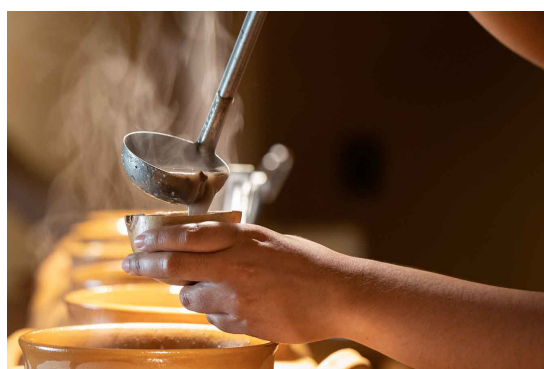


## BAJO EL CALOR DEL ATOLE

Escrito por: Wendy Pérez  
01/11/2022

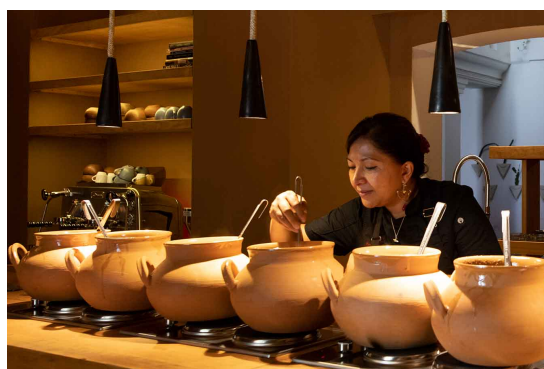
La cocinera mixteca Olga Cabrera comparte el significado emocional y gastronómico de este alimento que a partir de maíz y agua crea una bebida nutritiva y reconfortante para la temporada fría.



Agua y maíz son los ingredientes base del atole, atol o atollí. Bebida y alimento que desde la génesis de nuestra cultura está presente en cualquier momento del día de los mexicanos, ya sea familiar o ceremonial.

Pero, sin duda, en las temporadas frías del año se antoja beber un poco más este tipo de preparaciones llenas de energía, con un significativo aporte de antioxidantes, potasio, magnesio, fósforo, fibra, zinc, vitamina B1 y B7.

“Cuando la gente escucha que el atole es base de nuestra alimentación, se dice todo. Es una bebida que con sólo agua y maíz nutre el cuerpo y el espíritu, y que en la actualidad te conecta con el verdadero sabor al maíz”. Esto es lo que reflexiona Olga Cabrera, cocinera de la mixteca oaxaqueña, al frente del restaurante Tierra del Sol; Masea Trigo y Maíz, y La Atolería, todos en la Calle Reforma 411, de la capital de Oaxaca.



Fotografía: La Atolería

Justamente su atolería, que ya cumplió un año, es reflejo de este apego cultural a una preparación que tiene tantas versiones como oportunidades para beberla.

“Mi familia, en especial mi bisabuela Petra, hacía el atole de tortilla. Uno con el que sientes se llena el alma de gozo porque tiene un sabor dulce a canela que reconforta mucho.

“Mi bisabuela usaba toda la tortilla que sobraba del día, que iba juntando cerca de su fogón, donde ponía su olla con agua y las sobras de tortilla. Al otro día prendía la lumbre y primero calentaba la olla. Si había piloncillo le agregaba o si había canela, pues canela, sino eran tortillas y algo de azúcar”, recuerda Olga sobre los insumos que Petra tenía a su alcance, como la panela (piloncillo) que casi nunca le faltaba pues era panadera.

Dice que batía y batía hasta que las tortillas se dejaban en trocitos y lo servía en una jícara o taza. “Era echarse un trago y luego masticar los trocitos de tortillita que quedaban. Eso iba acompañado por un huevo al comal con tortilla o un molcajete con salsa y más tortillas. Era el almuerzo”.

Por desgracia está cada vez más en desuso, por ello Cabrera lo tiene de base en su menú de ocho atoles.



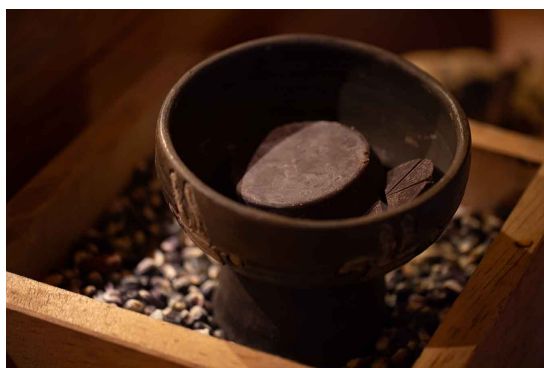
Fotografía: La Atolería

Hace dos años que fui a Huajuapán de León lo preparé a partir de mi recuerdo de sabor, y debo decir que mi mamá y mi abuelita soltaron las lágrimas porque tenían como 30 años que no lo probaban”, menciona la oaxaqueña sobre su afortunada memoria al ser la primera nieta y siempre estar con Petra.

“Mi bisabuela, cuando ya estaban remojadas las tortillas, separaba un poco para nosotros y lo demás era para los guajolotes. Ahí está la importancia de cómo las mujeres en esa época hacían rendir el alimento a su alcance”.

Hoy es uno de los más vendidos en La Atolería y parte fundamental de los atoles rituales que abrazan ceremonias como bautizos, partos y velorios. “Hay diferentes preparaciones dependiendo del pueblo. En mi región cuando las mujeres estamos recién paridas la mamá, la abuela o la suegra nos llevan un atole blanco de granillo todos los días y lo ponen junto a un molcajete con salsa y un pedazo de carne seca. Sudas porque debe estar picosa la salsa, llevan casi un litro de atole”.

En el caso de los velorios lo que se sirve es champurrado, que es atole de maíz con cacao. “No sé si es el color oscuro y que se ofrece en la noche lo que hace sea más socorrido”.



Fotografía: La Atolería

Hablando de festividades, como el Día de las Ánimas o Día de Muertos, el [champurrado](#) y el atole de piloncillo no fallan en la mixteca de donde es originaria Olga.

“También preparan el atole blanco de granillo y su respectivo pan de muerto en formas de ‘monitos’ o figuras humanas.

Se decora con flores y la masa se pinta”.

Justamente del atole de granillo, explica, es un gran ejemplo de versatilidad, pues es un alimento muy completo, ya que es maíz filtrado. “Pero aparte se tiene el trabajo de estar separando y quitándole la cáscara para extraer sólo los trozos de maíz limpio. Cuando se hace uno escucha caer los trocitos, como piedras en el río”.

Este binomio de atole y [pan](#) es la misma relación que existe entre sus negocios, donde puedes probar ambos alimentos a cualquier hora del día.



Fotografía: La Atolería

"Mi idea siempre fue una atolería, si se toma café ¿por qué no una bebida arraigada a nuestra identidad? Es alimentación originaria. Por ello el primer atole que sugerimos probar no tiene azúcar, sólo agua y maíz. Luego están los tradicionales como el de elote tierno cuando es temporada, o el champurrado que hacemos con una mezcla de cuatro variedades de [cacao](#). Y el de tortilla que ya les comenté”, narra Cabrera sobre los atoles que se complementan con uno de trigo; otro que une cereales como el maíz y el [amaranto](#), y otros que llevan frutas, desde manzana, guayaba a frutos rojos.

El cacao es un ingrediente que, en su momento, fue moneda de cambio, y ahora está integrado a los atoles.

“En La Atolería ofrecemos el de rosita de cacao con pataxtle y el de maíz colorado con vaina de vainilla. Definitivamente el atole da pie a muchas combinaciones, pero su corazón es puro maíz y agua”, subraya la cocinera que recientemente publicó su primer libro “Un Día, una Vida. La Cocina Mixteca de Olga Cabrera”, que presentará en noviembre, basado en vivencias familiares que recopiló y editó Cuauhtémoc Peña y diseñó Mario Lugo.

Olga finaliza refiriendo lo afortunados que somos como cultura porque el maíz entró en nuestras dietas por los atoles, una bebida que llegó y nunca debe irse.



Fotografía: La Atolería