

# Cartografía de Sabores

## Maíz morado

LAS **semillas**  
QUE NOS  
dieron patria

**SISTEMA DE TRANSPORTE COLECTIVO**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

[CulturasPopularesOficial](#)  
[@dgcpopulares](#)  
[culturas.populares](#)

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA

[gob.mx/cultura](#)



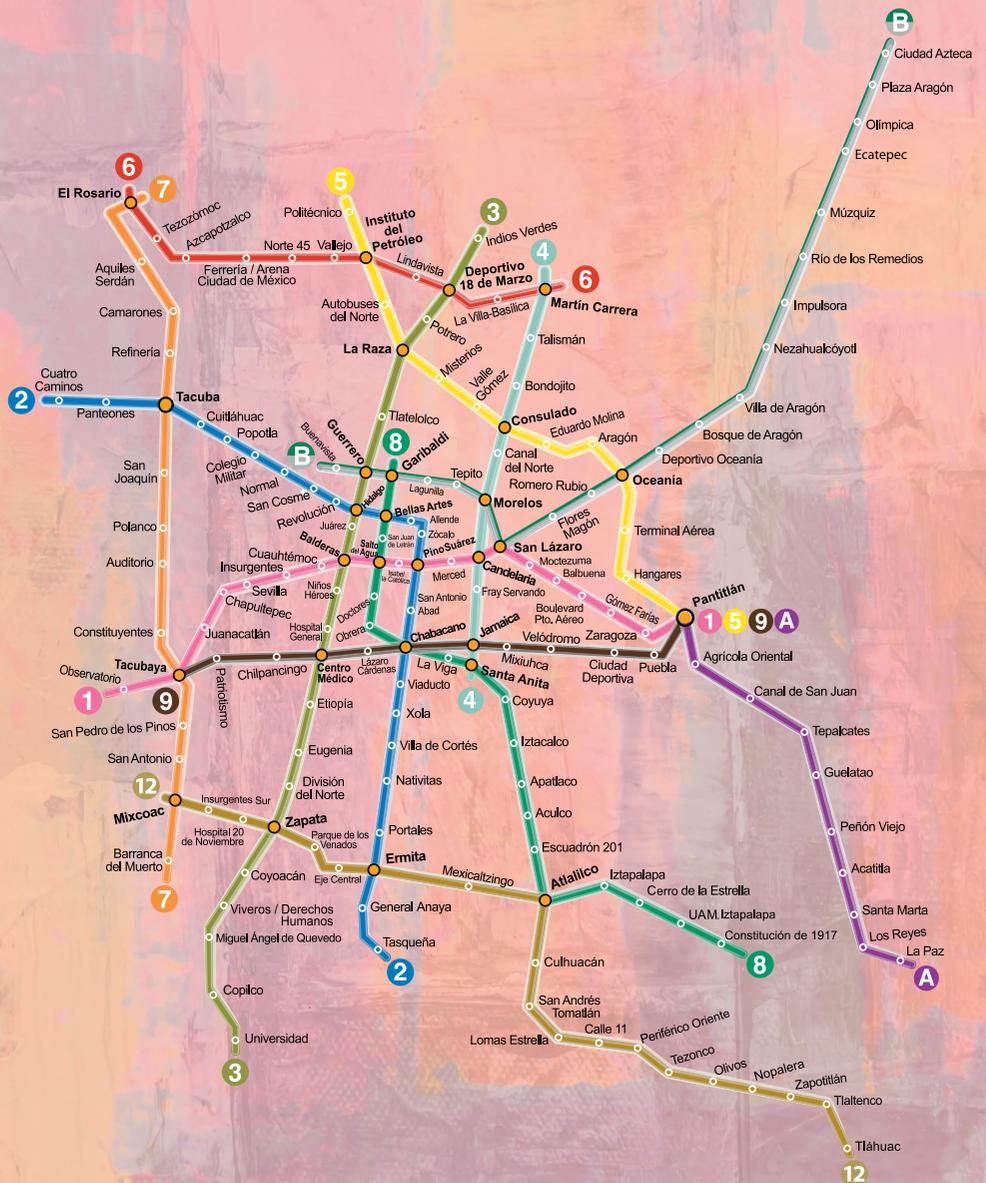
#CulturaAlimentaria

# Cartografía de Sabores

Maíz morado / Dētha ixthēni (otomí)

El maíz está íntimamente ligado a la historia de los mexicanos. Los saberes y conocimientos son fruto de la relación y entendimiento de las y los campesinos con esta planta. Es un ejercicio de los saberes que los agricultores recrean en su contacto con la tierra.

Existen más de 60 razas de maíces en México, que son resultado de la selección y prácticas de los diversos pueblos indígenas que habitan el país. Estos granos son la base de nuestra cultura alimentaria; por ejemplo, se han documentado por lo menos 600 platillos distintos relacionados con el maíz.



## Rosa Elvia Esquivel de la Cruz

Cocinera tradicional de la región otomí de Ocoyoacac, Estado de México

Desde pequeños, mi padre nos enseñó a cultivar el maíz morado. En las mañanas, antes de irnos a la escuela, íbamos al campo a desyerbar y a trabajar nuestra milpa. Era agotador. Tal vez por eso tiene sentido que nuestros hijos prefieran dedicarse a otras actividades en lugar de al trabajo agrícola.

A muchas personas ya no les gusta cocinar o no lo hacen por falta de tiempo; prefieren comprar comida rápida y procesada, que hace daño a la salud. Esto, más el esfuerzo que implica la producción agrícola, su poca cosecha y el olvido del consumo del maíz morado, ha provocado su decadencia.

Esta especie de maíz da olotes pequeños. A algunas personas no les agrada, porque lo ven *negrito*; prefieren un elote blanco; desconocen todo el proceso y si se usaron o no agroquímicos. El maíz morado es poco adquirido, porque no se conocen las múltiples formas de consumirlo y porque su producción implica una gran labor.

Es empleado en la cocina tradicional para elaborar tortillas, tamales y atoles. Además, tiene un efecto antioxidante que promueve la regeneración de tejidos, fomenta el flujo de la sangre, mejora la circulación, reduce el colesterol y el envejecimiento del cuerpo.

Mi padre nos enseñó a amar el campo, por eso hemos decidido continuar con su cultivo y porque trae muchos beneficios a nuestra salud. Elaboramos diversos productos que mi abuela nos enseñó, como galletas, tamales y atole. La receta del atole de maíz morado ha pasado, por lo menos, por cuatro generaciones que la han aprendido y compartido con la familia.



### ATOLE DE MAÍZ MORADO (1 litro)

#### INGREDIENTES

- 70 gramos de maíz morado molido (granos secos)
- 1 pieza de piloncillo
- 1 litro de agua
- Canela al gusto

#### PREPARACIÓN

- Moler el maíz con un molino tres veces hasta convertirlo en un polvo fino.
- Calentar el agua; agregar la canela al gusto y el piloncillo.
- Esperar a que el agua con la canela y el piloncillo suelte el hervor y disolver ahí la harina del maíz morado.
- Hervir por 20 minutos y servir.

El otomí (hñähñu) es una lengua indígena hablada por más de 300 mil personas en el Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Michoacán, Puebla, Querétaro, Tlaxcala y Veracruz.\*

Somos lo que comemos. Hablamos lo que somos. Hablar lo que comemos da gusto. Nuestro deseo es que esta cartografía le dé ruta a su gusto.

\* Fuentes: Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.