

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**

# Cartografía de Sabores

## Amaranto



**#CulturaAlimentaria**

# Cartografía de Sabores

Amaranto / Huauhtli (náhuatl)

El amaranto es una fuente importante de proteína, calcio, hierro y otros compuestos que ayudan a disminuir la presión arterial, así como a prevenir y controlar padecimientos cardiacos, renales y cardiovasculares. También es recomendado contra las anemias y la desnutrición.

Su cultivo y uso data de la época prehispánica, en la que se usaba como tributo y era parte fundamental de la dieta.

Actualmente lo producen familias en la Ciudad de México, Morelos, Tlaxcala, Puebla, Estado de México y Oaxaca. En la capital del país, la *alegría de amaranto* fue declarada Patrimonio Cultural Intangible en 2016.





## Odilia Xolalpa Jiménez

Productora, transformadora y cocinera tradicional de Tulyehualco, Xochimilco

Soy alegrillera de toda la vida; mi abuelo fue un gran productor de alegría. Cuando mi abuelita le llevaba el almuerzo y yo iba con ella a donde sembraban, me divertía mucho. En aquel entonces nada más se elaboraban dos productos a base de amaranto: la barra de alegría y las obleas.

En el pueblo de Tulyehualco, la mayoría de las personas se mantenía con la comercialización de la alegría, porque somos el pueblo de los alegrilleros. Llevaban su cajón con sus barras y sus pepitorias a los pueblos circunvecinos y a las fiestas. Podías verlos andar con su cajón vendiendo alegrías.

El nombre *alegría* viene de cómo las semillas brincan al tostarlas en un comal de barro.

Me gustaba sentarme junto al anafre a ver cómo tostaban el amaranto, me encantaba agarrar un puño calentito y comérmelo.

Yo sueño con que haya más campesinos interesados en el cultivo, la producción y la comercialización del amaranto; que se siga extendiendo el interés por aumentar su consumo y acrecentar su utilización; dejar volar la imaginación para experimentar y comprobar, porque eso es una semilla que no desaparece. Otro de los grandes retos es que el clima no nos ayuda, ya que la siembra de este producto es de temporal.

Ilustración amaranto: Rafael Pineda, Ropé.



### TORTITAS DE CARNE Y AMARANTO CON ENSALADA

#### INGREDIENTES

- ½ kilo de carne molida de res
- 3 huevos enteros
- 5 cucharadas soperas de avena natural
- 5 cucharadas soperas de amaranto natural
- Una ramita de perejil picado
- Cebolla al gusto
- Queso rallado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN

- Revolver todos los ingredientes; ya incorporados, hacer bolitas y presionarlas un poco. Calentar el sartén con un poco de aceite y freír por ambos lados. Servir con la ensalada de su elección.



El náhuatl es la lengua indígena más hablada en la Ciudad de México, con 30 mil hablantes. Éstos se concentran en las delegaciones Milpa Alta, Tláhuac y Xochimilco.\*

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 Secretaría de Pueblos y Barrios Originarios y Comunidades Indígenas Residentes del Gobierno de la Ciudad de México (SEPI).