

Caminos de un Iyaeltufe en México: intercambio de saberes para fomentar el consumo de amaranto y fortalecer la alimentación familiar.

Por Alexander Ortega Sepúlveda.¹

Palabras Claves: amaranto, taller, alimentación familiar, cultura alimentaria.

Desarrollando su rol de *Iyaeltufe, chef e investigador* de su proyecto Cocinas Indígenas Nómada, el autor presenta la experiencia de tres años de viajes por doce estados de México, desde el Primer Congreso Mundial del Amaranto (Cholula, Puebla. Octubre 2018), hasta su presente en la Península de Yucatán, brindando más de cien talleres de cultura alimentaria y cocina basada en amaranto, en universidades, institutos tecnológicos, escuelas, tianguis y fundamentalmente, en los hogares de familias que organizaron encuentros con su comunidad.

En México se consumen 43 gramos de amaranto per cápita al año, lo que en parte explica, su escaso uso y repertorio culinario. Es trascendente recuperar la memoria histórica del amaranto y fomentar el consumo de Huautli (náhuatl), Kiwicha (quechua), Coymi (aymara), Xtes (maya).

Cada taller realizado abordó cuatro áreas de saberes: 1) amaranto: historia, nutrición, gastronomía en centros de origen *altoandino y mesoamericano*, estadísticas de alimentación y enfermedades en México 2) práctica culinaria con semilla y hoja de amaranto 3) degustación de alimentos elaborados 4) reflexiones: milpa, cultura y salud alimentaria familiar. Quienes participaron, un 90% mujeres, desarrollaron bebidas, ensaladas, sopas, platos fuertes y postres con amaranto y otros alimentos milenarios como frijoles, quelites, chiles, maíces, cacao, calabazas, flores, hongos, frutas, etc.

¹ Iyaeltufe, Chef e Investigador del proyecto Cocinas Indígenas Nómada. cocinasindigenas@gmail.com y centro.educativa@gmail.com

El diálogo que se generó, dejó en evidencia gran desinformación sobre el amaranto, propiciando interés en conocer detalles del ancestral alimento. Asimismo, al analizar nuestra cultura del comer y las consecuencias de salud como la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otros, despertaron reflexiones sobre nuestro estilo de vida, donde se han transformado en normales, dañinos patrones de comportamiento alimentario, cuyo propósito debería traspasar la frontera de la necesidad o placer de comer, situándose en niveles de bienestar fisiológico, espiritual, social, del buen vivir. En ese sentido, el impacto más significativo proviene de testimonios de algunas familias y personas que asistieron al taller y han reportado, importantes avances y resultados a través del mejoramiento de su cultura alimentaria, en algunos casos, logros destacados como control de sobrepeso u obesidad, estabilización de diabetes tipo 2, prostatitis o inflamaciones intestinales crónicas.



Diálogos Cultura y Soberanía Alimentaria. Rancho El Paraíso, Candelaria Loxicha. Oaxaca. Enero 2022.
 Producción para el Bienestar. Estrategia de Acompañamiento Técnico Costa-Pochutla. Oaxaca.
 ©NathalieEscafem_cocinasindigenas 2022.



Mole de humo huauhtli 27 elementos
 Taller en casa de familia Reyes Rosales
 Huexotla, Texcoco. Noviembre 2021



Cremas de quintoniles, huauhtli, frijoles y huauzontle
 Taller en casa de familia Barrales López-Domínguez
 Cuapiaxtla, Huamantla, Tlaxcala. Junio 2019