



Alimentos sustentables a la carta. De la tierra a la mesa. Martha Elena García y Guillermo Bermúdez. CONABIO. MÉXICO, 2014.

En sus páginas, este libro nos muestra cómo la manera de concebir el “desarrollo” o el supuesto “progreso” ha afectado nuestra alimentación y por ende nuestra salud.

Y es que, como escribe el antropólogo Jesús Contreras de la Universidad de Barcelona, hoy como nunca sentimos temor ante lo que comemos; en sus propias palabras: “Del complejo sistema internacional de producción y distribución alimentaria, los consumidores sólo conocen los elementos terminales: los lugares de distribución y los productos. El resto es una verdadera caja negra, que entraña un miedo tanto más grande en la medida en que la subsistencia está asociada a la alimentación”.

La distancia que hay entre producir o recolectar nuestros propios alimentos, frente a encontrarlos ya transformados y empacados en una tienda de autoservicio, genera una desconfianza que desde

nuestro punto de vista tiene que ver con el instinto de conservación. ¿Quién puede confiar su salud y su alimentación a empresarios que han mostrado fundamentalmente que sólo tienen interés en la ganancia? ¿Cómo creerles, si con sus productos están generando enfermedades que ya afectan a millones de personas en el mundo en general, y en México en particular, como son algunos tipos de cáncer, obesidad, ciertos tipos de diabetes, problemas cardiovasculares, hiperactividad y otras más?

La situación es compleja; su análisis requiere serenidad. Serenidad y sensatez para no caer en el temor constante que es otra manera de control sobre las personas y, sobre todo, para buscar opciones racionales. Martha Elena García y Guillermo Bermúdez muestran diversos aspectos negativos de la realidad y, al mismo tiempo, evidencian que aquí y allá surgen, con más fuerza, personas

y agrupaciones dispuestas a cambiar las cosas y a caminar por veredas en las que seamos más dueños de los procesos y nos movamos con mayor confianza y libertad. Pues si bien es cierto que la mercadotecnia que se expresa sobre todo a través de los medios masivos de comunicación, radio y televisión especialmente, tiene un gran poder; asimismo, es verdad que las personas tenemos la posibilidad de discernir, separando lo que nos conviene de lo que nos hace mal, y también de crear formas distintas de relación con la naturaleza y entre nosotros mismos.

Para nuestra fortuna, en México no partimos de cero. Nos respaldan culturas milenarias que han tenido una relación profunda con el entorno. Vivimos además en un territorio privilegiado por la naturaleza. Pertenecemos al selecto grupo de doce países megadiversos en el mundo; esto significa que al encontrarse aquí





los sistemas neoártico y neotropical, se genera una amplia gama de paisajes que van desde las selvas tropicales hasta las zonas desérticas, ricas en medio de su aridez. Extensos litorales, altitudes que rebasan los tres mil metros sobre el nivel del mar; suelos calizos, volcánicos y otros abundantes en materia orgánica. "Aquí están presentes todos los grandes ecosistemas que existen en el mundo", asevera el biólogo Jerzy Rzedowsky. La gran variedad de especies vegetales nos colocan en el cuarto lugar entre todos los países del orbe con mayor diversidad.

Una riqueza que, gracias a su cosmovisión y sabiduría, supieron aprovechar las culturas indígenas afectando lo menos posible la naturaleza. Actualmente, de acuerdo con el mismo autor, hay siete mil especies de plantas con usos experimentados y definidos en la alimentación. Entre ellos están los condimentos, los ablandadores, así como ingredientes para preparar bebidas, conservas, alimentos deshidra-

tados, dulces, platillos especiales y aderezos, entre otros. Eso no tiene igual en ningún país del mundo e implica "una formidable responsabilidad: la de ser cumplidos garantes y meticulosos guardianes de este extraordinario patrimonio", afirma Rzedowsky.

Basta ver nuestros mercados tradicionales para entender lo que significa esta diversidad: calabazas, chilacayotes, chayotes y ejotes; quelites diversos como el quintonil, el pápalo, la malva o las verdolagas, y entre los chiles frescos: serranos, manzanos, chiltepines, chilacas y poblanos. Si nos acercamos a las semillas, habrá maíces variados (existen más de cincuenta razas y cientos de variedades), así como frijoles de diversos colores: bayo, negro, amarillo, vaquita, por citar algunos, que conviven entre montones de cacahuates y distintas formas de pepita de calabaza. En cuanto a los tubérculos destacan el camote, el chinchayote y la jícama. Mencionemos entre las frutas, zapotes como el negro, el blanco, el chico y el


mamey; las guayabas, papayas, chirimoyas y guanábanas. El óleo *Vendedora de frutas*, de la pintora Olga Costa es el reflejo de este mosaico multicolor.

Las preparaciones y técnicas culinarias son de honda raíz indígena; la base son las salsas o *mullis* (moles) hechos con diversos chiles. El cocimiento al vapor tiene su máxima expresión en los tamales, y el cocimiento en comal, en las tortillas. Los granos reventados en seco, como el amaranto o el maíz palomero, son la base de la actual industria de los cereales en caja que tantas ganancias rinde a las empresas que los elaboran. Por no hablar del horno bajo tierra donde se preparan la barbacoa o el mucbipollo.

Esta cocina tradicional merece la mayor admiración y respeto. No será con soluciones con visión empresarial o turística que podrá seguirse creando y recreando en los fogones, sino preservando la biodiversidad, dejando espacio propio a las culturas que le dan vida, alentando el cultivo de milpas,

terrazas y chinampas, reconociendo lo que significan, creando condiciones para que la gente no emigre y continúe la transmisión oral que por siglos ha perpetuado conocimientos y experiencias.

Sí, provenimos de una rica tradición agrícola y culinaria, que los autores de este libro van presentando en sus páginas. Parece que la publicidad engañosa nos ha hecho perder de vista esta herencia. Las consecuencias que han traído los cambios en la alimentación tradicional muestran que es hora de buscar en nuestros bolsillos y responder a los retos con alternativas similares o al menos cercanas a las que utilizaron nuestros abuelos. Esto no significa quedarnos en el pasado, sino valorar todo lo bueno que ellos nos legaron.

Aquí está la carta rica en información, entrevistas y aportaciones que han cocinado Martha Elena García y Guillermo Bermúdez; es hora de pasar a la mesa. 

(Fragmentos del Prefacio)

Cristina Barros y Marco Buenrostro