacer palomitas, el maíz cacahuacintle se usaba para preparar pozoles y tamales, los maíces morados y negros se empleaban en tlacoyos y bebidas citado por Guadarrama *et. Al*, (2010).

MAÍZ UTILIZADO EN LA BEBIDA BUPU

Según la información de (Linares, 2015) en el istmo cuenta con 41 municipios y una población de 546,288 habitantes. Esta población es mayoritariamente indígena (7 de cada 10 personas se desenvuelven en la lengua indígena zapoteca), y utiliza el maíz como base principal de su alimentación y cultura, algo común a todos los pueblos de tradición 33 Parte I. mesoamericana (INALI, 2012). Pese a la diversidad de razas de este cereal en México, los habitantes del Istmo restringen su cultivo, esencialmente, a una sola de ellas, el Zapalote Chico, de la que derivan gran parte de sus alimentos tradicionales y constituye el eje en torno al que se conforma un sistema culinario particular.



Figura 36. Muestra de mazorca de la raza Zapalote chico. (Foto: Cecilia Mota Cruz).

Raza endémica de la planicie costera del istmo de Tehuantepec, base alimenticia de la población zapoteca y mestiza de esta región. Se extiende a las regiones costeras aledañas de Oaxaca y Chiapas hasta una altitud de 600 m, aunque se ha reportado como muestras aisladas o con influencia en otras razas hasta 1,550 y 1,900 m. Es utilizada especialmente para elaborar los tradicionales “totopos” del Istmo, aunque también se uso para elote y en la preparación de atole y elaboración de tortilla. Es una de las razas con mayor contenido de proteína (12.7% en promedio) y con germen grande. (CONABIO 2010, Wellhausen *et al.* 1951) citado por biodiversidad mexicana.



Figura 37. Maíz desgranado.

FLOR DE MAYO

Flor de origen mexicano, de la familia de las apocináceas, que crece de marzo a septiembre. Son flores tubulares, monopétalas y emiten un perfume extraordinariamente agradable. Cuando crecen en forma silvestre su color es blanco y cuando se cultivan son rosas o púrpura. Según la mitología maya, Ixchel, diosa mayor y patrona del tejido, se disfraza de flor de mayo para ser cortejada y fecundada por el colibrí, dios solar, por lo que las flores guardan un simbolismo sexual y de amor. Para los mexicas fue signo de nobleza.

Aparte de ser utilizado como ornamento el árbol de Flor de mayo puede tener un uso medicinal o comestible. Para heridas y torceduras la corteza se implementa en forma de tablilla y el látex como tratamiento de algunas dermatitis. Así mismo, las flores consumidas en forma de infusión pueden aliviar el dolor de estómago y diarrea. En cuanto a su consumo, solo las flores pueden ser ingeridas ya sea crudas o cocidas, en sopas, guisados, bebidas o postres (Chávez, 2010).



Figura 38. Flores de mayo blanca.

En México los mayas consideraban a esta flor como un simbolismo del amor. Se usan comúnmente en ensaladas o conservas, también con ella se realiza un jarabe con miel. Se pueden hallar principalmente en Chiapas, Guerrero y Oaxaca. Es esencial para realizar el Bu'pu, bebida zapoteca (Vega, 2017).

cuenta la historia que en la antigüedad los guerreros zapotecas solían llevar su corona de flores sobre la cabeza cuando iban a batalla y para ellos las flores eran muy importantes; es más, aún hasta nuestro días podemos apreciar una unión especial entre los Juchitecos y las flores, prueba de ello la encontramos en la vestimenta regional de las mujeres y las coronas de flores que aún visten con orgullo en fiestas especiales; era tal la unión que desde la época de los reyes zapotecos prehispánicos se creó esta bebida espumosa la cual se elabora a base de cacao, panela o piloncillo y Flor de mayo o como ellos la llaman flor de Guiechachi, una flor que se da muy bien en esta región, citado por (Muñoz, 2018).



Figura 39. Ingredientes representativos de la bebida.

PANELA O PILONCILLO

Con la llegada de los españoles a América, aparece la caña de azúcar en México sin embargo antes del siglo XVII la población del viejo y del nuevo mundo no consumían cotidianamente azúcar. En la Europa de aquel entonces ese edulcorante era producido en pequeña escala y se le consideraba un producto farmacéutico. En América era un artículo de lujo que solo lo podían consumir las clases dominantes.



Figura 40. Panela utilizado para la preparación de la bebida.

Es importante destacar que la panela es un producto que se usa como ingrediente adicional para la preparación de alimentos como productos de panadería, dulces artesanales, conservas, bebidas y en algunos casos puede servir como insumo para preparar medicamentos según (Barrera, 2008) citado por (Navarrete, 2014).

Dado que la panela es azúcar integral de caña, nos aporta todos los nutrientes esenciales que nos aporta la caña de azúcar en su versión más integral y natural. Sus beneficios más importantes son los siguientes: * Nos aporta energía, necesaria para el desarrollo de los procesos metabólicos. * Nos aporta nutrientes esenciales para el organismo. * A diferencia del azúcar blanco, que sólo aporta calorías vacías, el azúcar integral de la panela aporta nutrientes esenciales. Además, no ‘roba’ nutrientes al organismo como sí sucede con el azúcar blanco. * Se trata de un tipo de azúcar libre de sustancias que puedan dañar la salud. (Rivera 2018).

CONCLUSIÓN

Durante la elaboración de esta tesis, la gastronomía de México sin duda alguna es muy extensa y variada que se ve reflejada gracias a la multiculturalidad heredada desde la época prehispánica. Es por esto que el bupu es una bebida representativa de la gastronomía Istmeña, donde se elabora para festividades tradicionales y como consumo local. Durante la visita a Juchitán para la investigación de campo pudimos observar que el bupu es una bebida consumida y vendida, ya sea de noche y de día. Esta preparación solo es hecha por ciertas familias y es muy resguardado el tema de proceso de elaboración. En el trabajo de campo obtuvimos la receta original, esta receta tiene algunas variantes en los ingredientes dependiendo de las familias. Esta bebida tiene ingredientes prehispánicos que hoy en día son muy importantes como lo son el maíz y el cacao, además de ingredientes como lo es la flor de mayo y la panela. Entorno a la celebración se da en las fechas de abril y mayo cuando comienza las velas donde los visitantes y los pobladores tienen un deleite visual y gastronómico, pero cabe mencionar que se consume todo el año.

El bupu es un producto con un matiz muy original de la ciudad de Juchitán que sigue siendo una receta original sin perder valor cultural. Que nos dimos la tarea de investigar sobre esta bebida, ya que observamos que al haber poca información en otros estados, como lo es el estado de Chiapas que solo lo consumen las personas originarias del istmo; cabe mencionar que las nuevas generaciones tienen poco conocimiento sobre las bebidas prehispánicas. En este trabajo se pretendió incitar a los lectores a través de la monografía dando a conocer la ciudad de Juchitán de Zaragoza para poder deleitar de esta bebida prehispánica. De esta manera se concluye que la bebida prehispánica bupu de gran relevancia para la cultura, tradición y gastronomía de México.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ACOSTA Márquez Elián. Primera edición (2007). Zapotecos del Istmo de Tehuantepec Pueblos Indígenas del México Contemporáneo. Zapotecos del Istmo de Tehuantepec ISBN 978-970-753-006-5 / Pueblos Indígenas del México Contemporáneo. Disponible en: www.cdi.gob.mx. Fecha de consulta: 16 septiembre 2018.

ABELA Andréu Jaime. Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. Disponible: desconocido. Fecha de consulta: 23 de febrero 2019.

BARROS Cristian y BUENROSTRO Marcos. (2011).registro digital universitario, artículo (POZOL, POPO, CHAMPURRADO. Volumen 12 numero 4. Disponible en: http://repositoriogeneral.unam.mx/app/webroot/digitalResourcesFiles/438/992_2015-11-05_133456.17435/pozol_popo_champurrado.pdf. Fecha de consulta: 18 septiembre 2018.

BIODIVERSIDAD MEXICANA (fecha desconocida).Disponible en:

https://www.biodiversidad.gob.mx/usos/maices/grupos/TropicalesPre/Zapalote_Ch.html.

Fecha de consulta: 21 de mayo del 2019.

CRUZ Guadarrama Ma. Del Consuelo, MACÍAS Calderón Nahomi Patricia, ORTIZ Cárdenas Soledad Monserrat, VALTIERRA Ortiz Gustavo Alberto, ZETINA Ponce Hugo Adrián. (2010). Gastronomía prehispánica mexicana. Fecha de consulta: 24 de septiembre 2018.

Disponible en:

<https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23563/TESINA%20GASTRONOMIA%20PREHISPANICA%20MEXICANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Cuenta Dares y Tomares del cacao: Delicia, Convite, Rito Mesoamericano, Revista Digital Universitaria de la UNAM. México, DF. 2011. Vol. 12 .No.4. Fecha de consulta: 10 septiembre 2018. Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.12/num4/art38/>.

CHÁVEZ Quiñones, Evelia. Plantas comestibles no convencionales en Chiapas. 1ª. ed. Tuxtla Gutiérrez: UNICACH, 2010. 37-38 p. ISBN: 978-607-7510-08-6 .

GOBIERNO DE OAXACA.(2010). Quadrantin, articulo (Bupu, bebida exótica tradicional del Istmo).Fecha de consulta: 16 de septiembre de 2018.Disponible en:

<https://oaxaca.quadratin.com.mx/Difunde-SAI-el-Bupu-bebida-exotica-tradicional-del-Istmo/>.

GASTRONOMÍA prehispánica en México: Tradiciones heredadas. Fundación Cultural Armella Spitalier. Núm. 35, 2008. ISBN 978-968-934-244-1.fecha de consulta: 23 septiembre 2018.

GARCÍA, Heriberto. Cocina Prehispánica Mexicana [en línea].Panorama Editorial, Novena reimpresión.México,2006 Fecha de consulta: 20 Octubre 2018.

INAFED. (2002).Enciclopedia de los Municipios de México estado de Oaxaca. Fecha de consulta: 16 septiembre 2018. Disponible en:

www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM20oaxaca/municipios/20043a.html.

JIMÉNEZ López Gonzalo.(2001). Articulo capítulo 1 (Historia de Juchitán). Recopilación: articulo. Fecha de consulta: 11 septiembre 2018. Disponible en:

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/guerra_h_c/capitulo1.pdf.

LAS BEBIDAS PREHISPÁNICAS DE MÉXICO, (30 mayo, 2017) por recomiendomexico. Fecha de consulta: 22 de octubre 2018. Disponible en: <https://recomiendomexico.wordpress.com>.

LOPEZ, S. (2011) 5 bebidas tradicionales de Chiapas. Fecha de consulta: 10 de septiembre 2018. Disponible en: todochiapas.mx.

LÓPEZ Musálem , Amira 2002 - Colores, olores y sabores festivos de Juchitán, Oaxaca. CONACULTA, México.

LINARES nuricumbo Alejandro. (2015). “ZAPALOTE CHICO”: SOBERANÍA ALIMENTARIA EN EL ISTMO DE TEHUANTEPEC (MEXICO). Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/54205319.pdf>. Fecha de consulta: 27 de septiembre 2018.

MANZO Diana/Corresponsal. (22 junio, 2017). El Bupu, una bebida tradicional del pueblo zapoteca de Juchitán. Disponible en: <https://pagina3.mx/2017/06/el-bupu-una-bebida-tradicional-del-pueblo-zapoteca-de-juchitan/>. Fecha de consulta 20 de septiembre 2018.

MUÑOZ sarmiento Rosy Tere. (2018). Tesis profesional (IMPLEMENTACIÓN DE LA FLOR DE MAYO EN PLATILLOS Y BEBIDAS). Fecha de consulta: 23 septiembre de 2018. disponible en: UNICACH.

NAVARRETE Mónica. (2014). PANELA: Propiedades, información y aceptación. fecha de consulta: 24 septiembre 2018. Disponible en

http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/771/2014_N_020.pdf?sequence=1.

PEÑA Fernández Kevin Eduard, VÁSQUEZ López Itzayana.(2017).Tesis profesional (ELABORACIÓN DE NICUATOLE DE SABORES CON INGREDIENTES CHIAPANECOS). Recopilación: UNICAH .fecha de consulta: 11 de septiembre 2018.

REA Angeles Patricia (2013). Tesis DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SUPERIORES EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL EDUCACIÓN SUPERIOR, ETNICIDAD Y GÉNERO. ZAPOTECAS UNIVERSITARIOS, PROFESIONISTAS E INTELLECTUALES DEL ISTMO DE TEHUANTEPEC EN LAS CIUDADES DE OAXACA Y MÉXICO. Fecha de consulta: 14 de agosto 2019. Disponible en:

<http://repositorio.ciesas.edu.mx/bitstream/handle/123456789/237/D236.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ROJAS Gallegos Francisco Javier (2018). Tesis profesional (COCINA TRADICIONAL ISTMEÑA VISTA DESDE LA PERSPECTIVA MUXE). Fecha de consulta: 25 de septiembre 2018. Disponible: UNICACH.

RIVERA Morales Jemima y TORRES Lievano Jacob Nikolas (2018). Tesis profesional (ELABORACION DE TRES SALSAS FRUTALES A BASE DE PILONCILLO). Fecha de consulta: 25 de septiembre 2018. Disponible en: UNICACH

SALAS Tornos Jesus y HERNÁNDEZ Sanchez Laura Yunuen .(2015). 32 ciencias articulo (Cacao, una aportación de México al mundo). Disponible en:

www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Cacao.pdf. Fecha de consulta: 23 septiembre 2018.

TORRES JULIAN (2016).5 bebidas tradicionales de Chiapas. Disponible en:

<https://www.lifeder.com/bebidas-tipicas-chiapas/> fecha de consulta: 10 de septiembre 2018.

VEGA, Dulce Fabiola. Flores comestibles: la primavera en la cocina. Food and travel . Marzo 2017. Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2018. Disponible en:

<http://foodandtravel.mx/flores-comestibles-la-primavera-en-la-cocina/>.

ANEXO



Anexos

Anexo 1. Guion de la entrevista a profundidad.



1. **Nombre:** Ángela Castillo Guerra
2. **Ocupación:** comerciante.
3. **¿Conoce la historia de Juchitán?** Desde que tengo uso de razón el centro de Juchitán era muy diferente, cuando yo llegaba con mi mamá y abuela esta calle principal era de pura terracería, se usaban carretas como medio de transporte, abajo del palacio vendían guajolotes, gallinas etc. Todo era muy diferente habían urbanos, la gente vestía de huipil y rabona.
4. **¿Conoce las bebidas prehispánicas de Juchitán?** Sí, llegué a conocer el cuaba ladxhiguenda, es un pozol elaborado de semilla de mamey, se tuesta la semilla, se muele con cacao, azúcar y canela, especialmente se daba a los albañiles cuando construían las casas de barro.
5. **¿Qué sabe sobre la bebida “BUPU”?** Que es una bebida prehispánica, según a lo que me contaron hace mucho tiempo se le servía a los dioses zapotecos pero conforme el tiempo se robaron la receta y se volvió comercio.
6. **¿Conoce usted el proceso artesanal y sus ingredientes?** Sí, yo lo elaboro, sus ingredientes son el piloncillo o panela, cacao, flor de mayo y atol blanco. Para su elaboración se tiene que escoger el piloncillo tiene que tener la textura adecuada para poder rasparlo, la flor de mayo es una en específica y para el atol utilizamos nuestro maíz chico.
7. **¿Qué influencia tiene esta bebida en el aspecto religioso y cultural?** Se acostumbra a dar en cuaresma que es cuando más nos contratan en semana santa acompañado de su pescado baldado, frijol y ensalada. También en las labradas de cera lo valoran por ser una bebida prehispánica de Juchitán.

8. **¿Con que frecuencia lo elabora y lo consume la gente?** Lo consumen más en diciembre cuando el ambiente es más fresco por ser una bebida caliente.
9. **¿Lo consume de acuerdo a una festividad?** Si, se acostumbra a dar en las labradas de cera, las velas, cuaresma, en misas de fallecimiento, 9 días, 40 días, cabo de año, 7 años.
10. **¿Conoce los lugares y/o personas que elaboran todavía esta bebida?** Si, hoy en día ya muchas personas lo elaboran más en familias.

¡Gracias por su participación!



Anexos



Anexo 2. Guion de la entrevista a profundidad.

11. **Nombre:** Gonzalo Jiménez López.
12. **Ocupación:** escritor.
13. **¿Conoce la historia de Juchitán?** Si, se dice que en 1482 Juchitán ya era conocido por los aztecas. Los aztecas tenían pueblos dominantes de México hasta Nicaragua. Antes el país comenzaba de san francisco california hasta Nicaragua.
Cuando llegan los españoles en 1519 les ofrecen cacao pero no fue de su agrado por el sabor, en ese entonces no existía el azúcar, el azúcar lo traían de cuba fue entonces cuando se les ocurrió agregarle azúcar a la bebida, esta bebida se le daba a la clase noble, a la clase alta, le mostraron la bebida a su rey Carlos V y fue de su agrado entonces ordeno que sería la bebida predilecta y lo declaro bebida oficial para la corte.
14. **¿Conoce las bebidas prehispánicas de Juchitán?** Si, cuba ladxhiguenda es una bebida que lamentablemente ya no se ve, ya la gente no lo prepara. Era ofrecida a los trabajadores y se vendía también dentro del mercado.
15. **¿Qué sabe sobre la bebida “BUPU”?** La bebida bupu no es de otros lugares, esta bebida salió de Juchitán, se dice que le agregaron la flor de mayo porque es una flor que se da mucho por aquí y vieron que hacia espuma, que no les amargaba la preparación, era agradable. Pero para ellos era más de sus agrado el pulque por eso no trascendió y por eso se dice que es una bebida prehispánica.
16. **¿Conoce usted el proceso artesanal y sus ingredientes?** He escuchado sobre los ingredientes con los que se elabora esta bebida y también sobre su proceso de preparación. Se dice que tiene un proceso muy laborioso.

17. **¿Qué influencia tiene esta bebida en el aspecto religioso y cultural?** El chocolate era ofrecido a los reyes también se le ofrecía a los sacerdotes porque eran respetados y temidos por el cargo religioso que tenían.
18. **¿Con que frecuencia lo elabora y lo consume la gente?** Enfrente del palacio lo llegan a vender diario, hoy en día llegan muchos turistas a probar la bebida o la misma gente del pueblo.
19. **¿Lo consume de acuerdo a una festividad?** Si, en el siglo XIX y XX se consumía en cuaresma es cuando más lo ofrecían, con forme el tiempo se fue haciendo más comercio y fue más aceptado.
20. **¿Conoce los lugares y/o personas que elaboran todavía esta bebida?** Si, ya se hizo una costumbre venderlo enfrente del palacio ahí llegan muchas señoras a ofrecer esta bebida.

¡Gracias por su participación!

