

# Cartografía de Sabores

## Hoja santa



### Hoja santa/Yuva ndoo (tu'un savi)

La hoja santa es una hierba que se usa tanto para fines medicinales como alimentarios. Pertenece a la familia de las pimientas negras; se cultiva y produce en zonas de clima cálido o templado y llega a medir hasta dos metros de altura. Su olor penetrante es usado en la aromatización de tamales, chiles rellenos, mole verde, entre otros platillos tradicionales mexicanos.

En cuanto a su carácter medicinal, contribuye al mantenimiento de un sistema digestivo sano, combate el estreñimiento y la diarrea. Respecto a los problemas respiratorios, es excelente para tratar el asma y la bronquitis.

El sabor de esta hierba es fundamental para la gastronomía mexicana.



DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

TRABAJAR con las INVISIBLES

[f 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



## Eulalia Jovita Aquino Jiménez

Cocinera tradicional de Santa Lucía del Camino, Oaxaca, finalista de la categoría colectiva en el concurso gastronómico ¿A qué sabe la patria?, de la Secretaría de Cultura

Desde niña acompañaba a mi mamá a las fiestas del pueblo, primero ayudaba a picar los ingredientes y después me integré a la cocina, donde las señoras cocineras Amalia Cruz, Juventina Díaz y Josefina Canseco me enseñaron el oficio.

Cuando salía de la escuela, iba a casa de una tía a ayudarla en la preparación de platillos típicos como estofado, amarillito o coloradito; ella me ponía a moler en el metate todos los ingredientes, el más grande de ellos era la mata de hoja santa.

Mi abuela Mónica preparaba comidas hechas con granos, semillas y hojas verdes; desde ahí tengo recuerdos de cómo preparaba el mole verde y el amarillo; al amarillo le ponía nopales, frijoles blancos y bastante hierba santa.

Cuando tenía catorce años, mi mamá me encargó que cocinara algo, aunque yo sólo había auxiliado en la realización de platillos. Ese día preparé un coloradito aguantando el calor y el humo de la cocina, así que me fui interesando más en ella.

Apoyaba en las preparaciones para las fiestas y así, poco a poco, la gente en mi comunidad me fue reconociendo como cocinera tradicional, hasta que en una mayordomía me invitaron a preparar los higaditos y el mole. Después, me comenzaron a invitar a cocinar en fiestas y fandangos.

En mi pueblo, ser cocinera es una labor que no es pagada, porque lo hacemos como guelaguetza (ayuda mutua) y con mucha fe para los santos.

Invitaría a los jóvenes a que se acerquen a cocinar y a continuar con la tradición; cada vez somos menos los que salimos a cocinar.

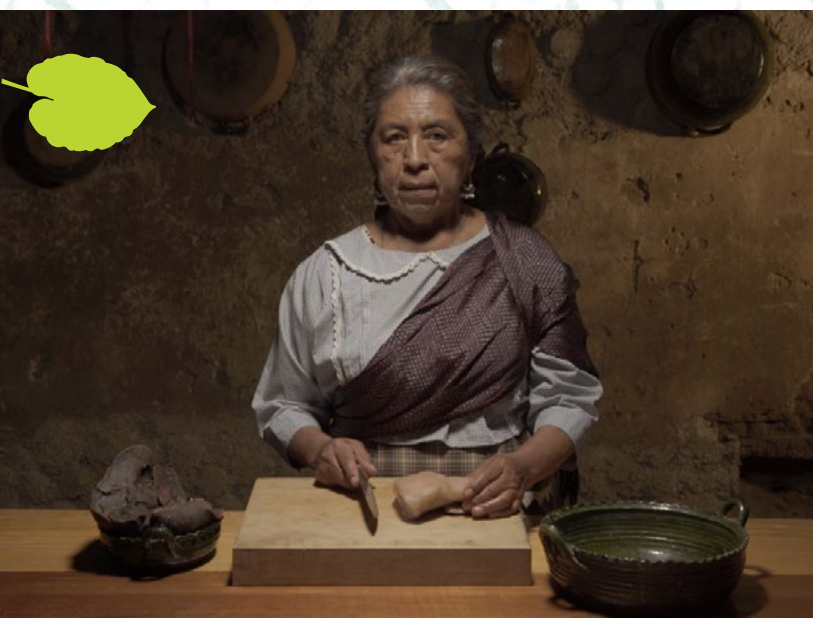
### MOLE VERDE

#### INGREDIENTES

- 2 kilos de pollo, espinazo de puerco o guajolote
- 10 hojas santas medianas, ni muy tiernas ni muy viejas
- 2 manojos de perejil
- 1 rollo de epazote
- 1 cabeza mediana de ajo criollo
- ¼ de cebolla
- 6 piezas de tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 1 pizca de comino
- 4 pimientas
- 500 gramos de frijol blanco
- 150 gramos de maíz criollo amarillo o blanco, o 300 gramos de masa
- 250 gramos de ejote
- 2 chayotes de espina
- 2 cucharadas de manteca

#### PREPARACIÓN

- Previamente, cocer el maíz con cal y moler en el metate para obtener la masa.
- Cocer el frijol blanco en suficiente agua. A medio cocimiento, agregar el ajo, la cebolla y la carne; sazonar con sal.
- Agregar los ejotes lavados y sin puntas, así como el chayote partido en cuatro.
- Licuar o moler en metate la cebolla, la cabeza de ajo pelada, los chiles serranos, el perejil, el epazote, el comino, la pimienta, los tomates y la hoja santa.
- Poner manteca en una cazuela y freír todo lo que se molió.
- Una vez frito, agregar el caldo en el que se coció la carne con el frijol y las verduras.
- Una vez que hierva, batir la masa en un poco del mismo caldo y agregar para que espese.
- Dejar hervir moviendo constantemente para que no se pegue. Sazonar con sal, agregar los frijoles cocidos y revolver.
- Servir una pieza de carne, ejotes, chayotes, mole verde y frijoles. Se puede acompañar con limón.



**El tu'un savi o mixteco es la tercera lengua indígena nacional más hablada en México. Tiene 81 variantes lingüísticas y cuenta con 496 038 hablantes ubicados en Guerrero, Oaxaca y Puebla.\***

**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).