

## EL BUPU DE ESPERANZA, UNA BEBIDA TRADICIONAL ISTMEÑA

Escrito por: Mariana Castillo Hernández  
 26/01/2023

Conoce más sobre esta receta que une maíz, cacao y guie'chachi o flor de mayo.



Desde los 13 años, Esperanza Regalado Sánchez elabora bupu, una bebida tradicional istmeña muy importante y significativa. Ahora, a sus 77 años, se le escucha, se le aprende y sobre todo, se le valora por hacer posible cada sorbo de esta delicia que es su oficio por más de un motivo.

María Rosario Regalado, su abuela, fue quien empezó el legado, según recuerda. Constantina Sánchez, su madre, continuó con la transmisión de saberes que les han servido para llevar el sustento económico a su hogar. Francisca Bartolo, su hija, es una de sus herederas y comparte: “sus hermanas, mis primas, muchas en la familia, nos dedicamos al bupu”.

*Bu'pu* significa “espuma” en el zapoteco de esta región y está compuesto por atole de maíz criollo, cacao, panela y flor de mayo o *guie'chachi* cuyo nombre científico es *Plumeria rubra L.* En esta zona oaxaqueña también se usa para collares y se coloca en los tocados ornamentales, además de que sirve como adorno en floreros, altares y ofrendas. Su perfume es algo que se nota en esa receta única, es lo que le da ese toque dulzón y ligeramente ácido.

Francisca platica que el maíz para el atole blanco que sirve de base al bupu debe nixtamalizarse y que se tiene que usar del tiernito, del “de siembra”, y que aunque puede variar, tiene que ser criollo sí o sí. Ellas lo consiguen en el mercado o con familias conocidas, no tienen cultivos propios.

Además, Esperanza dice que tuestan el cacao en el comal, lo pelan y luego lo muelen en el metate. Antes solían raspar la panela con machete, ahora ya la compran en forma compacta cuadrada, circular o cilíndrica. Todo eso se mezcla.

Estas características específicas logran que el bupu quede con el espesor que ellas esperan y que permita sacar la espuma con el molinillo de madera, que en este caso es de mayor tamaño que los utilizados para batir chocolate convencional.

La inversión económica para cada olla grande con la bebida tradicional istmeña es de alrededor de mil trescientos pesos; la de tiempo es de medio día y venden el litro a treinta pesos y la porción más pequeña a veinte. Hace años solo se vendía y servía en jícaras, pero ahora ya se usan las tazas y hasta los vasos desechables.

Otro alimento que preparan con maíz son los tamalitos de salsa verde y cambray (que llevan res, múltiples especias y

olores, chile guajillo y más, envueltos en hoja de plátano). Solo los ofrecen los jueves y confeccionan alrededor de 150 tamales. Les lleva todo un día e implica mucho trabajo pero les conviene porque tienen una ganancia de doscientos cincuenta a quinientos pesos.

Francisca comparte que en estos tiempos se ha elevado mucho el precio del maíz pero que a ellas no les gusta abusar y modificar una y otra vez sus costos: “ya que se necesite subirle, lo haremos pero de momento no, queremos que la gente siga disfrutando de lo que le vendemos”.

“Antes, en Juchitán, mucha más gente tomaba bupu que ahora: en la regada, en la misa...”, dice Esperanza haciendo alusión a sus tradiciones en las Velas, festejos comunitarios esenciales en el Istmo de Tehuantepec donde la reciprocidad y la colectividad son el centro, donde el tequio es ese trabajo para la otredad, para todas las personas sin distinción.



Esperanza Regalado Sánchez y Francisca Bartolo Regalado

En las diversas bebidas tradicionales relacionadas con el cacao (y no solo con él sino con el maíz, los chiles, las mieles, las hierbas o flores en conjunto) la espuma importa, y mucho: en las culturas mesoamericanas la presencia de este elemento implicaba esfuerzo y técnica detrás de los intercambios recíprocos y la energía vital. Esto sigue vigente en diferentes pueblos originarios de México.

Cada quien usa elementos de su entorno biocultural y los unificadores son el cacao y el maíz, así como lo espumoso como lenguaje y técnica. Escribí en [“Bebidas con cacao en Oaxaca, más que chocolate”](#) sobre este tema y existen referencias de su profunda importancia histórica como la del Códice Tudela, en el que aparece una mujer vertiendo chocolate de jarra en jarra para obtener espuma.

Actualmente se sabe que el chocolate no fue siempre un producto accesible sino que estaba reservado para las clases privilegiadas y para actividades medicinales, religiosas y políticas, según menciona Amalia Attolini Lecón, antropóloga, en su investigación “Cuentas, dares y tomares del cacao: delicias, convite, rito mesoamericano. Aspectos antropológicos”.

Hoy en día no solo se beben bebidas tradicionales con cacao, maíz y otros ingredientes en festejos especiales sino que están presentes en esos mercados de aquellas localidades que continúan apreciando su cultura alimentaria líquida, disponibles para más gente y resistiendo al olvido (y a otros hábitos propios de la industrialización como el consumo de bebidas ultra azucaradas que distan abismalmente de ser nutrimentalmente benéficos para la salud).



Cacao y flores, elementos esenciales en las bebidas tradicionales



Sacando espuma con el molinillo para hacer el bupu

Conocí a Esperanza y Francisca porque fueron dos de las cinco cocineras invitadas al XX aniversario del restaurante Zandunga en la capital oaxaqueña. Aurora Toledo Martínez, originaria de San Miguel Chimalapa, además de ser su paisana istmeña como ellas se nombran entre sí, es una cocinera generosa que buscó que más pudieran disfrutar de la magia del bupu porque en esta región las flores no solo se portan en el traje y cabello, se beben, se alimenta al cuerpo naturalmente con ellas.

He sabido más del bupu en años anteriores gracias a Iraís Saynes Vázquez y a Marahí López Pineda, otras cocineras istmeñas con talento. Ellas a su vez aprendieron de sus madres y sus abuelas en una cadena dadivosa. Cada bupu tiene la mano de la mujer que lo prepara, ahí habita su máxima verdad y belleza.

Gracias a Esperanza, Francisca y a las buperas por seguir manteniendo viva la memoria. Este alimento floral y exquisito permanece y una vez que se bebe, no se olvida. Hay poesía en cada sorbo, en llenarte la boca con su textura tan especial que abraza y abarca. En los bupus en plural habita la significancia de transformar la naturaleza en sabrosura, con cuidado y a pausitas.

Si quieres pedirles bupu o tamales, búscalas en Avenida Pino Suárez No. 4, Octava sección Cheguigo en Juchitán de Zaragoza en Oaxaca, o llámales al 971 7012 1737.



Esperanza Regalado Sánchez y Francisca Bartolo Regalado

Fotografías: Tony Petate