

Cartografía de Sabores

Aguacate



Aguacate/Oon (maaya t'aan)

El aguacate es un árbol originario de Mesoamérica. Este fruto está repleto de grasas saludables y su consumo, debido a sus propiedades nutrimentales, aporta muchos beneficios a la salud, por ejemplo, controla la presión arterial y el colesterol, regula los niveles de azúcar en la sangre y aumenta la absorción de nutrientes, entre otros.

México aporta tres de cada diez toneladas de aguacate que se producen en el mundo; esto coloca al país como el primer productor mundial de este fruto, además de ser uno de los alimentos más importantes en la dieta nacional.



DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

TRABAJAR INVISIBLES

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.



GOBIERNO DE MÉXICO

CULTURA

SECRETARÍA DE CULTURA

Addi María Ay Ché

Cocinera tradicional de Chichimilá, Yucatán, y finalista de la categoría colectiva en el concurso gastronómico ¿A qué sabe la patria?, de la Secretaría de Cultura

Desde los nueve años veía a mi mamá cuando estaba en la cocina; me decía: “Acércate a ver lo que hago, algún día tú necesitarás hacerlo; cada una de las comidas tiene una cantidad de ingredientes que debes aprender, si te pasas un poco del ingrediente, la comida no sabrá igual”. Así me fue explicando cómo preparar las comidas y cuánto tiempo deben estar en el fogón. En nuestro pueblo así se enseña, ir a ver lo que hace mamá y ayudarla en la preparación de la comida.

Lo primero que aprendí a hacer fueron las tortillas, para lo cual teníamos que moler en un molino viejo. Todos los días hay que prepararlas. También se hacían unos pimes —tortillas gorditas— y preparábamos una especie de atole que conocemos como *chokoj sakan*. Pero la primera comida que hice fue el k'óol, una especie de pipián.

El oon, como conocemos al aguacate en maaya, es uno de los alimentos más representativos de nuestro pueblo; con él se pueden hacer recetas fáciles y rápidas que generalmente son acompañadas con frijol.

Entre las actividades que realizo actualmente, junto con mi familia, está que elaboramos comidas para banquetes; nos dedicamos a continuar con el legado familiar, aprender y enseñar las diferentes comidas que nuestras madres nos heredaron.

Otra cosa a la que me dedico es a la elaboración de tablillas de kakaw ('cacao') y café de olla a base de maíz quemado. Otra enseñanza que nos heredó mi mamá fue preparar medicina tradicional, para lo cual resguardo y cuido plantas que sirven para curar diversas enfermedades y males en mi solar.

Considero que es importante que los jóvenes se involucren en las actividades de los papás y abuelos, que no tengan pena de saber y hacer las cosas del pueblo, porque de ahí se aprende. Mi mamá me enseñó a cocinar, pero siempre me decía que me acercara a ver lo que hacía; lo mismo le digo a los jóvenes, que se acerquen a ver lo que hacen sus papás y sus abuelos para que aprendan.



P'AYBIL OON / AGUACATE PICADO

INGREDIENTES

- 1 pieza de aguacate maduro
- 1 pieza de naranja agria o limón
- Chile habanero molido al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Cortar en dos partes el aguacate, sacar la semilla y cortar en cuadritos la pulpa verde.
- Extraer de la cáscara la pulpa, poner en un plato plano y agregar sal, naranja agria y chile molido al gusto; revolver completamente.
- Servir para comer.



El maaya t'aan, o *maya*, es la segunda agrupación lingüística más hablada en el país, con casi 800 mil hablantes. Pertenece a la familia lingüística maya, posee sólo una variante y se ubica geográficamente en los estados de Yucatán, Quintana Roo y Campeche.*

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.

* Fuente: Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI).

