

BIZÁA D´XIMA, PLATILLO TÍPICO DE LA  
GASTRONOMÍA ZAPOTECA DEL ISTMO DE  
TEHUANTEPEC, OAXACA

BIZÁA D´XIMA, TYPICAL DISH OF THE  
ZAPOTEC GASTRONOMY OF THE ISTHMUS OF  
TEHUANTEPEC, OAXACA

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

**Orozco, Mitzi Sayuri<sup>1</sup>**

Universidad del Valle de Puebla

ga38730@uvp.edu.mx

**Jalil, Jorge Antonio<sup>2</sup>**

Universidad del Valle de Puebla

Antonio.jalil@uvp.mx

ORCID: 0000-0003-0875-8679

Fecha de recepción: 14 de agosto de 2022. Fecha de aceptación: 25 de noviembre de 2022. Fecha de publicación: 15 de diciembre de 2022.

### **Reseña de Autor <sup>1</sup>**

Egresada de la Licenciatura en Gastronomía e interesada en los procesos culturales ligados con la gastronomía tradicional del Istmo de Tehuantepec, en el Estado de Oaxaca.

### **Reseña de Autor <sup>2</sup>**

Interesado y profesional de las artes culinarias, en especial en la escultura en caramelo y procesos propios de la panadería y repostería.

### **Resumen**

Actualmente la alimentación de los habitantes zapotecas del Istmo de Tehuantepec ha sufrido múltiples cambios con el pasar de los años, la ciencia y la tecnología en los alimentos, se ha logrado que la dieta de las personas sea cada vez más globalizada, de esta manera se han ido olvidando los alimentos tradicionales que son el legado de ancestros zapotecas dejando atrás todo tipo de conocimientos sobre la preparación de platillos antiguos entre las generaciones actuales.

El objetivo del presente fue recabar información acerca del platillo denominado como Bizaá D'xima y de esta manera poder encontrar una receta similar a la receta original, buscando preservar la misma entre las generaciones presentes y futuras, utilizando un método de investigación de historias de vida.

Para obtener la información necesaria para esta investigación se aplicaron entrevistas a 33 cocineras tradicionales oriundas de tres municipios del Istmo

de Tehuantepec, donde se aplicó un paradigma cualitativo en las cuales explican la postura de los jóvenes respecto a la comida tradicional del pueblo, además de proporcionar la receta de Bizaá D'xima que conocen o suelen vender.

Como resultado de la investigación se obtuvo la receta tradicional casi perdida, al mismo tiempo de las opiniones de las cocineras que reflejan su parecer con respecto a los platillos típicos y su importancia en la alimentación.

Debido a la actual pandemia causada por Covid-19, la investigación se vio limitada por riesgo de contagios a aplicar entrevistas a adultos jóvenes en su mayoría, siendo una menor parte de las entrevistadas adultas de la tercera edad.

**Palabras clave:** Bizáa D'Xima, Istmo de Tehuantepec, Gastronomía, Oaxaca.

## **Abstract**

Currently the diet of the Zapotec habitants of the Isthmus of Tehuantepec has undergone multiple changes over the years, science and technology in food, it has been achieved that the diet of people is increasingly globalized, in this way They have been forgetting the traditional foods that are the legacy of Zapotec ancestors, leaving behind all kinds of knowledge about the preparation of ancient dishes among current generations.

The objective of the present was to gather information about the dish called Bizaá D'xima and in this way to be able to find a recipe similar to the original recipe, seeking to preserve it among present and future generations, using a life history research method.

To obtain the information necessary for this research, interviews were applied to 33 traditional cooks from three municipalities of the Isthmus of Tehuantepec, where a qualitative paradigm was applied in which they explain the position of young people regarding the traditional food of the town, in addition to providing the Bizaá D'xima recipe that they know or usually sell.

As a result of the investigation, the traditional recipe was obtained almost lost, at the same time from the opinions of the cooks that reflect their opinion regarding the typical dishes and their importance in the diet.

**Keywords:** Bizáa D' Xima, Isthmus os Tehuantepec, gastronomy, Oaxaca.

## **Introducción**

El presente trabajo de investigación recabó información sobre la falta de conocimiento acerca de la antigua gastronomía zapoteca en el Istmo de Tehuantepec, en el estado de Oaxaca, centrándose especialmente en un platillo antiguo llamado Bizaá D'xima, mismo que no cuenta con algún tipo de estudio.

La población zapoteca, con el pasar de los años y al avanzar dentro de la globalización alimentaria, olvida las raíces de aquellos alimentos que vieron crecer a sus ancestros. Hoy en día la comunidad no conoce receta alguna de este platillo endémico de la población zapoteca istmeña, así como la mayoría de las generaciones jóvenes no conoce siquiera de la existencia de este.

Este tipo de investigación culinaria, es de gran importancia para la población zapoteca y para el conocimiento de gastrónomos y personas interesadas en la gastronomía antigua de México, pues reviven los vestigios de un alimento que ya

está a punto de extinguirse y de igual manera es importante por ser un aporte en la gastronomía, especialmente a la cocina mexicana, pues la mayoría de las personas estudiosas de la parte culinaria de México solo se centran en lo que son los platillos antiguos generalizando lo que consumían antes de la llegada de los españoles; sin embargo, no se han adentrado de gran manera en investigar, cuáles fueron los platillos que se consumían después de ese periodo y se conservaron hasta hace algunos años, cuando la gastronomía mexicana y especialmente la de los pueblos indígenas se vio opacada por la gran comida americana en su mayoría.

La culinaria oaxaqueña es muy diversa y rica en insumos y condimentos, misma que la hacen ser una de las mejores gastronomías del país, sin embargo, los habitantes, especialmente de la región del Istmo de Tehuantepec, dentro del Estado han perdido la costumbre de consumir algunos platillos antiguos, a razón de lo mismo las recetas se van escaseando y las únicas personas con acceso a ellas están partiendo.

Este platillo es importante por la razón que tiene mucha tradición en cuanto a la forma o técnica de preparación, además de sus ingredientes autóctonos de la región, pues integra técnicas utilizadas en la antigüedad para hacer una comida típica del Istmo de Tehuantepec, mismo que forma parte de su folklore y costumbres, al recabar la información antes descrita sobre el Bizaá D'xima, se podrá perpetuar y así futuras generaciones y generaciones presentes tendrán documentación acerca de este gran platillo zapoteco que ha sido parcialmente olvidado.

## **Planteamiento del problema**

La cocina mexicana, a lo largo del tiempo y de la historia, se ha visto influenciada por los usos y costumbres de diferentes lugares del mundo, esto mismo ha causado

una decaída entre los ingredientes y preparaciones autóctonas de diferentes regiones del país.

En todo el mundo se está tratando de recuperar las raíces, de rescatar ingredientes autóctonos, de identificar la comida propia respecto a las de otras culturas. Por ello, los platillos nacionales, sin importar cuál sea su nación, están tomando nueva fuerza, tratando de regresar a lo básico y de enfrentar los embates de la globalización. Es cierto que históricamente ha existido apertura hacia la experimentación y la innovación, pero también la tendencia a permanecer fiel a la tradición (a lo antiguo y heredado), ya que produce en la persona la sensación de pertenencia a un lugar, familia o grupo (Hernández, et al., 2015).

La cocina mexicana, y especialmente la oaxaqueña, se destaca por ser una de las cocinas más emblemáticas del país y del mundo, pues el sabor que se incluye en cada una de sus preparaciones es inigualable, de igual manera la cantidad de recetas y preparaciones tan distintas es algo tan rico y digno de admiración.

El regreso a las raíces contempla la complejidad de la elaboración de los alimentos, los sabores que se integran en cada uno de los alimentos que las cocineras tradicionales elaboran con la finalidad de que se reincorporen todos estos platillos a la gastronomía cotidiana del estado, la gran utilización de especias aromáticas que le dan ese toque a la cocina oaxaqueña.

## **Revisión bibliográfica**

### **La cocina del Istmo de Tehuantepec**

La gastronomía del Istmo de Tehuantepec, al igual que en muchas regiones de Oaxaca, tiene su exclusividad en cuanto a la múltiple variedad de platillos que se realizan y de igual manera a su calidad.

La gastronomía istmeña es muy rica, tanto en cantidad y variedad de platillos como en sus sabores, puesto que gracias a la utilización de especias y condimentos se logra obtener mayor provecho de los sabores que se están utilizando en platillos específicos.

De la misma manera, en el Istmo de Tehuantepec, abundan más las preparaciones caldosas, es decir, las sopas y los caldos como tal, como por ejemplo el típico mole negro, che guiñaa (mole de res), guiñaa do' bendabuaa (molito de camarón), guiñaa do' xhuba (mole de maíz), etc. Lamentablemente, estos con el paso del tiempo se van perdiendo, a pesar de que suelen ser llevados de generación en generación, hoy en día los únicos que conocen de la elaboración de estos alimentos son las personas mayores, cocineras tradicionales y una que otra persona que suela consumirlos.

## **Bizáa D' Xima**

La globalización ha cobrado muchas culturas a lo largo del mundo, mismo que ha repercutido en México y específicamente en los pueblos del país.

El platillo Biza'á D'xima es uno de los platillos más antiguos que se conocen en la región del Istmo, pues es un mole o caldillo de frijol (dependiendo del lugar donde se haga), este frijol viene de los Chimalapas, por lo cual se le da este nombre de "D'xima" haciendo referencia a que proviene de este lugar, este frijol se muele en un metate hasta que quede en una especie de polvo para así integrarlo al caldo.

Este mismo se espesa con bolitas de maíz tipo albóndigas que están sazonadas con epazote, manteca de cerdo y sal, a estas bolitas se les llama "chochoyotes", mismas a las cuales se les hace un hueco en forma de ombligo al centro de la bola

de masa, para que así tenga una mejor cocción y de igual manera estas bolas de masa aportan un sabor distinto y espesor al mole de frijol.

Desgraciadamente por la falta de interés de querer seguir consumiendo comida de los antepasados zapotecos, las personas actuales de las familias que sabían elaborarlo, ya no saben cómo realizar esta clase de preparaciones antiguas.

Aquellas personas quienes aún pueden hacerlo o recuerdan los sabores y algunos tintes de la preparación son los abuelos y las cocineras tradicionales de edades avanzadas, por lo que el conocimiento sobre este tipo de platillos corren el riesgo de perderse en el tiempo.

## **Método y Metodología**

El tipo de paradigma que se utilizará en este trabajo de investigación será un enfoque cualitativo, “los métodos de investigación cualitativa acentúan las diversas formas en las que podemos situarnos para dar respuesta adecuada a las situaciones concretas que se irán demarcando en el proceso investigativo” (Chárriez, 2012).

Pues lo que se busca en esta investigación es obtener datos de las personas que se vieron envueltas en este tipo de gastronomías y disfrutaron de distintos platillos antiguos, dando así un resultado de entrevistar a personas que aún continúen elaborando platillos antiguos zapotecos, es decir, que sea la realidad de su día a día, de esta manera se podrá llevar a cabo lo que podrían ser entrevistas, para así recopilar información acerca del fenómeno que se está estudiando.

## **Método**

En este trabajo de investigación se ocuparán como método de investigación las



historias de vida, debido a que las personas que más aptas para este estudio regularmente son personas de edades avanzadas, mismas que fueron adquiriendo las recetas antiguas de manera oral, por lo tanto, no existe un registro escrito sobre la forma de elaboración de estos platillos.

Las historias de vida pretenden reconstruir el acontecer de la vida de una persona o grupos, ya sea completa o parcialmente, todo esto a partir de relatos. Desde hace mucho tiempo, se ha utilizado como un método bibliográfico para contar historias de la humanidad a través de los años. Una de las maneras más frecuentes del uso de historias de vida es la autobiografía, una metodología que se ha utilizado con el pasar de los años y ha sido una fuente bastante confiable para contar relatos históricos (Núñez, 2020).

## **Contexto**

El contexto del presente trabajo de investigación fue llevado a cabo en el estado de Oaxaca, mismo que colinda con los estados de Veracruz, Guerrero, Tabasco y Chiapas. Esta investigación fue hecha específicamente en la región del Istmo de Tehuantepec, ubicado en la parte más angosta del sureste del país, específicamente en los municipios más representativos del estado, mismos que son Tehuantepec y Juchitán, para así obtener una mayor cantidad de opiniones respecto al tema, abarcando una parte más amplia de lo que se considera del Istmo en Oaxaca.

## **Participantes**

Para el universo total de esta investigación se necesitaron a 33 personas pertenecientes a los municipios antes mencionados, comprendiendo así a 15 personas del municipio de Juchitán y 17 del municipio de Tehuantepec y 1

persona de la Villa de San Blas Atempa, todas de un rango de edades entre los 42 a los 82 años de edad, mismas personas que se autodefinieron como cocineras tradicionales de sus ciudades, todas las cocineras coinciden en tener piel morena, vivir en lugares donde no hay altas demandas poblacionales, además de tener ligeras complicaciones para comunicarse correctamente al español, debido a tener más arraigado el idioma base, que es el zapoteco, la lengua materna del Istmo de Tehuantepec.

Para la investigación actual se utilizará un muestreo no probabilístico, también se utilizará un muestreo por conveniencia, que de acuerdo con lo que menciona el autor Otzen y Manterola (2017), pues es una de las técnicas más conocidas, por lo mismo permite al autor seleccionar aquellas personas que son más accesibles para realizar la investigación en cuanto a costos y a accesibilidad de información. Por lo tanto, el investigador utilizó esta técnica debido a que es más pertinente encontrar a las personas por la familiaridad que tienen con el tema a estudiar.

De igual manera, se utilizará la técnica de bola de nieve, que de acuerdo con Godoy (2020), este muestreo es en gran parte eficiente porque se conjunta con el muestreo por conveniencia, en la que se reclutan a las primeras personas con las cuales se comenzará a trabajar la investigación, posteriormente estas personas recomiendan a más conocidos que tengan que ver con la temática que se está estudiando.

## **Objeto de estudio**

El objeto de estudio de la presente investigación es el platillo zapoteco antiguo denominado como Bizaá D'xima, debido a que como se menciona en capítulos anteriores de esta investigación, el platillo carece de una receta propia plasmada en papel, misma razón por lo cual esta preparación se ha ido debilitando con el

pasar de las generaciones, llegando hasta el punto actual que las personas que radican en estos municipios no conocen los legados gastronómicos que han dejado sus antepasados zapotecos dentro de la preparación estudiada, teniendo como último objetivo preservar esta receta antigua zapoteca como una de las únicas recetas permitiendo que generaciones nuevas basen su elaboración en lo que se ha investigado sobre este platillo.

### **Instrumento de recolección de datos**

Para el presente instrumento de investigación se recurre a la validez por contenido donde los elementos que conforman al instrumento fueron gestionados por el investigador Gonzáles (2012), en la investigación denominada “Cuestionario Sociodemográfico” por lo que se toma en cuenta para determinar que los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento serán correctos.

### **Resultados**

En este apartado se describirán los resultados que se obtuvieron de la aplicación de entrevistas con respecto al tema que se está estudiando, mismo que es Bizaá D'xima: Comida de la gastronomía zapoteca del Istmo de Tehuantepec.

El Bizaá D'xima es un platillo antiguo zapoteco que se ha pasado de generación en generación en ciertas familias, dicho platillo no es una comida que se sirviera en festividades dedicadas a los santos patronos de la región del Istmo de Tehuantepec, si no es más una comida que era común en los hogares de las personas humildes algunas generaciones atrás, pues al ser una comida tan sencilla de hacer

y económica, era la manera en que las personas podían saciar su hambre de una manera deliciosa.

El Bizaá D'xima tiene la textura de una crema, por lo tanto, podríamos decir que se asemeja a una sopa de frijol, pues tiene dos fuentes de espesor: el propio frijol y la masa quebrada.

## RECETA BIZÁA D'XIMA

### Tabla 1.

#### *Ingredientes de la receta*

Ingredientes	Cantidad
Frijol D'xima	500 g
Masa quebrada	500 g
Epazote	2 ramitas
Manteca de cerdo o sorrapa	250 ml
Chiles serranos	3 pzas.
Sal	c.n
Agua	3 l.

Nota. Se puede apreciar que los ingredientes son muy sencillos. El ingrediente especial es la variedad de frijol que es endémico de la región y es el que le da el gusto al plato, entre mantequilla y ahumado.

Como primer paso, el frijol se limpia y se lava con agua del grifo, para posteriormente dar paso al hervirlo en una cocerle por alrededor de 3 horas.

**Figura 1**

*Cocción del frijol*



Como segundo paso, se comienza a dar cuerpo a la masa quebrajada, puesto que con el paso del tiempo y el calor se suele ir resecando, en este momento se le agrega agua conforme la masa lo vaya requiriendo para poder obtener una masa manejable.

**Figura 2**

*Masa quebrajada*



Después de obtener una buena masa se procede a licuar los elementos que se combinan con la masa, los cuales son la sorrapa, epazote, chiles serranos, sal, agua y masa quebrada.

### **Figura 3**

*Sorrapa*



La mezcla antes hecha se le agrega al resto de la masa y se comienza a dar forma a las bolitas que van a fungir como espesante y “proteína” del Bizaá D'xima.

**Figura 4**

*Chochoyotes*



Después se procede a freír el frijol, primeramente, se le agrega a la cazuela sorrapa o manteca, sobre eso se agrega cebolla picada en cubos y ajo picado muy finamente, se sofríe hasta que la cebolla esté translúcida y haya soltado todo el sabor.

**Figura 5**

*Sofrito*





El frijol va licuado hasta que quede únicamente martajado y se va agregando a la cazuela con las cebollas y ajo frito. El frijol antes licuado se lleva a uno o dos hervores antes de seguir con el otro paso, esto con la finalidad de que el caldo se espese.

**Figura 6**

*Guiso*



**Figura 7**

*Bzáa D' Xima*





## **Conclusiones y discusión**

A partir de lo antes mencionado, a lo largo de esta investigación se pueden concluir información importante recabada en el presente trabajo respecto la falta de conocimiento de las nuevas generaciones zapotecas de Istmo de Tehuantepec sobre la gastronomía típica istmeña, puntualmente en el platillo antiguo denominado por la población como *Bizaá D'xima o frijolito d'xima*.

Con el pasar de los años, la vida de los habitantes del Istmo de Tehuantepec en Oaxaca ha ido cambiando de manera gradual debido a la tecnología implementada en los alimentos que pueden encontrar en las tiendas transnacionales que tienen presencia en la zona.

Parte fundamental de la investigación es buscar información sobre la receta del Bizaá D'xima que se asemeje más a la receta original para así plasmar esta receta en un formato limpio con las especificaciones dadas por las cocineras tradicionales y perpetuar la receta obtenida mediante la investigación.

De acuerdo con la información obtenida en este trabajo, el platillo antiguo Bizaá D'xima, no puede llamarse bizaá d'xima si se hace con frijoles comunes, aquellos que se recolectan a lo largo del país, sino que debe elaborarse con frijolitos recolectados en los Chimalapas, de donde proviene el nombre de estos, pues tienen un sabor ligeramente distinto al de los frijoles comerciales.

## **Referencias**

Chárriez, M., (2012). Historias de vida: una metodología de investigación cuantitativa. *Revista Griot*, 5(1), 55-67. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1775>

Godoy, R., (2020). Haz muestreo de bola de nieve como todo un profesional. <https://tesisdeceroa100.com/haz-muestreo-de-bola-de-nieve-como-todo-un-profesional/>

González, ..J. .M. . (2012). Cuestionario Sociodemográfico. <https://es.slideshare.net/juamangon2560/saber-359-preguntas-sociodemograficas-gigante>

Hernández, H., Tamayo, A.L., Castro, D. y Muñoz. I. (2015). Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica. *Ciencia Ergo Sum*, 23(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10444319009>

Núñez, J., (2020). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa que sigue vigente. <https://delfino.cr/2020/05/historias-de-vida-una-metodologia-de-investigacion-cualitativa>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int J. Morphol*, 35(1), 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>