



VERBO *Gusto*

VERBO GUSTO



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

Alejandra Frausto Guerrero

Secretaría de Cultura

Marina Núñez Bernal

Subsecretaría de Desarrollo Cultural

Mardonio Carballo

Director General de Culturas Populares,
Indígenas y Urbanas

Verónica Ramírez Valdez

Directora de Promoción e Investigación

María del Carmen Miranda Diosdado

Coordinadora de Publicaciones

Francisco Luna Macías

Jefe de Publicaciones

Karla Bernal Aguilar

Edición

Daniel G. Castillo Garduño

Gustavo Fuentes Monge

Diseño

Eustaquio Calva Paredes

Producción

Griselda Tihui Campos Ortiz

Directora de Cultura Alimentaria

Jesús Mendoza Mejía

Investigación

Beatriz Sánchez Arredondo

Joanna Daniela Martínez Arciniega

Erica Berenice Varela Espinal

Apoyo técnico

Verbo gusto

Producción:

Secretaría de Cultura

Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

D.R. © 2021 de la presente edición

Secretaría de Cultura

Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

Paseo de la Reforma 175

Colonia Cuauhtémoc, C.P. 06500

Ciudad de México

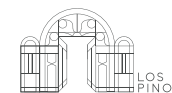
Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura

Todos los Derechos Reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de la Secretaría de Cultura / Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas.

Hecho e impreso en México

VERBO GUSTO

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



Presentación

Para Antonio Helguera, in memoriam

El libro que tiene usted en sus manos se inscribe en la lógica del intercambio, nunca mejor asumida para hablar del maíz y de su casa, la condición de ofrenda.

Durante dos años, la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas, a través de una de sus líneas de acción, la llamada Las semillas que nos dieron patria, se ha dado a la tarea de vincular un ingrediente de la cocina mexicana, principalmente indígena y campesina, con algún artista de la plástica contemporánea, así como con alguna cocinera o cocinero y su respectiva secuencia creadora: una receta.

El gusto es una extensión de la lengua y, como tal, nos hemos concentrado en los acompañantes primordiales que hacen del maíz una casa habitable.

Así, desfilan por estas páginas el huauzontle, que no es otra cosa que amaranto, de la mano y del trazo de monero Rapé; los colorines, tan socorridos en su ingesta en los estados de Morelos, Hidalgo, San Luis Potosí y Veracruz; el picor de dolor agudo del chile; el aroma de la vainilla, una de las orquídeas más sensuales que el pueblo tonaco tiene a bien apreciar.

Al maíz criollo, blanco, se le suma aquí el de la resistencia: el maíz yauitl o morado,

que nos sigue recordando el color de la piel de los más antes, acompañado, como en cualquier milpa que se precie de serlo, por la asombrosa calabaza, que enhebra sus fibras y sus guías, ilustrada maravillosamente por Mauricio Gómez Morin. Y así, hasta completar diecinueve ingredientes, en diecinueve recetas, que conviven con dieciocho artistas, de quienes tenemos que hablar: Demián Flores lleva en su apellido la generosidad y Gabriel Macotella su alegría desparpajada y su humor agrio, como el xoconostle que nos regaló para estas páginas, que tienen tanto de ruta como de aprendizaje.

Estas cartografías de sabores cumplen aquí su cometido, porque en el principio fue el maíz, y el maíz es destino. Dando cuenta de ello está el trazo de Amanda Mijangos para el maíz criollo, y a su lado, otras sensibilidades, creativities y sabores de aquello que nos ha formado como nación.

Ésta es la ofrenda de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas para Cencalli, la Casa del Maíz y de la Cultura Alimentaria, y con ella le da la bienvenida. ¡Enhorabuena!

¡Que vivan las semillas que nos dieron patria!

MARDONIO CARBALLO Y
DULCE MARÍA ESPINOSA DE LA MORA

Agradecemos la valiosa colaboración de ilustradores y cocineros en la confección de esta Cartografía de Sabores:

Quelites / Quilitl
Tortitas de quintoniles
Cocinera: Flavia de Albino Ortega

Colorín / Yijg btosh
Sopa de colorín
Cocinero: Antonio Guzmán Pérez
Ilustrador: Demián Flores

Maíz morado / Dëtha ixthëni
Atole de maíz morado
Cocinera: Rosa Elvia Esquivel de la Cruz
Ilustrador: Antonio Helguera

Calabaza / K'uum
Calabacitas fritas
Cocinera: Juanita Segovia Bonilla
Ilustrador: Mauricio Gómez Morin

Xoconostle / Xokonochtli
Salsa roja con xoconostle
Cocinera: Emilia García Martínez
Ilustrador: Gabriel Macotella

Cacao / Këkëw
Pollo con trocitos de cacao en aceite de oliva
Cocinera: Verónica Candellero García
Ilustrador: Olegario Hernández

Amaranto / Huauhtli
Tortitas de carne y amaranto con ensalada
Cocinera: Odilia Xolalpa Jiménez
Ilustrador: Rafael Pineda, Rapé

Flor de cempasúchil / Rí'igajú
Té de flor de cempasúchil
Cocinero: Eleuterio Crespo
Ilustrador: Rictus

Maguey / 'Uadá
Ximbó o pollo enchilado horneado en penca de maguey
Cocinera: Anabelia Lozano Reyes
Ilustrador: Olivier Dautais

Abeja nativa / Pisilnekmej
Nejxochilatol: atole de polen
Cocinera: Isabel Esteban Márquez
Ilustradora: Teresa Irene

Frijol / Bhab
Dulce de frijol norteño
Cocinera: Deyanira Navarro Gallegos
Ilustradora: Paula Laverde Austin

Calabaza / Bachi
Dulce de bichicori
Cocinera: Ana Rosa Beltrán de Río
Ilustradora: Eréndira Derbez

Maíz blanco / Meθiikwaki
Chuales o chicales
Cocinera: Elvira McCoy del Río
Ilustradora: Amanda Mijangos

Hongo yuyo / Yuy
Sopa de yuyo
Cocinera: Claudia Ruiz Santiz
Ilustrador: Alec Dempster

Jitomate pepinillo criollo / Rámbhú sú'wuá
Platillo típico en las comunidades mè'phàà
Cocinero: Antonino González Candia
Ilustrador: Armando Fonseca

Aguacate / Oon
P'aybil oon / Aguacate picado
Cocinera: Addi María Ay Ché
Ilustradora: Jimena Estíbaliz

Vainilla / Kuo li gm
Arroz con leche y vainilla de la Chinantla
Cocinero: Arturo Elías García González
Ilustrador: Emmanuel Peña

Hoja santa / Yuva ndoo
Mole verde
Cocinera: Eulalia Jovita Aquino Jiménez
Ilustradora: Claudia Rodríguez

Chile rayado ahumado / Rayado bexãñi
Camarones con chile rayado ahumado
Cocinero: Benjamín Benítez Mendoza
Ilustración: Coordinación de Publicaciones

VERBO

GUSTO

Cartografía de Sabores Quelites



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Quelite/Quilitl (náhuatl)

El significado del náhuatl *quilitl* es 'hierba comestible', y todos los días los ingerimos en diversos platillos que acompañan nuestro andar en los diversos pueblos de nuestro país, como en romeritos, tamales de chipilín, frijoles con epazote, huauzontles, amaranto o guías de chayote.

Eso sí, cada vez los comemos menos, porque erróneamente se cree que son alimentos que sólo los pobres consumen. Sin embargo, la literatura especializada nos dice que contienen antioxidantes que se asocian con la prevención de enfermedades cardiovasculares, ya que ayudan a eliminar el colesterol, los triglicéridos, reducen el azúcar en la sangre y promueven una mejor circulación.

Además, el cultivo de quelites está relacionado con el sistema tradicional de siembra conocido como *milpa*, y es muy importante porque ayuda a combatir hongos y plagas.

Flavia de Albino Ortega

Cocinera tradicional de Huamantla, Tlaxcala

Tengo cincuenta y seis años, siembro maíz y tengo una milpa. Me gusta cuidar el campo y cultivar, junto con mis hijas, los maíces, las calabazas, los frijoles y lo que sale solito. Lo que producimos lo transformamos en la cocina en una rica sopa, un guisadito o en tortilla.

La cocina es una delicia, una bendición. Ahí estamos en la intimidad, porque nos ponemos a platicar lo que nos sucedió en el día; lo bueno, lo malo; todo alrededor de una rica comida.

Bien recuerdo la primera vez que comí quintoniles, porque yo crecí en el rancho, y mis tíos y mi abuelito decían que yo los comía con las manos; así me los llevaba a la boca, junto con las malvas y todo eso del campo. Comerlos me recuerda mi infancia en el campo, a mis abuelitos.

Los quelites son alimentos muy sanos, muy ricos y les tenemos que inculcar su consumo a los niños. Yo lo enseño a mis hijas, a mis familiares y a las personas que conozco; siempre les digo que deben de comer cosas ricas, cosas saludables.

Combino el quintonil con el nixtamalito para hacer la tortilla y también hago un rico taco de quintoniles con salsa verde de molcajete.

Aparte de combinar los quintoniles con maíz, los puedes preparar al vapor con cebolla, ajo o capeaditos con huevo en salsa verde; se los puedes poner a una sopa o hacer un caldito. Yo recuerdo que mi papá compraba huesitos de cerdo y mi mamá molía unos guajillos, y entonces se hacía un caldo con los quintoniles, que era una delicia.

En mi milpa, como no tiene químicos, puedes encontrar diferentes plantas comestibles: está el quelite cenizo, el delicioso quintonil, que crece libremente y, si no lo cortas, da unas semillitas que se secan, se siembran y germinan en medio de los surcos, en medio de las milpas.

Los quelites sirven para otras cosas: los cortas como si fuera hierba, porque se secan, se pudren y sirven de abono para las milpas; yo los uso para que siga habiendo tierra buena.

Me acuerdo de que mi abuelita usaba el epazote de zorrillo; también el quintonil, se molía, se payanaba,¹ se ponían con el nixtamal quebrado y servía como alimento para los animalitos. Mi abuelita decía que era bueno, porque los animalitos estaban comiendo rico y sano. Hasta donde yo sé, las verdolagas reúnen muchos nutrientes, como los quintoniles, que fortalecen la sangre.

¹ Se golpea para ablandarlo y romperlo.

TORTITAS DE QUINTONILES

INGREDIENTES

- Un manojo de quintoniles
- 3 huevos
- Manteca o aceite
- 1/2 kilo de tomate verde o tomatillo
- 8 chiles serranos verdes
- Un diente de ajo
- Sal

PREPARACIÓN

Para la salsa

- Moler en molcajete o licuadora los tomates y chiles tatemados en el comal con el diente de ajo.

Para las tortitas

- Deshojar y trozar los quintoniles.
- Batir los huevos, agregar una pizca de sal.
- Mezclar los quintoniles con el huevo y formar las tortitas.
- Sofreír en aceite o manteca; voltear hasta que no se deshagan.
- Introducir las tortitas en la salsa, cocer y servir.

El náhuatl es una de las lenguas con mayor número de hablantes en México, más de 1 millón 700 mil.* En por lo menos cinco estados de nuestro país: Puebla, Guerrero, Hidalgo, Veracruz, San Luis Potosí, por citar algunos, se nombra al mundo en esta lengua mexicana.

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria



CulturasPopularesOficial



@dgcpopulares



culturas.populares

Cartografía de Sabores Colorín



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Colorín/Yijg btosh (zapoteco)

En México se comen flores multicolores, entre ellas, las del colorín, un árbol frondoso originario de estas tierras, cuyas raíces caprichosas llegan a romper las banquetas en las ciudades en las que crece.

Muchas veces se desconoce el consumo de las flores de colorín en las cocinas tradicionales, aunque se considera una comida de campo. En época de Cuaresma es el rey de diversos platillos. Sus semillas también se emplean para la elaboración de artesanías, en la medicina tradicional y como planta de sombra en la agricultura.

Antonio Guzmán Pérez

Cocinero tradicional zapoteco de la Sierra Juárez, Santa María Tavehua, Oaxaca

Yo me considero cocinero tradicional. Sin embargo, en el pueblo, si un hombre entra a la cocina, ya no es tan hombre. La mujer no permite que “metas mano” porque “lo echas a perder”; por eso es complicado ser cocinero en mi comunidad.

Cuando tenía ocho años, recuerdo que vivimos una época de pobreza que orilló a mi madre a emigrar a Estados Unidos para apoyarnos y sacarnos adelante. Fue muy triste no estar con ella, pero, al mismo tiempo, podíamos vivir de las remesas que mandaba cuando podía o nos visitaba algún paisano. Ya no vivíamos en la escasez, pero mi mamá no estaba a mi lado.

En ese tiempo, mis hermanos y yo nos quedamos con mi abuela; ella nos enseñó a comer colorines. Durante la primavera me llevaba a recorrer las calles de Ciudad de México en busca de estos árboles. Llevaba su carrizo y rompía las flores que alcanzaba o yo me subía al árbol para juntarlas.

Andábamos a la caza del colorín, porque no había qué comer y porque nos gustaba su sabor. Nos llevaban a los tianguis a pepenar fruta o verdura que los puestos dejaban. Esas situaciones te enseñan a valorar quién eres y lo que tienes.

El colorín representa esa parte de mi vida en la que existen sentimientos encontrados de felicidad y tristeza. La gente ha dejado de comerlo porque se asocia a la pobreza y al ser indígena, pero también debido a que se desconoce la riqueza de esta forma de alimentarnos en nuestro país.

El zapoteco es la lengua indígena que ocupa el quinto lugar con el mayor número de hablantes en México, más de 470 mil personas en Oaxaca y algunas partes de Veracruz.*

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 Estadística y Geografía (INEGI).

SOPA DE COLORÍN (4 personas)

INGREDIENTES

- ½ kilo de colorín
- Agua
- 1 diente de ajo
- Sal
- Limón
- Chiles secos
- Cebolla

PREPARACIÓN

- Cortar o comprar en el mercado los colorines.
- Limpiar, lavar y quitar los pistilos.
- Poner a hervir agua suficiente que cubra las flores; una vez lista, verter los colorines.
- Cocer unos minutos y agregar sal al gusto.
- Opcionalmente, agregar un diente de ajo machacado.
- Servir y acompañar con limón, chiles secos y cebolla picada.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

de Cartografía de Sabores Maíz morado



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Maíz morado/Dètha ixthèni (otomí)

El maíz está íntimamente ligado a la historia de los mexicanos. Los saberes y conocimientos son fruto de la relación y entendimiento de las y los campesinos con esta planta. Es un ejercicio de los saberes que los agricultores recrean en su contacto con la tierra.

Existen más de sesenta razas de maíces en México, que son resultado de la selección y prácticas de los diversos pueblos indígenas que habitan el país. Estos granos son la base de nuestra cultura alimentaria; por ejemplo, se han documentado por lo menos seiscientos platillos distintos relacionados con el maíz.

Rosa Elvia Esquivel de la Cruz

Cocinera tradicional de la región otomí de Ocoyoacac, Estado de México

Desde pequeños, mi padre nos enseñó a cultivar el maíz morado. En las mañanas, antes de irnos a la escuela, íbamos al campo a desyerbar y a trabajar nuestra milpa. Era agotador. Tal vez por eso tiene sentido que nuestros hijos prefieran dedicarse a otras actividades en lugar de al trabajo agrícola.

A muchas personas ya no les gusta cocinar o no lo hacen por falta de tiempo; prefieren comprar comida rápida y procesada, que hace daño a la salud. Esto, más el esfuerzo que implica la producción agrícola, su poca cosecha y el olvido del consumo del maíz morado, ha provocado su decadencia.

Esta especie de maíz da olotes pequeños. A algunas personas no les agrada, porque lo ven *negrito*; prefieren un elote blanco; desconocen todo el proceso y si se usaron o no agroquímicos. El maíz morado es poco adquirido, porque no se conocen las múltiples formas de consumirlo y porque su producción implica una gran labor.

Es empleado en la cocina tradicional para elaborar tortillas, tamales y atoles. Además, tiene un efecto antioxidante que promueve la regeneración de tejidos, fomenta el flujo de la sangre, mejora la circulación, reduce el colesterol y el envejecimiento del cuerpo.

Mi padre nos enseñó a amar el campo, por eso hemos decidido continuar con su cultivo y porque trae muchos beneficios a nuestra salud. Elaboramos diversos productos que mi abuela nos enseñó, como galletas, tamales y atole. La receta del atole de maíz morado ha pasado, por lo menos, por cuatro generaciones que la han aprendido y compartido con la familia.

El otomí (hñähñu) es una lengua indígena hablada por más de 300 mil personas en el Estado de México, Guanajuato, Hidalgo, Michoacán, Puebla, Querétaro, Tlaxcala y Veracruz.*

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 el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.**

ATOLE DE MAÍZ MORADO (1 litro)

INGREDIENTES

- 70 gramos de maíz morado molido (granos secos)
- 1 pieza de piloncillo
- 1 litro de agua
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

- Moler el maíz con un molino tres veces hasta convertirlo en un polvo fino.
- Calentar el agua; agregar la canela al gusto y el piloncillo.
- Esperar a que el agua con la canela y el piloncillo suelte el hervor y disolver ahí la harina del maíz morado.
- Hervir por 20 minutos y servir.



Ilustración maíz morado: Helguera.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

Cartografía de Sabores Calabaza



Calabaza/K'úum (maya)

Después del maíz, la calabaza es uno de los cultivos más importantes de la milpa. La región habitada por el pueblo maya fue centro de origen y domesticación de las calabazas que comemos en la actualidad. De las cinco especies sembradas en América, tres se cultivan en Yucatán.

La calabaza es fuente importante de potasio que, en términos de salud, ayuda a la disminución de la presión arterial. Media taza de calabacita criolla cocida provee 20 por ciento de la recomendación diaria de vitaminas A y C. Es un alimento muy completo del que se aprovechan su fruto, semillas, flor y tallos.



Juanita Segovia Bonilla

Cocinera tradicional maya de Pocyaxum, Campeche

Empecé a guisar desde pequeña, en especial, todos los platillos que preparaba mi mamá. Me enseñó a cocinar el maíz para tomarlo como pozol, o saká,¹ que acompañábamos con chile y sal. Estas bebidas se ofrecían a los dioses en la milpa, “para que hubiera una buena cosecha”, decía mi papá. También les poníamos calabaza en dulce a los aluxes,² para que no hicieran travesuras.

Recuerdo que cuando no teníamos qué comer, mi papá solía sembrar en la milpa calabaza y camote. Mi mamá nos cocinaba calabacitas fritas, camote guisado y, si la gallinita había ovado, también comíamos huevo; lo que pudiéramos producir.

En época de cosecha, mi mamá nos daba tortilla enrolladita de calabaza o camote con sal y manteca. Cuando no había para comprar café, hacía tortilla quemada, que se remojaba en agua cuando estaba muy negra y la endulzaba con azúcar. Era triste, éramos tan pobres que sólo tomábamos eso.

Ahora doy talleres a niñas y niños de la comunidad para que, mientras crecen, conozcan, aprendan y hereden nuestra comida tradicional, así como el fuego, como lo hacemos nosotras, las cocineras, porque me gusta lo que hago y quiero que se lleven a sus casas estas enseñanzas.

1 Bebida maya sagrada que se elabora a base de maíz nixtamalizado.

2 Duende o espíritu en la tradición mitológica de algunos pueblos mayas del sureste de México, Belice y Guatemala.

El maya (maaya t'aan) ocupa el segundo lugar como la lengua indígena con mayor número de hablantes en México, más de 850 mil personas en Campeche, Yucatán y Quintana Roo.*

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 el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.

CALABACITAS FRITAS

INGREDIENTES

- 3 calabazas medianas
- 1 pieza grande de chile dulce
- ½ cebolla
- Manteca
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Picar las calabazas y ponerlas al fuego con sal y un chorrito de agua, para que suelten su propia agua. Tapar y dejar cocer hasta que queden suaves. Cuando estén listas, retirar el agua.
- En otro sartén, poner manteca para sofreír la cebolla. Agregar un poco de pimienta y el chile dulce. Al final, vaciar las calabazas.
- Mover por 5 minutos y servir. Se puede acompañar con queso, tostadas o tortillas.

Ilustración calabaza: Mauricio Cómez Morín.



DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS

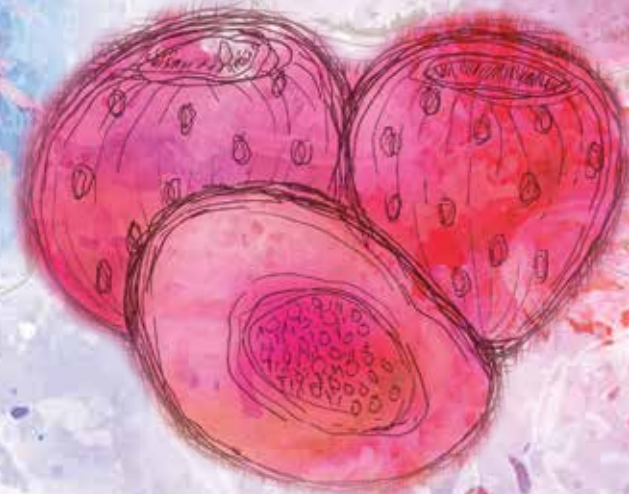


centro
de cultura
alimentaria

#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores Xoconostle



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Xoconostle/Xokonochtli (náhuatl)

Xoconostle es una palabra que proviene del náhuatl *xoko*, que significa 'agria', y *nochtli*, 'tuna'; es decir, 'tuna agria'.

El xoconostle es un fruto ácido de los nopales que se cultiva y consume desde el centro de Durango hasta el sur de Puebla. El valle de Teotihuacán, en el Estado de México, encabeza la producción de este alimento ancestral.

A esta tuna que ha acompañado la historia mexicana se le atribuyen, por su alta cantidad de antioxidantes, propiedades anticancerígenas, de control del colesterol, regulación del azúcar y como antigripal, por contener vitamina C. Puede ser consumida directamente de la nopalera como fruta fresca o en las cocinas en forma de condimento, bebida, dulce, mermelada y salsa.

Emilia García Martínez

Cocinera tradicional de San Martín de las Pirámides, Estado de México

El nopal y sus frutos son nuestra vida y nuestra alimentación desde niños. Mi mamá preparaba con ellos diferentes guisos, e incluso, de postre, comíamos tunitas con chile. Mi papá se dedicaba a elaborar pulque y yo veía cómo hacía la miel de tuna en cazuelas para el típico curado de la zona, mientras mi mamá hacía dulces de xoconostle.

Esta herencia me ha llevado a que, desde los trece años de edad, me dedique a transformar el nopal y sus derivados en salsas, licores, mermeladas y otros productos. Me di cuenta de que mucha gente no los conoce ni tampoco sabe cuál es su potencial nutritivo o las diversas formas en las que se pueden preparar y consumir en casa.

A raíz de lo anterior, muchos han encontrado la motivación para continuar cultivando el xoconostle, manteniendo así la tradición. Los campesinos ya están creyendo en todo lo bueno de la vida en el campo. Me hace feliz que se conozcan más el xoconostle, la tuna y el nopal, que integran la base de la alimentación del mexicano y nos dan identidad.

El xoconostle se había dejado de comer, pero poco a poco las personas se han dado cuenta de que es muy bueno para la salud, porque previene o ayuda en ciertas enfermedades y padecimientos. Aquí, en mi pueblo, no se va a perder la costumbre de consumirlo. Mi hija me dice: "Mamá, a mí no me gusta, pero al ver que a la gente le gusta y me felicita por el sabor, me siento orgullosa". Yo creo que éste es el futuro de la comida mexicana, los jóvenes creen que aquí está el futuro.

SALSA ROJA CON XOCONOSTLE

INGREDIENTES

- 1 kilo de xoconostle
- 5 piezas de chile de árbol
- 5 piezas de chile morita
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla cambray
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Tostar el xoconostle con cáscara. Una vez tostado, se parte, se le quita la cáscara y se le retiran las semillas.
- Tostar los dientes de ajo y los chiles. Estos últimos dejarlos remojar en agua caliente.
- Freír con un poco de aceite de oliva la cebolla cambray.
- Moler los chiles con los dientes de ajo, la cebolla cambray y sal al gusto, en molcajete o licuadora.
- Agregar el xoconostle ya sin las semillas y continuar moliendo. Si se prepara en molcajete, la salsa está lista para servirse. Si se prepara en licuadora, freírla con un poco de aceite y sal al gusto, y servir.

El náhuatl es una de las lenguas indígenas con el mayor número de hablantes en México, más de 1 millón 700 mil en Puebla, Veracruz, San Luis Potosí, Oaxaca, Colima, Durango, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Tabasco, Tlaxcala, Estado de México, Ciudad de México e Hidalgo.*

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 el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.

Ilustración xoconostle: Gabriel Macotela.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

Cartografía de Sabores Cacao



Ilustración cacao: Olegario Hernández, tomada de su obra Zuvá'a.

Verónica Candellero García

**Productora y transformadora de cacao
de Comalcalco, Tabasco**

Recuerdo con mucho cariño cuando mi mamá nos mandaba a mí y a mis hermanos a llevarle pozol a mi papá. Disfrutaba beberlo mientras descansaba de cortar cacao y nosotros aprovechábamos para correr en medio de las parcelas. Jugábamos a las escondidillas y a veces, gustosos, nos quedábamos a ayudarlo a cortar el cacao hasta las 6 o 7 de la noche. Hoy, mi padre ya no está, pero yo sigo su legado. Cuando entro a las plantaciones, me conecto con él y agradezco por todo lo que aprendimos y por enseñarnos a amar la tierra.

Cuando era niña, toda la familia iba a cortar cacao; era tan abundante que se formaban unos cerros muy grandes, de tan gran tamaño que si te parabas detrás de ellos, ya no te alcanzabas a ver. Ahora producimos poquito cacao. Es triste ver que las nuevas generaciones ya no están siendo educadas para el cultivo de este grano; se está perdiendo ese amor como el que nosotros le tuvimos, el que le tenemos hasta el día de hoy.

Quiero que México tome y coma cacao. En los tiempos por venir, pienso que esta semilla se puede recuperar a través de la educación en el campo, de su

**POLLO CON TROCITOS DE CACAO
EN ACEITE DE OLIVA**

INGREDIENTES

- 100 gramos de cacao tostado en trozos
- 120 mililitros de aceite de oliva
- 1 pollo para asar
- 1 frasco de vidrio
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Triturar los granos de cacao tostados y vaciarlos en el frasco de vidrio. Cubrirlos con el aceite de oliva y dejarlos reposar durante un mes.
- Asar el pollo, sazonar con sal y pimienta al gusto y agregar los granos de cacao que fueron macerados durante un mes.
- Acompañar con ensalada de temporada.

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Cacao/Këkëw (yojot'an)

El cacao es un grano mesoamericano que proviene del árbol del género *Theobroma*. Su consumo data de los años 460 a.C. El pueblo olmeca fue el primero en degustarlo como bebida sagrada; posteriormente, los mayas y los mexicas lo usaron como alimento y moneda.

Este grano tiene elementos que protegen el corazón, es antioxidante y puede influir en la resistencia a la insulina y, a su vez, reducir el riesgo de diabetes, además de ayudar a conservar la flora intestinal y reforzar la absorción de los nutrientes de nuestros alimentos.

Setenta por ciento del cacao que se produce en México proviene de fincas de pequeños productores del estado de Tabasco.

enseñanza, de transmitir los conocimientos agrícolas y las prácticas orgánicas, para que desde casa se pueda tener a futuro una mejor cosecha.

Podemos recuperar este grano como un alimento que beneficia y mejora la salud. Para ello necesitamos consumir chocolate mexicano y cacao artesanal y natural, de cultivos agroforestales de buena calidad, ya que el cacao es alegría y salud. Provenir del lugar de origen del cacao es un gran orgullo.

El yokot'an o chontal de Tabasco pertenece a la familia lingüística maya. Más de 27 mil personas en la entidad nombran al mundo en esta lengua mexicana. Se hablan cuatro variantes, de las cuales tres se encuentran en riesgo de desaparición.*

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 el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

Cartografía de Sabores Amaranto



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



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 cardíacos, renales y cardiovasculares. También es recomendado contra las anemias y la desnutrición.

Su cultivo y uso datan 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.

Ilustración amaranto: Rafael Pineda, Rapé.



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 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.

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 Ciudad de México, con 30 mil hablantes, quienes se concentran en las alcaldías 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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores

Flor de cempasúchil

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Flor de cempasúchil / Rí'igajú (mè'phàà)

Desde épocas prehispánicas, las flores de cempasúchil han sido utilizadas en celebraciones y actos rituales.

Consumir los pétalos de cempasúchil como alimento aporta alto contenido de carotenoides (antioxidantes) y beberlos en infusiones es relajante, además de ser de gran ayuda por sus propiedades antioxidantes y germicidas. Gran parte de sus especies contienen sustancias químicas que contribuyen al control de plagas y enfermedades de los cultivos, y en el norte del país se utiliza para lavar las sábanas y así evitar que se suban las plagas.

Los mayores productores de esta flor son los estados de Guerrero, Jalisco, México, Morelos, Oaxaca y Puebla.

Eleuterio Crespo

Productor de flor de cempasúchil de Jojutla, Morelos

Desde niño me he dedicado a la flor de cempasúchil; con mucho amor me gusta plantarla, sembrarla, regarla y abonarla. Recuerdo que desde siempre me he sentido atraído por su color, su olor y los animales que vienen a alimentarse de las flores.

Mis padres y mis abuelos se dedicaron a su cultivo, y desde niños trabajamos en las hortalizas con la flor, para sacar adelante a nuestras familias, porque éste es el sustento, el porvenir.

El cempasúchil se siembra del 15 al 20 de agosto; la flor de terciopelo, del 10 al 25 de julio. En tierra fría tenemos otro tipo de flor de cempasúchil. La de tierra caliente es más grande, tiene más mercado. Nuestra flor es criolla, no es mejorada. Así la heredamos.

Es un orgullo y satisfacción sembrar lo que nos dieron los ancestros; aun con tantos problemas, no bajamos la guardia. Aquí, la flor es para la tradición del Día de Muertos; los yerberos la usan para preparar té, que cura el dolor de cabeza; los de Tonicato la encargan seca y la usan para evitar la caída del pelo.

El problema de la flor de cempasúchil de temporal es el clima, porque ha cambiado mucho. Antes no llovía, y ahora se viene de repente el agua con hielo por el cambio climático. Además, antes se vendía más.

A pesar de la pandemia, no se ha dejado de hacer la labor de venta, luchamos por la flor de las tradiciones de muertos; la gente no olvida a sus muertitos, eso es importante.

Yo quiero compartir esto que mis ancestros me enseñaron, a seguir adelante; nuestro sustento es el campo. Ahora, mis hijos no quieren sembrarla; ellos no sienten inclinación hacia el campo, tienen otros intereses, otras metas. En cambio, yo siempre busco un espacio para sembrar. No quiero que el campo se pierda.

El mè'phàà, o tlapaneco, es una lengua que se habla en el centro y sur del estado de Guerrero; debido a los procesos migratorios, es la tercera lengua indígena más hablada en el estado de Morelos, con más de mil hablantes.*

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).**

TÉ DE FLOR DE CEMPASÚCHIL

INGREDIENTES

- Pétalos de dos flores de cempasúchil
- Hojas frescas de hierbabuena
- 1 taza de agua potable
- Medio limón
- Miel o endulzante al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar los pétalos de cempasúchil y las hojas de hierbabuena, de preferencia con gotas de yodo.
- Agregar los pétalos al agua y hervir durante tres minutos.
- Colar y servir en una taza, junto con la hierbabuena, y dejar reposar cinco minutos.
- Agregar unas gotas de limón y miel o endulzante.

Ilustración flor de cempasúchil: Rictus.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



centro
de cultura
alimentaria

#CulturaAlimentaria

CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores Magüey



Magüey / 'Uadá (hñähñu del Valle del Mezquital)

El magüey es una planta originaria de México; de las 210 especies existentes, 119 son endémicas, es decir, originarias del territorio donde se encuentran. Según la especie, tarda hasta quince años en llegar a su madurez, lo que se puede apreciar cuando le ha crecido en el centro un tallo largo, de varios metros de altura, llamado *quiote*, del que brotan racimos de flores llamados *gualumbos*. Toda la planta se emplea en la cocina tradicional.

Debido a que del magüey se aprovecha su aguamiel, sus fibras para textiles, sus flores para cocinar y sus pencas como forraje, como tejas en la construcción y también en la cocina, se le considera el árbol de las maravillas.

Existen catorce formas de nombrar al magüey en el otomí del Valle del Mezquital, lo cual muestra la riqueza y relación de las lenguas indígenas con su entorno natural.

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Anabelia Lozano Reyes

Cocinera tradicional de El Encino,
Santiago de Anaya, Hidalgo

Desde que era niña, por curiosidad, por querer aprender, empecé a trabajar el magüey. Recuerdo que apoyaba a mi abuelo, que era barbacoyero; lo ayudaba a limpiar las vísceras y a lavar las pencas. Cuando terminaba de hacerse la barbacoa, siempre corríamos a pedir un taco.

Por la situación económica migré a Estados Unidos; fue muy pesado estar en otro país, porque no estás con tu familia. Decidí regresar, con la idea de que las cosas iban a mejorar y que iba a poder comprar todo para edificar un horno para hacer mi barbacoa. En esta región, el horno que se usa para cocinar se construye bajo tierra, se hace de piedra y se usa penca de magüey. Para hornear se le echa leña y se espera a que la piedra esté al rojo vivo para colocar los alimentos.

La penca hay que cortarla; tarda muchos años en crecer, de diez a quince, por eso no debemos desperdiciarla, sino utilizarla toda. El carbón que sale del horno de la barbacoa se lo llevamos a las plantas de magüey; la piña la usamos para alimentar a los animales o como leña; incluso, mi abuelo nos hacía piñatas con ella. También es importante mencionar que, mientras vamos cortando, vamos sembrando, debido a que, como he dicho, tarda muchos años en crecer.

Estamos en tiempos de ayudarnos todos; yo no puedo producir todo lo que vendo, le compro a mis vecinos, hasta ellos me ofrecen. Por ejemplo, a la salsa verde le pongo romero, porque es lo que aquí producimos.

A mis hijos sí les gusta apoyarme, uno en la cocina, otra en la administración, otro en el servir.

Ilustración magüey: Olivier Dautais.



XIMBÓ O POLLO ENCHILADO HORNEADO EN PENCA DE MAGÜEY

INGREDIENTES

- 1 pollo entero
- Pencas de magüey chicas o tiernas
- 8 chiles guajillo
- 2 cebollas
- 5 nopales crudos y pelados
- 2 jitomates picados en cuadros
- Ajo
- Comino
- Hierbas de olor
- Sal en grano

PREPARACIÓN

- Lavar las pencas de magüey, quitarles las espinas y asarlas, sin que lleguen a quemarse, para que no amarguen.
- Para la salsa, remojar el chile guajillo y molerlo con una cebolla, ajo, comino y sal. Si se quiere más picante, agregar chile de árbol.
- Enchilar el pollo con la salsa de guajillo.
- Rellenar el pollo con nopales, cebolla fileteada, jitomates en cuadros, hierbas de olor y agregar sal al gusto.
- Envolver el pollo con las pencas; amarrarlo para que no se salga.
- Precalentar el horno a 220 °C durante 20 minutos. Meter el ximbó a hornear por una hora.

El hñähñu (otomí) del Valle del Mezquital es la lengua indígena hablada por más de 80 mil personas en 36 municipios de Hidalgo, el estado de la república en el que más se habla.*

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).

Cartografía de Sabores

Abeja nativa

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Abeja nativa/Pisilnekmej (náhuatl)

La pisilnekmej, o *abeja chiquita*, o *Scaptotrigona mexicana*, es una de las abejas sin aguijón nativas del país que se distribuye desde Tamaulipas, a través del Golfo de México, hasta Chiapas. En la región de Cuetzalan, Puebla, anidan en huecos de troncos o ramas. Las familias que las resguardan crean colmenas en ollas de barro que se caracterizan por tener una entrada de cera en forma de trompeta.

Esta abeja se alimenta de las flores del jonote, café, pimienta, bugambilia, naranja, zapote, mamey, capulín, entre otras plantas cercanas a las colmenas, lo que les da a la miel y al polen que producen un sabor distintivo.

Como se alimenta de plantas medicinales, su miel tiene propiedades curativas que combaten problemas respiratorios, como la tos, malestares del estómago y cicatriza heridas, lo que muestra que sus cualidades son superiores a las de la miel que produce la abeja europea.

Isabel Esteban Márquez

Cocinera tradicional y productora de miel
de Pinahuista, Cuetzalan del Progreso, Puebla

Aprendí a cocinar desde pequeña gracias a mi mamá. En cuanto a la cría de la pisilnekmej, nuestros abuelos ya la trabajaban, tenían en sus hogares a las abejas. Yo veía cómo mi papá la cosechaba y me interesó aprender.

Quando hace tres años regresé a la comunidad, vi que había muchas familias que conocían sobre la cosecha de esta abeja, pero que no tenían ninguna colmena o que no sabían elaborar ciertas preparaciones, por lo que fue importante rescatar estos saberes.

He empezado a hacer talleres con mujeres, jóvenes y niños para que la conozcan, prueben la miel y sus productos, así como para que aprendan que las diversas preparaciones hechas con los productos de esta abeja son un conocimiento que se ha transmitido de generación en generación.

Estas abejas se crían en ollas de barro; en la parte inferior de la olla se encuentra la colmena y en la superior lo que producen. Se alimentan en el *kuautakiloyan* —‘bosque que produce’, en náhuatl—, un espacio en el que se siembran diversos árboles frutales y plantas medicinales, lo que hace que lo que se cosecha de la pisilnekmej pueda ser usado en nuestra medicina tradicional.

A pesar de los beneficios de los productos de la abeja nativa, ésta se encuentra en peligro de extinción, debido a otras especies, a la desaparición de algunas plantas, al robo de las colmenas y al uso de abonos químicos y pesticidas.

Ilustración abeja nativa: Teresa Irene.



NEJXOCHILATOL: ATOLE DE POLEN

INGREDIENTES

- 100 gramos de polen de pisilnekmej
- 300 gramos de panela o piloncillo
- 400 gramos de masa de maíz nixtamalizado
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN

- Hervir el agua y posteriormente agregar la masa sin dejar de mezclar.
- Incorporar el piloncillo cinco minutos después.
- Agregar el polen y revolver hasta obtener una mezcla homogénea de todos los ingredientes.

El náhuatl es una de las lenguas con mayor número de hablantes en México, más de 1 millón 700 mil.* En por lo menos cinco estados de nuestro país: Puebla, Guerrero, Hidalgo, Veracruz, San Luis Potosí, se nombra al mundo en esta lengua mexicana.

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

Cartografía de Sabores

Frijol



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Frijol/Bhab (o'dam o tepehuano de El Mezquital, Durango)

En México existen más de ciento cincuenta especies de frijoles y sesenta y siete proceden de México. Cada una de ellas se da en forma de vaina y llega a crecer de diez a doce centímetros. Se trata de uno de los cultivos indispensables en la dieta mexicana y se calcula que el consumo anual por cabeza es de nueve kilogramos.

Durango es uno de los estados con mayor producción de frijol negro; sin embargo, no es el que incluyen en su dieta, ya que normalmente el que está presente en los fogones familiares es el frijol Flor de Mayo, conocido también como *bayo*. Éste se caracteriza por su color entre blanco y rosa y sus grandes vainas.

El frijol es un alimento que, por lo general, las familias mexicanas consumen diario, por ser una leguminosa muy versátil, saludable e importante en nuestra alimentación.

Deyanira Navarro Gallegos

Cocinera tradicional y profesora de educación especial originaria de Durango

Desde pequeña siempre estuve en la cocina. A los nueve años, gracias a una tía muy querida, aprendí a cocinar sopa de fideo, salsas deliciosas y a cocer frijoles, los que siempre me ha gustado comer a lo largo del día con las diferentes comidas.

De niños, cuando mi mamá se quedó en Zacatecas y yo me vine a vivir a Durango con mis hermanos, pude conocer la cocina tradicional de este estado gracias a personas muy queridas. Así comenzó mi recopilación de gran variedad de platillos, teniendo siempre presentes los frijoles y su gran diversidad de presentaciones.

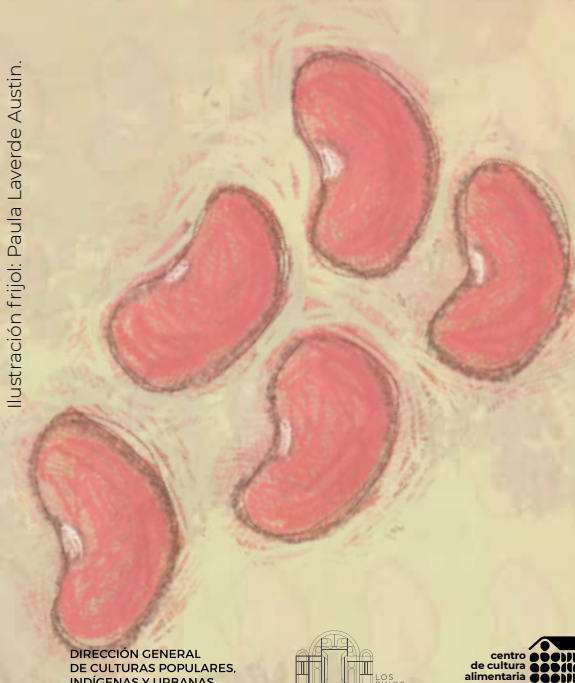
Desde mi trinchera lucho porque la cocina del norte siga vigente en la comida cotidiana de las personas, pero, sobre todo, de los niños; que se valore esta gran labor que es cocinar y que se reconozca el proceso por el que tienen que pasar los alimentos que se sirven en nuestras mesas, entre ellos, los frijoles.

Los tepehuanes se nombran a sí mismos o'dam, 'personas de la montaña'. Esta población reside principalmente en el extremo sur del estado de Durango, en Chihuahua y Nayarit. La lengua o'dam la hablan más de 26000 personas.*

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).

Ilustración Frijol: Paula Laverde Austin.



DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares



DULCE DE FRIJOL NORTEÑO

INGREDIENTES

- 4 litros de leche
- 4 tazas de frijol Flor de Mayo cocido sin sal y bien escurrido
- 5 yemas de huevo
- 1 kilo de azúcar
- 1 taza de almendras fileteadas o de nuez (la que se prefiera)
- 1 trozo de canela en rama
- ½ taza de fécula de maíz

PREPARACIÓN

- Licuar la leche con el frijol, colar la mezcla y poner al fuego en un cazo; agregar la canela y el azúcar. Se cocina durante 3 o 4 horas, dependiendo de la flama; no se puede dejar de mover, para evitar que se pegue.
- Cuando la mezcla esté espesa, agregar las yemas diluidas en un poco de leche fría.
- Disolver la fécula de maíz en agua fría o leche y agregar a la mezcla.
- Incorporar las almendras o nueces, según lo que se haya elegido.
- La mezcla debe quedar espesa. Cuando llegue a ese punto, vaciar en un refractario y dejar enfriar.
- El dulce debe quedar con una consistencia tipo ate o jamoncillo.

Cartografía de Sabores Calabaza



Calabaza/Bachi (ralámuli)

La calabaza es uno de los productos que conforman la triada mesoamericana de la alimentación. Aunque ha estado presente desde tiempo remotos como un ingrediente predominante en nuestra mesa, solemos olvidar la importancia de consumirla.

Este fruto en baya de la calabacera crece al ras del suelo, por lo que se le conoce como *planta rastrojera*, mide de doce a quince centímetros y sólo se cultiva en climas cálidos, pues es intolerante a las heladas.

Hay una gran diversidad de calabazas en el territorio mexicano, pero esta especie, *Curcubita pepo*, es endémica de la Sierra Tarahumara de Chihuahua y regularmente se siembra en agosto para consumirse en noviembre.

Ana Rosa Beltrán de Río

Cocinera tradicional y asesora en gastronomía de Delicias, Chihuahua

Desde muy pequeña aprendí a pisar y todo lo relacionado con la agricultura; mis abuelos me enseñaron. Las calabazas me traen bonitos recuerdos, pues el campo se llenaba de flores y me gustaba mucho. Más tarde, a los nueve años, descubrí la cocina; me emocionaba mucho que mis abuelas me enseñaran la diversidad de ingredientes.

Lo primero que aprendí a hacer fue el nixtamal, luego las salsas y después todo lo relacionado con la calabaza. Las personas que trabajaban con mis abuelos, la mayoría de ellas rarámuris, compartieron conmigo diversos conocimientos; entre ellos, el orear las semillas de pepitas para elaborar pipián y cómo preparar el bichicori. Ésta es una técnica de deshidratación muy importante en la que la calabaza se pela, se troza y se deja orear por cinco días al sol; después se hacen unas tiras para forma, una madeja y que continúe deshidratándose, de modo que se conserve de uno a cinco años. El bichicori es fundamental, pues, gracias a él, podemos utilizar la calabaza para preparar mermeladas, relleno de pasteles, platillos salados o goma de mascar.

Pienso que para usar cualquier ingrediente en la cocina debes conocerlo bien; por eso me interesa que se siga reconociendo el valor de los productos que se siembran y consumen en los pueblos indígenas de Chihuahua, así como la técnica de deshidratación de la calabaza, que es parte de la cocina rarámuri y parte de la gran diversidad alimentaria que existe en nuestro territorio.

El ralámuli, o rarámuri, es una lengua indígena con cinco variantes habladas por más de 83 mil personas que habitan la parte de la Sierra Madre Occidental que pertenece al estado de Chihuahua, así como en el suroeste de Durango y Sonora.*

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 Pueblos Indígenas (INPI).

DULCE DE BICHICORI

INGREDIENTES

- 1 kilo de bichicori en trozos pequeños
- 2 piezas de piloncillo claro
- 8 rajas de canela
- 6 clavos de olor
- 2 tazas de agua
- 500 gramos de queso menonita rallado

PREPARACIÓN

- Cortar el bichicori en trozos pequeños.
- Calentar las dos tazas de agua en un cazo y vaciar los trozos de piloncillo, canela y clavo. Hervir por 3 minutos a fuego bajo.
- Agregar el bichicori al cazo y cocinar a fuego bajo.
- Mover constantemente para que no se pegue hasta que su consistencia sea blanda.
- Retirar las rajadas de canela y los clavos de olor.
- Incorporar la mezcla con un tenedor.
- Rellenar con la mezcla gorditas de maíz azul o untarla en un pan.
- Acompañar con queso menonita rallado para potenciar su sabor.

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



centro
de cultura
alimentaria

#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores Maíz

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Maíz blanco / Meñikwaki (kickapoo)

Anualmente se siembran en México 8.4 millones de hectáreas de maíz. Debido a que en Coahuila el clima es seco y hay escasez de agua, son los agricultores quienes se han encargado de adaptar este cultivo a las diversas condiciones agroclimáticas.

El maíz se ha dejado de producir en muchas regiones del estado, debido a que las circunstancias agroclimáticas han hecho que ya no sea posible; aún así, los pobladores han encontrado alternativas para conseguirlo en comunidades cercanas, pues es fundamental para su alimentación.

Éste es el caso del poblado de Viesca, donde se consume maíz blanco de la Laguna, producido en municipios cercanos, como San Pedro y Matamoros.

Elvira McCoy del Río

Cocinera tradicional y coordinadora del grupo de cocineras tradicionales de Viesca, Coahuila

Recuerdo que de pequeña veía a mi abuela y a mi madre en la cocina prendiendo el fogón con leña, poniendo los frijoles y el nixtamal para hacer las tortillas. Como yo era muy pequeña, les daba miedo que fuera a quemarme, y mi abuela, por protegerme, me pedía que no me acercara, pero a mí siempre me daba mucha curiosidad; ése es mi primer recuerdo en la cocina. Después, cuando crecí, mi madre, a quien considero mi más grande maestra, comenzó a enseñarme a cocinar.

Mi padre compraba el maíz por bultos y en la casa lo poníamos a cocer para hacer nixtamal. En la actualidad, en mi comunidad existe una problemática seria, pues ya no hay agua suficiente para abastecer a las personas que se dedican a la siembra, por lo que ya no hay maíz. Tenemos que consumirlo de la región lagunera, como Torreón y Matamoros. El maíz es indispensable para muchas de nuestras recetas, por lo que tenemos que buscar alternativas para seguir consumiéndolo. Por ello se cuece y lo secamos al sol, colgado sobre tendedores, para así conservarlo por más tiempo.

Debido al ritmo de vida actual, muchos jóvenes ya no cocinan, pues es más práctico consumir comida rápida; sin embargo, es muy importante que sigamos difundiendo que preparar nuestra comida es más sano. Necesitamos recordar la importancia de las enseñanzas culinarias que nos compartieron nuestras abuelas y madres para que nuestra alimentación siga siendo balanceada.

Ilustraciones: Amanda Mijangos.



CHUALES O CHICALES

INGREDIENTES

- ½ kilo de chuales o maíz blanco
- 1.5 litros de agua
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 manojo de cilantro
- Sal
- Chipotle al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar el maíz blanco, cubrirlo con agua y ponerlo a cocer de 45 a 60 minutos. Secarlo al sol durante una semana, hasta que esté deshidratado.
- Desgranar el elote y ponerlo en una olla con agua, ajo y sal hasta que esté bien cocido.
- Asar los tomates, la cebolla, el ajo y una pizca de comino en un comal y luego licuarlos. Guisar con aceite para incorporarlo a la olla en la que está el maíz.
- Agregar al gusto cilantro, chipotle y dejar hervir. Se puede acompañar con aguacate, crema y queso.

El kickapoo, o *kikapú*, es una lengua indígena que hablan alrededor de 105 personas residentes en el municipio de Melchor Múzquiz, Coahuila, por lo que es considerada como una de las lenguas en riesgo de desaparecer.*

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores

Hongo yuyo



Hongo yuyo / Yuy (bats'i k'op)

En el territorio nacional existe una gran diversidad de hongos: se estima que más de doscientas mil especies; sin embargo, solamente 4 por ciento son conocidas y, de éstas, alrededor de trescientas son comestibles.

A lo largo del estado de Chiapas subsisten aproximadamente quince mil especies de hongos silvestres, pero sólo diecisiete son comestibles; seis, tóxicos y dos, venenosos.

El yuyo es un hongo comestible de apariencia plana y amarillenta, cuyo consumo en la región chiapaneca es habitual. Las primeras lluvias entre junio y julio marcan la temporada para su aparición; crece en las montañas y es cosechado por los indígenas, que lo preparan asado, en caldo y en guisos.

Claudia Ruiz Sántiz

Chef y cocinera tradicional de San Juan Chamula, Chiapas

El fogón es mi primer recuerdo en la cocina. Era ese punto de encuentro donde veía a mis tías, a mis primas; un espacio en el que podíamos soltar todo, en el que convivíamos mientras cada una iba realizando lo que le tocaba en la cocina.

Una de las primeras enseñanzas que recuerdo es que, para saber cocinar, necesitas aprender a voltear las tortillas; entonces, tienes que saber quemarte las manos. También me acuerdo de que donde vivía, en épocas de frío, siempre había café de olla, sopas, como la de papa con pepita de calabaza y cilantro, que es mi favorita, y, por supuesto, frijoles de la olla.

Comencé a tomar el control de la cocina cuando tuve que encargarme de las comidas de mi familia porque, al ser la mayor de las hermanas, tenía esa responsabilidad, así que me las ingeniaba para preparar recetas prácticas que me permitieran hacer otras actividades, por ejemplo, la sopa de col blanca con jitomate, cebolla y hierbabuena.

Cuando era época de lluvia, salíamos con nuestras canastas o morrales a recolectar los hongos, pues es un manjar que esperamos durante todo el año. Una vez que llegábamos a casa, inmediatamente los asábamos, que es la forma tradicional de cocinarlos, o también en sopa.

La cocina tradicional, así como el trabajo de las cocineras tradicionales, es cada vez más reconocida, pues es importante en la diversidad cultural de México. En esta práctica se sigue todo un proceso que no sólo consiste en la presentación del platillo o del ingrediente, sino en toda la conexión que se establece con las creencias, los mitos, la cosecha... es decir, con todo lo que se ve implicado.

Es muy importante seguir conservando y valorando este tipo de conocimientos por su relevancia en el ámbito cultural y porque se han convertido en la fuente de sustento de los pueblos indígenas de nuestro país.

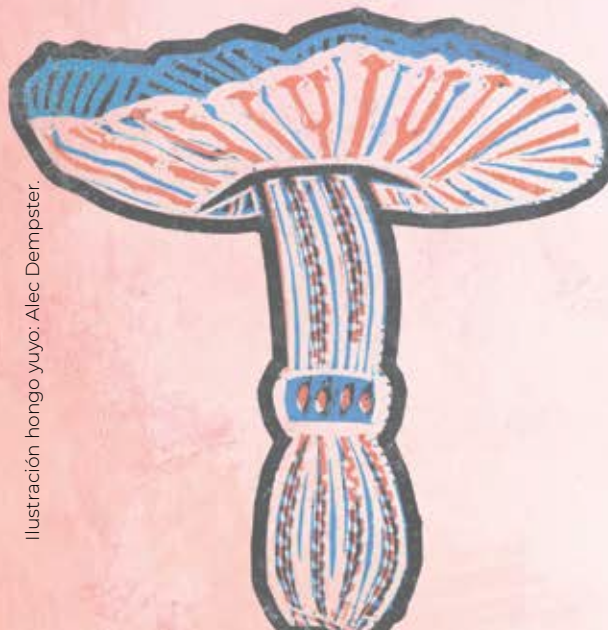


Ilustración hongo yuyo: Alec Dempster.

SOPA DE YUYO

INGREDIENTES

- 300 gramos de hongo yuyo
- 2 piezas de jitomate
- ½ pieza de cebolla
- Una ramita de epazote
- 1 litro y medio de agua
- Sal

PREPARACIÓN

- Lavar y desinfectar todo.
- Cortar el jitomate y la cebolla en cubos pequeños y ponerlos a hervir en el agua.
- Partir el yuyo en trozos.
- Una vez que el jitomate y la cebolla hayan hervido, incorporar el yuyo, sazonar y agregar el epazote.
- Dejar al fuego aproximadamente 20 minutos y servir.
- La sopa se puede acompañar con tostadas o tortillas hechas a mano y con chile de árbol.

El bats'i k'op, o tsotsil, es una lengua indígena que se habla en las comunidades que habitan la región de los Altos de Chiapas y algunos municipios del área colindante. El número aproximado de hablantes es de 429 168, en sus diferentes variantes.*

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

de Cartografía de Sabores

Jitomate pepinillo criollo

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria

Jitomate pepinillo criollo/Rámbhú sú'wuá (mè'phàà de Acatepec, Guerrero)

El jitomate es uno de los cultivos más importantes de México, ya que ocupa el lugar número diez en superficie sembrada en el ámbito mundial. En nuestro país, el consumo por persona es de 13.8 kilogramos, lo cual indica la importancia que tiene en nuestra dieta y consumo diario, pues, además de ser fundamental en las salsas, caldillos y ensaladas, tiene propiedades medicinales: es antiséptico, alcalinizante, depurativo, diurético, digestivo, laxante, desinflamatorio y remineralizante.

Entre 2013 y 2016, la producción aumentó 35 por ciento, al pasar de 2 millones 52 mil toneladas a 2 millones 769 mil, debido a que esta especie de hortaliza es la más cultivada tanto a cielo abierto como en invernadero.

A lo largo del país se siembran diferentes tipos de jitomate, por ejemplo: bola, cherry, racimo y campari, pero el más comercializado es el saladette. Es necesario aclarar que existen más tipos de jitomates silvestres a lo largo del territorio, como el jitomate pepinillo criollo, y que es una valiosa labor el continuar con su reproducción y consumo.

Antonino González Candia

**Campesino y estudiante de permacultura
de Acatepec, Guerrero**

Cuando pienso en el jitomate, viene mucho a mí el recuerdo de cuando tenía entre seis y ocho años: veía cómo mi papá cultivaba jitomates rámbhú sú'wuá, una especie silvestre. Me gustaba mucho comérmelos, tienen un sabor muy particular, son *muy* deliciosos.

Este jitomate se come crudo, pero también en salsa, con frijol, con pollo, en caldo de res... es parte de muchos platillos. Aunque su consumo ha disminuido debido a que cada vez hay menos gente que lo siembra, sigue siendo muy importante en mi comunidad.

Generalmente son las mujeres quienes se apropian de la cocina, pero también los hombres somos partícipes en la preparación de alimentos; es un trabajo colectivo, no individual. Cada familia tiene su forma de organizarse, pero nunca se deja que una sola persona se haga cargo de todo.

El jitomate se cultiva en milpa, que en mè'phàà es xtóó; se siembra intercalado con calabaza, frijol, jamaica, entre otros alimentos. La importancia de guardar las semillas es compartirlas con la gente de la comunidad para que ese cultivo se siga preservando, para que esas raíces se sigan conservando. Seguro, mi abuelo le dio a mi papá esa semilla hace mucho tiempo y ahora mi papá se las comparte a las demás personas.

Ojalá sigamos apostando por las técnicas agroecológicas de cultivo, pues, además de lo económico, son importantes para conservar la salud de la comunidad.

Ilustración jitomate: Armando Fonseca.

**PLATILLO TÍPICO EN LAS COMUNIDADES MÈ'PHÀÀ
(GA'NISU DRÍ'GÚ MÈ'PHÀÀ)**

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijol
- 3 litros de agua
- 6 piezas de jitomate pepinillo criollo
- 4 piezas de hoja santa
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Limpiar y lavar el frijol. Una vez lavado, dejarlo remojando una noche en un balde de agua.
- Al día siguiente, tirar el agua y cocer el frijol en olla de barro durante dos o tres horas; mover constantemente. Una vez que los frijoles estén blandos, poner sal al gusto.
- Agregar el jitomate pepinillo criollo cortado en trozos, junto con la hoja santa.
- Cocinar por 10 minutos más.
- Acompañar con tortilla echa a mano.

La lengua mè'phàà es una lengua tonal que pertenece a la familia lingüística otomangue. Mè'phàà significa 'hombre sin cuerpo' u 'hombre libre'. Esta lengua tiene nueve variantes lingüísticas con un grado no inmediato de desaparición. Se habla en dieciocho municipios del estado de Guerrero por 127 244 personas.*

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS

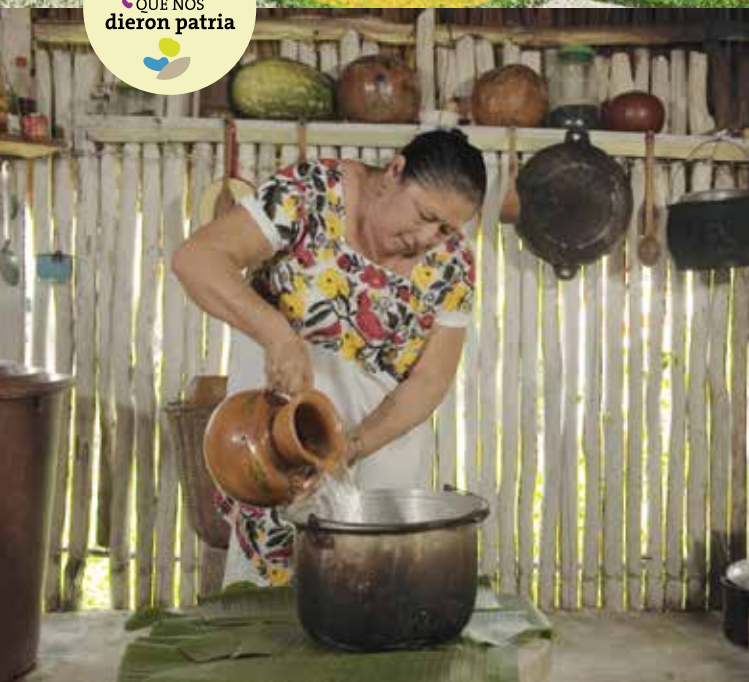


centro
de cultura
alimentaria

Cartografía de Sabores

Aguacate

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



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.



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'ool, 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.



Ilustración aguacate: Jimena Estibaliz.

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores

Flor de Vainilla



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Vainilla/Kuo li gm (jujmi de Oaxaca)

La vainilla proviene de la orquídea planifolia, originaria de México y conocida como una de las especies más caras del mundo después del azafrán. También es utilizada en las industrias de la chocolatería, repostería y perfumería, entre otras.

Sus frutos se dan en forma de vainas con un tamaño que va de los diez a los veintitrés centímetros de largo. Para su beneficiado o transformación, son recolectadas cuando aún están verdes, pues deben ser *quemadas* y, posteriormente, pasar por un proceso de secado durante dos o dos meses y medio, hasta que toman un color negroo café oscuro. Es por esta complejidad en sus cualidades y en su tratamiento que actualmente nuestro país ocupa el cuarto lugar en su producción mundial.

Hasta ahora se conocen aproximadamente ciento diez especies de vainilla, de las cuales quince son originarias del antiguo territorio mesoamericano y nueve de ellas están en nuestro territorio.

Arturo Elías García González

Campesino y maestro beneficiador de vainilla de Tuxtepec, Oaxaca

Uno de los recuerdos más presentes que tengo de la vainilla es cuando íbamos a reuniones en las que se hablaba chinanteco; aunque yo no tuve la oportunidad de aprender a hablarlo, me gustaba mucho escuchar cómo se dialogaba acerca de la vida de la comunidad, de la vainilla y de la importancia que tiene para nuestra identidad.

Mi primer recuerdo en la plantación de vainilla, a la cual nosotros le llamamos *milpa*, fue a los quince o dieciséis años, cuando comencé a colaborar en el proceso de secado y beneficiado. Estos procesos son importantísimos porque son los que determinan la calidad, aroma y brillo de la vainilla. A los diecinueve años comencé una plantación en Cerro Verde, un municipio de San Felipe Usila, en Oaxaca; ahí comencé a sembrar vainilla.

En la cultura chinanteca, el uso que se le dio a la vainilla fue cosmético: se pone una vaina en aceite de hueso de mamey y se utiliza para dar brillo y aroma al cabello. Actualmente, a partir de las nuevas recetas, combinaciones y sabores, es que la vainilla se utiliza sobre todo en postres.

Es importante que los jóvenes regresen al campo, a la milpa, no sólo porque es una actividad económica, sino porque en ella está nuestra salud. Sin el campo, sin nuestras semillas, no tendríamos identidad.

Ilustración vainilla: Emmanuel Peña.



ARROZ CON LECHE Y VAINILLA DE LA CHINANTLA

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 1 litro de leche
- ½ taza de arroz
- ½ vaina de vainilla
- 1 rajita de canela
- 4 cucharadas de azúcar
- Pasitas al gusto

PREPARACIÓN

- Cocer el arroz en el agua e incorporar la canela y la vainilla.
- Agregar la leche, una vez que se haya consumido el agua, hasta que el arroz se esponje. Mover constantemente, hasta que se alcance la cocción.
- Retirar del fuego y vaciar en un recipiente para servirse.
- Se puede decorar con las pasas.

El jujmi o chinanteco se habla en veintiún municipios del estado de Oaxaca y en siete del estado de Veracruz. Cuenta con 138 741 hablantes y tiene un riesgo no inmediato de desaparición.*

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

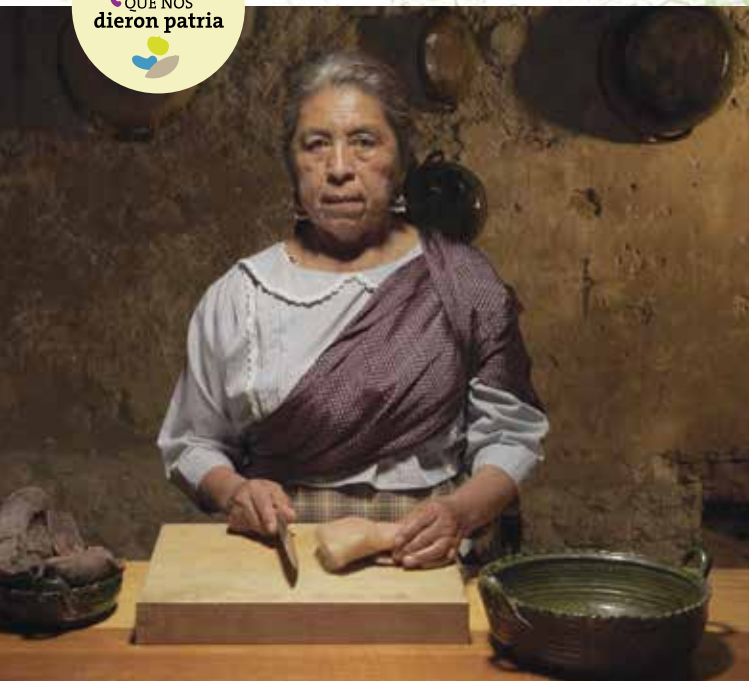
culturas.populares

Cartografía de Sabores

Hoja santa



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Hoja santa/Yuva ndoo (tu'un savi)

La hoja santa es una hierba que se usa tanto para fines medicinales como alimentarios. Perteneció 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.

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 guelagueta —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.

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).

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.

Ilustración hoja santa: Claudia Rodríguez

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



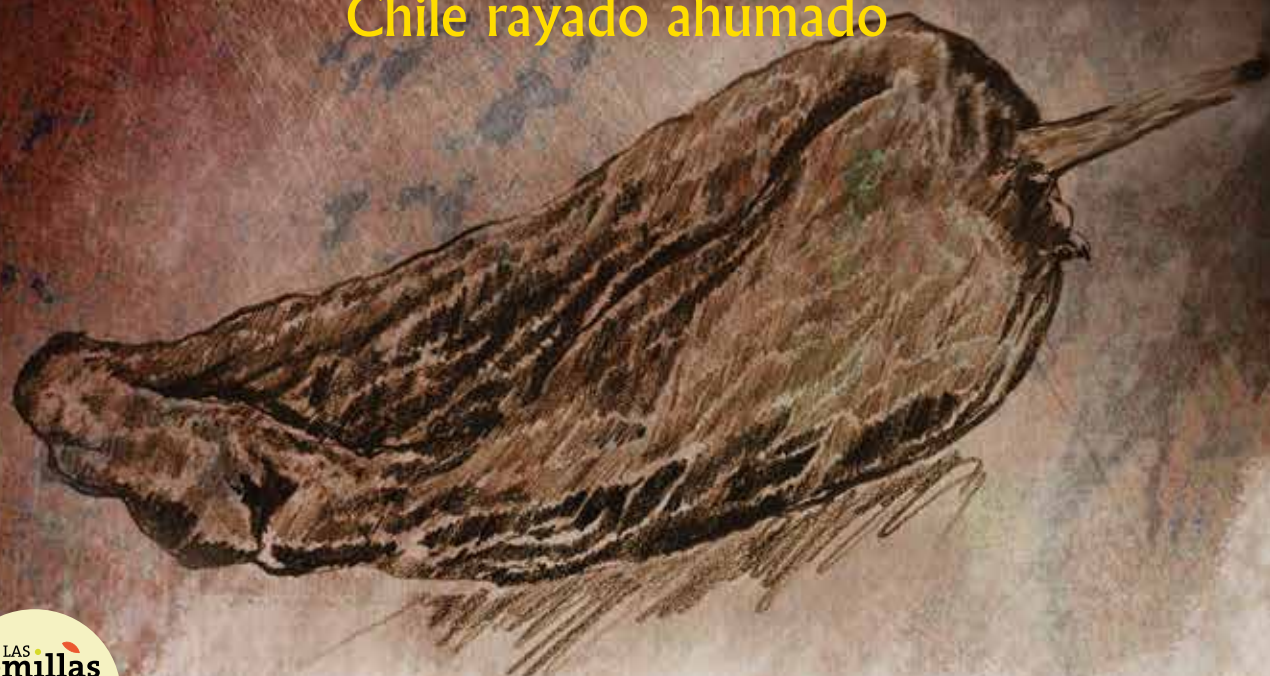
centro
de cultura
alimentaria

#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial @dgcpopulares culturas.populares

Cartografía de Sabores

Chile rayado ahumado



LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Chile rayado ahumado/Rayado bexãni (hñähñu de la Sierra Gorda de Hidalgo)

El chile rayado es una especie que se produce exclusivamente en la Sierra Gorda del estado de Hidalgo, principalmente en el municipio de La Misión. Este ingrediente aporta grandes cantidades de fibra, proteínas y vitaminas a quien lo consume. También funciona para prevenir problemas cardiovasculares y digestivos.

Mide entre cinco y siete centímetros, es de color rojo con rayas blancas horizontales y verticales; de ahí deriva su nombre. Este chile es propiamente un jalapeño de la zona montañosa con un mayor picor o pungencia, diferente al del chile chipotle que se produce en Chihuahua y Zacatecas.

En La Misión se recolectan anualmente cuarenta toneladas de chile rayado, cuando hay buena producción, pues su siembra es una actividad que realiza gran parte de la población de la zona. Su proceso de deshidratación es una ardua labor que permite que tenga un sabor ahumado, lo que lo hace muy codiciado.

Benjamín Benítez Mendoza

Ingeniero agrónomo y productor, transformador del chile rayado a chipotle, de la Misión, Hidalgo

Desde niño, las actividades agrícola y ganadera estuvieron presentes en mis días debido a que mis abuelos y mis padres se dedicaron a esas labores. Cuando tenía entre cinco y ocho años, comencé a involucrarme en el proceso de la cosecha, de andar en la zona de cultivos de chile, en la que había otros cultivos, como el maíz y la calabaza, para aprovechar el espacio.

Como el lugar donde cultivábamos estaba lejos y era imposible llegar en coche, transportábamos los chiles en nuestras espaldas, para llevarlos a secar en los hornos de piedra, también llamados *copiles*. Éstos son rectangulares, huecos, contruidos ya sea con ladrillo o con piedra y lodo. Teníamos toda esa experiencia para seleccionar los chiles, prender el horno y meterlos, debido a que auxiliábamos a mis abuelos, a mi padre y a mis tíos

Una vez secos, se guardan, porque, como es un cultivo estacional que se da en junio y julio, la venta o el consumo se debe administrar durante todo el año. Es la principal fuente de ingresos económicos para muchas familias del municipio de La Misión en el estado de Hidalgo.

Algo que tenemos presente es que las personas mayores, nuestros ancianos, son quienes se dedican al cultivo del chile rayado chipotle. Actualmente, muchos jóvenes de la comunidad se van a estudiar o a trabajar a Estados Unidos y ya no regresan. Además, la erosión de la tierra hace que se tenga que estar rotando el cultivo. Por eso, mi recomendación para los jóvenes es que cuidemos lo que está, lo que distingue a nuestra comunidad, que es la producción y el cultivo del chile rayado; que ayudemos a que no caiga esta producción, que aporten su granito de arena.

CAMARONES CON CHILE RAYADO AHUMADO

INGREDIENTES

- 1 kilo de camarón grande
- 5 jitomates
- 4 chiles rayados ahumados (chipotle)
- ½ pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 3 pimientas
- 3 clavos de olor
- Epazote al gusto
- Sal al gusto
- 2 litros y medio de agua
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN

- Lavar los camarones y ponerlos a cocer en una olla con 2 litros de agua y sal al gusto.
- Cocer los jitomates en el agua y tostar los chiles rayados chipotle en el comal a fuego lento. Ya tostados los chiles, en el mismo comal, tostar el comino, la cebolla, los ajos y las demás especias.
- Moler en la licuadora los jitomates, chiles, cebolla, ajos y las especias.
- Calentar el aceite en una olla y freír los ingredientes previamente licuados. Cuando hiervan, agregar los camarones ya cocidos y epazote al gusto; dejar hervir durante 10 minutos.
- Se les pueden agregar nopales cocidos cortados en pequeños rectángulos y garbanzos también cocidos.

El hñähñu (otomí) del Valle del Mezquital es una lengua indígena hablada por aproximadamente 291 mil personas en el territorio nacional. En 36 municipios del estado de Hidalgo hay más de 80 mil hablantes, lo que lo hace el estado de la república en el que más se habla esta lengua.*

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).

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



#CulturaAlimentaria

f CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

TRABAJAR
con los **INVISIBLES**



Verbo gusto

—con un tiraje de 3000 ejemplares—
se terminó de imprimir en Talleres Gráficos de México, S.A. de C.V.,
av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador,
alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06280, Ciudad de México,
en el mes de septiembre de 2021.

Cuidado de la edición:
Coordinación de Publicaciones
de la Dirección General de Culturas Populares,
Indígenas y Urbanas.



DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA