



# La milpa

y sus sabores

TRADICIÓN DEL BUEN COMER

# autores

Miguel Ángel Escalona Aguilar  
Citlalli López Binnqüist  
Pablo Valderrama Rouy  
Raquel Torres Cerdán  
José Luis Castillo  
Francisco Xavier Martínez Esponda  
Trinidad Ortiz Ortiz  
Sipriana Liberos  
Natividad Luna Juárez  
Nanci Tecu Villa  
María Florina Martínez Hernández  
Heracio Moreno Calpe  
Rosalba Escalante Mendoza  
Martha Olmos Colorado  
Yolanda Martínez Hernández  
Luzdivina Hernández Gómez  
Adriana Tepetla Juárez  
Graciela Lozada Vilis  
Janet Martínez Suárez  
Luisa Aburto Martínez  
Yolanda Hernández Jiménez  
Marcelina Hernández García  
Alejandra Juárez Hernández

ISBN: 978-607-95248-4-5

*Enlace Comunitario:* Rossana Castellanos Oliveros  
*Edición y corrección de estilo:* Gabriela Álvarez Anaya  
*Diseño editorial:* María José Cervantes Herrera  
*Fotografías:* Gabriela Álvarez Anaya y María José Cervantes Herrera

El conocimiento tradicional contenido en este libro forma parte de los derechos colectivos de las comunidades de las que provienen las cocineras que participaron en la realización del recetario: Chiltoyac, Jilotepec, Cuautitla, Teocelo, Coatepec, Emiliano Zapata, Banderilla, Xico Vega del Pixquiaic, Otilpan. Está prohibida su deformación y su apropiación para fines comerciales; su divulgación tiene fines educativos y culturales.



TALLER DE COCINA TRADICIONAL MEXICANA



# índice

LA MILPA: HERENCIA Y FUTURO DE NUESTRA CULTURA ALIMENTARIA	I
LA MILPA: EN DONDE SE COMBINAN LAS PLANTAS Y LOS LAZOS TERRENALES Y ESPIRITUALES	8
UNA TRADICIÓN ANCESTRAL: LA COMIDA DE LA MILPA EN LOS MUNICIPIOS DE LA REGIÓN CONURBADA DE XALAPA	14
COMIDAS DE NUESTRA REGIÓN	20
RECETAS	25
Epílogo:	
LA MILPA Y EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA	81



## LA MILPA: HERENCIA Y FUTURO DE NUESTRA CULTURA ALIMENTARIA

Miguel Ángel Escalona Aguilar<sup>1</sup>

Las y los invito a que cerremos los ojos y pensemos en un comal y en él, unas tortillas infladitas, y aún calentitas, tomamos una, le ponemos un poco de sal y empezamos a comerla. Si lo alcanzamos a imaginar y disfrutamos del momento, probablemente en nuestra memoria se encuentre ese acto maravilloso de uno de los elementos más arraigados a nuestra cultura, la tortilla, que gracias al proceso de nixtamalización es de los alimentos más completos de nuestra dieta.<sup>2</sup>

Pero ¿cuántas formas diferentes conoces en que se cocina el maíz y los cultivos que suelen integrar lo que llamamos *milpa*<sup>3</sup>? Considerando lo que señalan Álvarez-Buylla, Carreón y San Vicente “más que hombres de maíz, los mesoamericanos somos gente de milpa” (2011, pág. 5)

Sin lugar a dudas, cocinar ha sido a lo largo de nuestra historia un elemento fundamental para lo que se reconoce como domesticación y diversificación de los alimentos que hoy llegan a nuestra mesa y que se expresan en la riqueza de guisos y platos que se elaboran en todo el país y que desafortunadamente van desapareciendo por los cambios en los hábitos de alimentación, orientados hoy por el consumo de comida industrializada, en cambio y como señalan Almaguer, García, Padilla y González (s/f), la dieta de la milpa, es esencialmente sana y nutritiva, complementando fuentes de energía, grasas, proteínas y minerales, diríamos que es sana y culturalmente significativa.

La milpa es una clara expresión del aprovechamiento de la gran diversidad de especies domesticadas, pero también de plantas que se favorecen o se toleran y que aún mantienen un estado silvestre; los quelites son buenos representantes de estas, diríamos son nuestras verduras nativas, aunque muchas plantas como la verdolaga que es de originaria de la India, se han adaptado y son considerados también como quelites y en diferentes partes del país son cocinados de múltiples formas, en crudo, hervidos, fritos y al vapor o asados (Castro, Basurto, Mera y Bye, 2011).

En síntesis, la milpa es una expresión del uso amplio y multifacético que los campesinos han logrado, a lo largo múltiples generaciones, de la diversidad biológica, siendo un proceso que comienza hace más de 8 mil años, con la domesticación de la calabaza y que continua con la del maíz y por último el frijol, que en suma se conocen como la *triada mesoamericana* y que tiene más o menos unos 2400 años de estar asociados y por dicha de seguir evolucionando. Sin embargo, esa diversidad biológica y cultural hoy se encuentran amenazadas por múltiples razones, entre ellas; la alta dependencia de semillas híbridas importadas, el uso excesivo de agroquímicos (herbicidas, insecticidas y fungicidas); el cambio en los hábitos de consumo de alimentos, pasando de una alta ingesta de alimentos frescos, a un consumo elevado de comida industrializada, rica en carbohidratos y sales; por el cambio de uso del suelo, en donde la gente abandona el policultivo milpa y pasa a sembrar monocultivos que sirven para reproducir un modelo agroindustrial altamente contaminante; el gran avance de las tecnologías de la comunicación y que las grandes industrias aprovechan, para vendernos que la idea del bienestar está en el consumo, todo ello provoca además de la sobreexplotación de la tierra, pobreza, migración y pérdida de la riqueza biológica y cultural heredada por nuestros padres y abuelos.

No obstante esta crisis de crisis, que algunos autores llaman *civilizatoria* y que no solo comprende el componente biológico y cultural, si no también el económico, político y ambiental, cada vez más grupos de personas: campesinos, consumidores, académicos, organizaciones de la sociedad civil organizada y algunos gobiernos locales, imaginan formas diferentes de producir, consumir e intercambiar bienes, que podemos decir que son comunes para todos nosotros, como es el caso de las semillas.

1. Profesor de la Facultad de Ciencias Agrícolas y Coordinador de Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana.

2. Cabe mencionar que tras este proceso, el contenido de fibra soluble pasa de 0.9% en el maíz, a 1.3% en la masa y 1.7% en la tortilla; dicha fibra es reconocida como un componente importante y altamente deseable en los alimentos. (Paredes, Guevara y Bello, 2009).

3. El vocablo milpa deriva del Nahuatl *Milli*, parcela sembrada, y *Pan*, encima o en, por lo que significa lo que se siembra encima de la parcela (Linares y Bye, 2011).

Señalaríamos que, en momentos de desesperanza emergen iniciativas ciudadanas de resistencia, para imaginar que otros mundos son posibles, dichas emergencias se inspiran y construyen a través de la agroecología, tanto en la parte productiva, reconociendo y dialogando con los saberes de las y los campesinos y construyendo otras formas de producción, que permitan conservar y aprovechar la gran diversidad biológica, la variedad de suelos y adaptarse de la mejor forma posible, ante los retos que impone el cambio climático, pero también para fomentar procesos diferentes de percibir el dinero, desde una perspectiva económica más vinculada con la gente y no con el dinero, formas creativas de economía más solidaria y justa.

En la región de Xalapa, Veracruz, una expresión de que si es posible organizarnos entre diferentes actores, ocurre alrededor de lo que llamamos la Feria de la Milpa, que durante 4 años consecutivos se ha celebrado en la comunidad de Rancho Viejo, municipio de Tlalnelhuayocan, y que busca ser un espacio donde se dialogue y se construya por el bien común, donde se propone construir desde las diferencias que tenemos y se trabaje para construir objetivos y acciones comunes. La Feria de la Milpa es la gran oportunidad para que productores y consumidores se encuentren, se reconozcan y empiecen a construir estrategias colectivas por formas de producción y consumo distintas, más humanas, más cercanas, más solidarias.

El recetario que se presenta nace de esta alianza entre múltiples actores que soñamos que es posible articularnos para reconocer el gran valor que la milpa tiene, tanto en la producción como en el consumo de alimentos; para ello, se invitó a cocinar a mujeres de los municipios conurbados con Xalapa, exhortándolas a que prepararan un plato propio de su región y que los ingredientes proviniesen de la milpa.

Así, en el Taller de Cocina Tradicional Mexicana Acuyo, espacio donde la antropóloga y cocinera Raquel Torres Cerdán hace la magia de elaborar comida regional, ocurrió el encuentro. Las mujeres se juntaron, reconocieron el lugar, cocinaron y la magia se fue haciendo más grande alrededor de la lumbre y del diálogo para conocer las otras recetas y compartir secretos de sus cocinas. Se dio el maravilloso acto de intercambiar saberes y sabores para un enriquecimiento colectivo y el resultado es hoy, el recetario que tienen en sus manos, con recetas que van cargadas de emociones, sensaciones, vivencias e historias que fueron compartidas mientras se cocinaba.



El recetario también se complementa perfectamente con la información presentada por el Dr. José Luis Castillo, académico de la Facultad de Nutrición de la Universidad Veracruzana y responsable de hacer el cálculo del valor nutricional de cada receta; estos platillos están tan bien balanceados, que además de sabrosos son nutritivos. Se presentan también dos textos que nos narran la importancia de la milpa en la cocina regional y en el manejo de la biodiversidad. Como cereza en pastel, usted podrá ir leyendo frases que salieron de los diálogos colectivos que hubo alrededor de la cocina, palabras de mujeres que reflejan cómo las recetas presentadas son herencia y futuro de nuestra cultura alimenticia. Así que buen provecho y gracias por ser parte de este proceso de construcción colectiva para una comida sana, local y sabrosa.

#### Referencias

- Almaguer, J. A., García, J. H., Padilla, M., y González, M. (s/f). *La dieta de la milpa. Modelo de alimentación mesoamericana biocompatible*. Secretaría de Salud. Dirección de medicina tradicional y desarrollo cultural. Obtenido de: <https://bit.ly/2v1qppY>
- Álvarez-Buylla, E., Carreón, A. G. y San Vicente, A. (2011). La milpa: baluarte de nuestra diversidad biológica y cultural. En E. Álvarez-Buylla, A. G. Carreón y A. San Vicente, *Haciendo milpa. La protección de las semillas y la agricultura campesina* (págs. 5-7). Ciudad de México: UNAM. Obtenido de: <https://bit.ly/2YYBNOj>
- Castro, D., Basurto, F., Mera, L. M. y Bye, R. (2011). *Los quelites, tradición milenaria en México*. Texcoco: Universidad Autónoma de Chapingo. Obtenido de: <https://bit.ly/2DuRtA6>
- Linares, E. y Bye, R. (2011). ¡La milpa no es solo maíz! En E. Álvarez-Buylla, A. G. Carreón y A. San Vicente. *Haciendo milpa. La protección de las semillas y la agricultura campesina* (págs. 9-12). Ciudad de México: UNAM. Obtenido de: <https://bit.ly/2YYBNOj>
- Paredes, L. O., Guevara, L. F. y Bello, P. L. (2009). La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz. *Ciencias*(92), 60-70.

## LA MILPA:

### EN DONDE SE COMBINAN LAS PLANTAS Y LOS LAZOS TERRENALES Y ESPIRITUALES

Citlalli López Binnqüist<sup>4</sup>

La milpa es la combinación de una gran diversidad de plantas con distintas características de crecimiento, unas crecen más rápido, otras más lento; hierbas y pastos, árboles en los límites de las parcelas y milpas, cada uno con cualidades y formas distintas; unas necesitan mayor cantidad de luz, de agua o de humedad; tierra negra o tierra delgada: todo esto el campesino lo conoce, es un experto único, quién más va a tener este conocimiento tan detallado, tan preciso, del suelo, de las condiciones del terreno y del clima y de las características de cada una de las plantas que crecen en su milpa. Es el manejador de muchos calendarios, de muchos relojes que trabajan de manera sincronizada, sabe cuándo preparar la tierra, cuándo sembrar, cosechar, recolectar cada planta o parte de la planta que será utilizada. Y después de obtener la cosecha, sigue aprovechando, ahora el rastrojo para los animales, los cuales en muchas ocasiones son llevados a la milpa, para que con su andar revuelvan la tierra y su propio abono.

Se pueden imaginar la observación, paciencia y experimentación que esto significa, tiempo y práctica, contacto directo y diario con la parcela; suelos, rocas, escorrentías. En una sola parcela puede haber una gran variación, puede haber un fragmento con suelos pobres, otro con suelos negros, porosos; pendientes distintas, cantidades y tamaños de piedra o rocas. Sí, solo quien trabaja la tierra, conoce todo esto, y en este trabajo diario está el corazón, el contacto, la gratitud y la esperanza de continuar cultivando, de continuar obteniendo alimentos de la tierra.

4. Profesora de la Maestría y Doctorado en Ecología Tropical y de la Maestría en Educación para la Interculturalidad y la Sustentabilidad; Coordinadora del Centro de Investigaciones Tropicales de la Universidad Veracruzana.





## la milpa y sus sabores

En muchos pueblos de Veracruz, sobre todo habitados por grupos indígenas, se pide, se ofrece, se agradece con flores, veladoras, semillas, incienso, oraciones y cantos; el respeto por la vida y por la naturaleza que permite que esta continúe.

La milpa además significa cooperación, lazos de colaboración entre padres e hijos; primos, vecinos y compadres, quienes se unen para realizar labores en la milpa. Se trabaja un día en el terreno de uno y en otra ocasión en el del otro. La milpa estrecha la convivencia, situación que pocas veces se da o se logra en un trabajo remunerado en la ciudad.

Y así cada día, cada mes, cada generación, estos sentidos y conocimientos se mantienen entre las familias campesinas a través del tiempo. A esto es a lo que se refieren algunos términos como el de conocimiento ecológico tradicional, conocimiento agroecológico y patrimonio biocultural.

Ahora bien, ¿y los cambios? Si, el vasto conocimiento de generaciones de mujeres y hombres involucra la experimentación constante, llevar a cabo adaptaciones y tomar medidas para enfrentar situaciones como los cambios en los periodos de lluvia y sequía; las plagas o los riesgos de erosión. También se continúa experimentando para mejorar los cultivos y en especial las semillas más importantes para cada familia.

Cada milpa es un agroecosistema; las milpas en áreas húmedas, semidesérticas, en valles o en montañas, cada una ha sido adaptada a las condiciones del lugar. Son los espacios en donde se mantiene una gran diversidad de semillas de plantas silvestres y cultivadas y otras que están en distintas fases de domesticación; por eso se ha establecido que las milpas son un gran banco de germoplasma, es decir de semillas de especies originarias de este país y de especies de otras regiones del mundo, que hábilmente han sido adaptadas, por lo que decimos que hay entonces distintas formas de *hacer milpa*.

Y ahora sí, vamos a la milpa. Párate aquí en medio de la milpa. Mirando hacia arriba vemos las mazorcas con las puntas de las hojas dobladas, es tiempo de cosecha. Las matas de los frijoles enredadas en los tallos del maíz. De los frijoles blancos se comen las flores, tan sabrosas para preparar la sopa de flor de frijol. En el suelo, entre la base de las milpas, crecen las guías de las calabazas extendiéndose en todas direcciones, sus flores para las quesadillas, cuando tiernas; sus calabacitas para el chilatole, o maduras para la tacha en dulce que se prepara para el Día de muertos. Continúa mirando, entre las hierbas crecen los quelites, cuánta variedad, con sabores distintos para preparar un gran número de platillos. También encontramos insectos comestibles como los grillos y los chapulines e insectos polinizadores como las abejas sin aguijón o meliponas; se aprovecha el huitlacoche, hongo parásito que crece en algunas mazorcas, así como una gran variedad de chiles que se pueden cultivar en un ciclo de la milpa y que pueden volver a crecer al siguiente, como el chiltepín o el chile de cera, entre otros. Asociado a las milpas, es decir creciendo entre las milpas o a su alrededor, dependiendo del lugar, se cultivan o crecen silvestres, los nopales, y en zonas frías algunos árboles frutales como duraznos, manzanas y peras criollas. También encontramos magueyes de los cuales se aprovecha las hojas, las flores, los tallos y la savia. La milpa además puede atraer una gran diversidad de animales, que son cazados y cocinados como los armadillos, los tlacuaches y algunas aves.

El viento pega en las hojas de la milpa, las mueve y se escucha como rozan las hojas, se sienten las gotas de la lluvia, vámonos, llevemos las mazorcas y todo lo cosechado para el fogón, para probar las recetas que contiene este recetario.

#### Bibliografía recomendada

- Barta, A., Cobo, R., Meza, M., Paz, L., Quintana, V. y Rudiño, L. (2014). *Haciendo milpa. Diversificar y especializar: estrategias de organizaciones campesinas*. Ciudad de México: Itaca.
- Boege, E. (2008). *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México. Hacia la conservación in situ de la biodiversidad y agrodiversidad en los territorios indígenas*. Ciudad de México: Instituto Nacional de Antropología e Historia / Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.
- Martínez, F., Benítez, M., Ramos, X., García, G., Bracamontes, L., Vázquez, B. y Boege, E. (2017). *Derechos Humanos y Patrimonio Biocultural. El Sistema Milpa como cimiento de una política de Estado cultural y ambientalmente sustentable*. México: Centro Mexicano de Derecho





## UNA TRADICIÓN ANCESTRAL: LA COMIDA DE LA MILPA EN LOS MUNICIPIOS DE LA REGIÓN CONURBADA DE XALAPA

Pablo Valderrama Rouy<sup>5</sup>

Los municipios que circundan a la ciudad de Xalapa, pero principalmente los que se localizan al norte y al poniente de la región conurbada, son herederos de una rica tradición culinaria de origen prehispánico. Esta tradición se ha ido transformando en algunos aspectos debido a la apropiación cultural que han hecho las familias campesinas de elementos culinarios de otras tradiciones, como sucedió durante la Colonia con la comida española y un poco con la africana y actualmente, ocurre con la comida urbano-industrial. Pero a diferencia de las primeras tradiciones culinarias que significaron un cierto enriquecimiento, esta última ha implicado la desvalorización de los productos tradicionales y, en particular de la milpa.

Como ya se mencionó antes, la milpa ha sido durante muchos siglos y todavía lo es para muchas familias campesinas de la región, el centro de la vida, no sólo en términos de la subsistencia, sino también como matriz cultural de la vida social comunitaria. Observando con detenimiento la vida festiva y ceremonial de estos pueblos se pueden encontrar las múltiples conexiones con el ciclo agrícola de la milpa y, por supuesto, con sus productos, que forman parte de las ofrendas rituales y de las comidas festivas. Así mismo, en la cosmogonía campesina, la relación con la naturaleza está mediada por la percepción que tienen estos pueblos sobre el maíz y su papel en la creación de la humanidad.

5. Profesor-Investigador del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH-Veracruz)



Jornada “Cocinando y protegiendo el patrimonio biocultural”  
julio, 2018

La sacralidad de esta semilla se extiende a todos los bienes de la naturaleza; por lo tanto, el intercambio humano con la naturaleza implica una ética de respeto con el medio. En este sentido, el policultivo milpero no solo conforma la parte medular de la dieta de estos pueblos, sino que la transformación culinaria de sus productos constituye la matriz cultural más importante. Los productos de la milpa y en particular el maíz, son ingredientes básicos en gran parte de las comidas cotidianas y festivas, pero además su preparación y cocción marcan pautas sobre los sabores que identifican a esta tradición alimentaria.

Los pueblos de origen nahua y totonaco que se encuentran en los municipios que circundan a la ciudad de Xalapa están muy ligados cultural e históricamente a los que se extienden al norte, sobre la porción media de la sierra de Chiconquiaco. Éstos a su vez, están relacionados con los pueblos indígenas que habitan en la Sierra Norte de Puebla y los que conforman el Totonacapan veracruzano. De acuerdo con lo que plantean diversos historiadores y arqueólogos, todos estos pueblos forman parte de una gran región denominada, desde tiempos de los mexicas, como Totonacapan. Desde esta perspectiva regional, es interesante examinar cómo en términos de las tradiciones culturales, existen similitudes que se pueden constatar hoy en día. En cuanto a la comida, se observa que en toda la región son comunes los guisados caldosos, pues, de esta manera se aprovechan muchos de los bienes de la milpa y su entorno. Los chilatoles, pipianes y caldos de frijol constituyen los platillos más comunes, ya que mediante ellos, se pueden consumir gran variedad de verduras, semillas, flores, camotes, hongos y carnes.

De la gran variedad de pipianes que se preparan en la región, uno muy representativo es el pipián preparado con frijol gordo o delgado, chile, orejas de masa y *xucuyul*.

Este guiso caldoso se cocina tanto en la región de Xalapa, en la sierra de Chiconquiaco, como en otros más lejanos, como Cuetzalan y Zacapoaxtla en la Sierra Norte de Puebla, donde se conoce como *xocoyolli*. Los tallos de *Begonia*, ingrediente principal de este pipián, sólo se encuentran en el bosque mesófilo de montaña, por lo tanto, únicamente es propio de los pueblos que se encuentran en estas altitudes.

6. El *xucuyul* es un quejite muy especial porque se trata de los tallos de una *Begonia* que crece en el bosque de niebla. Para su incorporación al guisado se tiene que eliminar el sabor agrio que le caracteriza, mediante una técnica de cocción con tequesquite o bicarbonato.

“EN LA COSMOGONÍA CAMPESINA  
LA RELACIÓN CON LA NATURALEZA  
ESTÁ MEDIADA POR LA PERCEPCIÓN  
QUE TIENEN ESTOS PUEBLOS SOBRE  
EL MAÍZ Y SU PAPEL EN LA  
CREACIÓN DE LA HUMANIDAD”

Los tamales y los atoles son, aparte de la tortilla, de las comidas y bebidas más representativas de la tradición milpera de esta región. Por ejemplo, el *tamal de libro* se llama así porque se compone de capas delgadas de frijol molido y masa de maíz, aderezado con hojas de aguacate u otra hoja de olor y un toque de chile. Es parecido al *xoco* pero más elaborado. Ambos se preparan principalmente para la ofrenda de los días de muertos y para otras festividades. El nombre náhuatl del tamal de capitás en el norte de Puebla es *etixtamal*, va envuelto con hojas que se conocen con este mismo nombre. En la región de Xalapa se emplean otra clase de hojas como la *hoja de caballero* o las hojas de *chichilaca*. En este sentido, ciertos sabores locales se obtienen por la envoltura del tamal.

Hay muchas otras comidas locales de origen prehispánico que son comunes a distintos lugares del antiguo Totonacapan y a través de ellas podemos observar cómo ciertas tradiciones culturales fueron compartidas desde tiempo inmemorial para aprovechar una base agroecológica que es común a esta gran región histórico cultural.

## COMIDAS DE NUESTRA REGIÓN

Raquel Torres Cerdán<sup>7</sup>

Los platillos que se presentan en este recetario, cocinados y compartidos por sus hacedoras -mujeres que reproducen lo que aprendieron de sus madres y abuelas- muestran la riqueza y diversidad de nuestros entornos bioculturales.

Cuando cada una de estas cocineras, jóvenes y mayores, nos platicó del respeto a sus costumbres culinarias, que eran las de sus antepasados, lo hicieron con tal cariño y respeto, que al probarlas no había duda del sentimiento con que estaban sazonados, pero sobre todo del cuidado que daban, en sus palabras, a sus tierritas, que les proporcionan el maíz, los frijoles, las calabacitas, los chilacayotes y los quelites en sus varias formas y colores.

Así por ejemplo, los frijoles enchilados no son tal cual el nombre del guiso, sino que el picor que da el chile piquín es para las verduras de la milpa que conlleva: los ejotes, la calabacita de bola o criolla y los chayotes, perfumados con el cilantro, adornados y dando textura con las orejitas de masa. Si además los acompañamos con unos tacos de quelites y flor de calabaza en tortillas de mano recién hechas, les aseguro que tendrán una comida completa con la que empezar el día o calmar su apetito a media tarde, sirviéndose el doble y hasta el otro día.

Las calabacitas rellenas con los granos de elote y con el queso de cabra, muy común de nuestras tierras de montaña, serán buen ejemplo de una comida sana, sin grasa, sazonada con orégano y tomillo fresco, como frescas serán a nuestro cuerpo.

<sup>7</sup> Antropóloga y cocinera tradicional.

Los huevos ahogados con calabacitas de la tierra de las *Banderillas* son fiel testigo de las comidas que a campo abierto preparaban las mujeres alrededor de una fogata, cuando iban al corte de café o a sembrar o cosechar la milpa. Frijoles negros cocidos, elotes, calabacitas, chiles, jitomates, ajos y cebollas eran suficientes para hacer este guiso caldoso, aderezado con su rama de epazote; para dar mejor sabor a decir de la cocinera, se agregan unas gotas de limón al servirlo y se acompaña con tortillas recién hechas.

La tortilla de calabaza en tierras del café como lo es Coatepec, en donde para dar gusto a propios y extraños es menester innovar y mejorar las comidas ancestrales, vemos y probamos esta delicia hecha con huevos, calabaza de castilla, jitomate, cebolla y ajos, que junto con queso de cabra y semillas de amaranto son ejemplo de cómo se innova en la tradición.

Frijoles con xucuyul, platillo de tierras frías, de barrancas en las que surgen estos tallos fibrosos que por generaciones han sido cocinados, previo tratamiento con tequesquite, cenizas de leña o bicarbonato para suavizar y bajar la acidez que contienen. Empleados de varias formas, en este guiso destaca el uso de los frijoles gordos, la semilla de pipián y los chiles secos (guajillo y de árbol) que otorgaran el picante deseado. ¿Platillo nuevo? ¿Exótico? No, ancestral, que ha conectado a quienes lo consumen con su entorno, satisfaciendo sus necesidades primarias de sustento.

Chocos pintos o xocos de frijol que para el caso es lo mismo en nuestra región barloventina de la zona centro de Veracruz. Tamal que cuando lleva frijol o requesón acompaña desayunos y meriendas, pero si es solo, acompaña el mole de las fiestas familiares o patronales de la región. Masa de maíz nixtamalizado, hojas de caballero o de piel de gato, manteca o aceite y sal, son suficiente para elaborarlo, claro, preparando la masa de un día para otro para agriarla, pues su nombre lo indica: tamal agrio; una delicia culinaria.





Los chilatoles. Caldo de verduras es el nombre que se usa en la sierra de Zongolica aunque también lo encontramos nombrado así, en el municipio de Xico, y lo saboreamos en esta fiesta de la milpa. Aquí en Xalapa su traducción sería chilatole de pollo o de gallina, la comida más completa para cualquier época del año, para uso cotidiano y festivo. Caldo picoso con elotes, ejotes, calabacitas y su buena rama de epazote. Color y sabores inigualables.

No dista esta receta de la que nos ofrecen en Otilpan, municipio de San Andrés Tlanelhuayocan, con su chileatole de verduras. Los elotes, la calabacita criolla, los ejotes, chayotes, los chiles ancho y chipotle, con su rama de epazote y su carne de gallina, son prueba de que somos de caldos y picosos, para estar a tono con nuestros cerros y montañas circundantes.

Más recetas integran esta muestra del buen comer, del comer sano, del tomar lo que la milpa y la tierra generosa nos da. Es Xalapa y la región. Es Veracruz, es la Cocina Tradicional Mexicana, Patrimonio Intangible de la Humanidad.

*¡ Buen provecho !*





*recetas*



## RECETA I

### FRIJOLES ENCHILADOS, TACOS DE QUELITE Y FLOR DE CALABAZA, Y ATOLE DE MASA

Autoras: Trinidad Ortiz Ortiz y Sipriana Libreros  
Localidad: Chiltoyac. Municipio: Xalapa

#### FRIJOLES ENCHILADOS

20 porciones

##### Ingredientes:

1 kg de frijol negro, tierno o nuevo  
1 kg de masa de nixtamal  
1 kg de ejote  
1 kg de calabacita de bola  
1 kg de chayote  
1 manojo de cilantro extranjero  
¼ de litro de aceite de oliva  
4 litros de agua  
Chiltepín seco al gusto  
Sal al gusto (se recomienda usar sal de mar y en poca cantidad)

##### Modo de preparación:

1. Para hacer las orejas de masa: revolver la masa de nixtamal con sal y agregar poco a poco el aceite, al gusto. Hacer las bolitas de masa y presionar en el centro con un dedo para darles forma. Reservar.
2. Cocer los frijoles con 4 litros de agua hasta que estén blandos. Agregar las orejas de masa y la verdura en rajitas (ejotes, chayotes, calabazas).
3. Hervir hasta que estén cocidas las verduras, después agregar el cilantro previamente lavado y desinfectado. Apagar la lumbre y dejar reposar.
4. Aparte tostar el chiltepín, moler en el molcajete y agregar al gusto.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 242			
Carbohidratos	39 g	156 cal	54 %
Proteínas	9 g	35 cal	14 %
Lípidos	6 g	51 cal	21 %

Vitaminas	
A	29 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	128 mcg
B12	0 mg
C	20 mg
D	0 mg
E	1 mg
VK	11 mcg

Otros	
H2O	373 g
Fibra	9 g

Lípidos	
Colesterol	373 g
A.G. Monoinsaturados	4 g
A.G. Poliinsaturados	1 g
A.G. Saturados	1 g

Minerales	
Ca	103 mg
P	152 mg
Fe	6 mg
Mg	82 mg
K	592 mg
Se	1 mcg
Na	10 mg
Na	1 mg

Este es un platillo rico en fibra ya que aporta el 30% de la cantidad diaria recomendada; también aporta el 32% de folato (vitamina B9) de la ingesta diaria recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

**TACOS DE QUELITE Y FLOR DE CALABAZA**

10 porciones

**Ingredientes:**

- 1 kg de masa de nixtamal
- 3 rollos de quelites
- 3 rollos de flor de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Chile serrano al gusto
- Sal al gusto

**Modo de preparación:**

1. Lavar y desinfectar los quelites.
2. Poner una cacerola a la lumbre y agregar el aceite. Acitronar la cebolla en rodajas y agregar los chiles; después dejar caer los quelites. Dejar tapado con el fuego bajo; cuando se empiezan a suavizar los quelites, agregar la flor de calabaza y cocinar hasta que esté suave.
3. Servir en tacos los quelites y la flor de calabaza, con tortillas hechas a mano; acompañar con chiltepin tostado, molido con ajo y sal.



Flor de calabaza

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

**Calorías: 242**

Carbohidratos	41 g	164 cal	72 %
Proteínas	8 g	32 cal	14 %
Lípidos	4 g	33 cal	14 %

**Vitaminas**

A	80 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	49 mcg
B12	0 mg
C	60 mg
D	0 mg
E	1 mg
VK	2 mcg

**Otros**

H2O	164 g
Fibra	5 g

**Lípidos**

Colesterol	0 g
A.G. Monoinsaturados	2 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	0 g

**Minerales**

Ca	259 mg
P	398 mg
Fe	7 mg
Mg	66 mg
K	669 mg
Se	1 mg
Na	22 mg
Zn	1 mg

Platillo rico en calcio, aporta el 25% de ingesta diaria recomendada por la OMS.

**ATOLE DE MASA**

8 porciones

**Ingredientes:**

- 2 litros de agua
- ½ kilo de masa de nixtamal
- 5 rajas de canela
- ¼ de kilo de azúcar mascabado

**Modo de preparación:**

1. Revolver la masa con agua hasta que quede aguada. Colar 3 veces y dejar reposar.
2. Poner a hervir el agua con las rajas de canela y el azúcar mascabado. Agregar la masa colada y dejar hervir a fuego bajo. Esperar que se cueza y espese la masa.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

**Calorías: 242**

Carbohidratos	47 g	188 cal	95 %
Proteínas	2 g	9 cal	5 %
Lípidos	9 g	1 cal	1 %

**Vitaminas**

A	0 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	0 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	0 mcg
B12	0 mg
C	0 mg
D	0 mcg
E	0 mg
VK	0 mcg

**Otros**

H2O	250 g
Fibra	2 g

**Lípidos**

Colesterol	0 g
A.G. Monoinsaturados	0 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	0 g

**Minerales**

Ca	69 mg
p	0 mg
Fe	1 mg
Mg	5 mg
K	0 mg
Se	0 mcg
Na	5 mg
Zn	0 mg



Trinidad Ortiz Ortiz y Sípriana Libreros



## XOCOS PINTOS (CHOCOS)

Autora: Natividad Luna Juárez  
Municipio: Jilotepec

20 porciones

### Ingredientes:

3 kilos de masa de nixtamal  
2 kg de frijol tierno  
60 hojas de maíz, hojas de caballero o 5 hojas  
½ kg de manteca cerdo con asientos o ¼ de litro aceite  
Agua o caldo de pollo al gusto  
Sal al gusto

### Modo de preparación:

1. Ablandar la masa con caldo pollo o agua; agregar ½ kg de manteca con asientos o ¼ de litro de aceite. Amasar y agregar el frijol tierno crudo y sal al gusto; batir toda la mezcla.
2. Lavar y escurrir las hojas. Agregar de 2 a 3 cucharadas de masa en cada una y envolver.
3. Colocar agua en la vaporera y poner a hervir los chocos por aproximadamente 2 horas.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

**Calorías: 446**

Carbohidratos	71 g	282 cal	61 %
Proteínas	14 g	56 cal	12 %
Lípidos	14 g	126 cal	27 %

**Vitaminas**

A	0 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	149 mcg
B12	0 mcg
C	0 mg
D	0 mcg
E	2 mg
VK	11 mcg

**Otros**

H2O	70 g
Fibra	14 g

**Lípidos**

Colesterol	0
A.G. Monoinsaturados	10 g
A.G. Poliinsaturados	2 g
A.G. Saturados	2 g

**Minerales**

Ca	12 mg
P	143 mg
Fe	5 mg
Mg	70 mg
K	364 mg
Se	1 mcg
Na	33 mg
Na	1 mg

Alimento rico en fibra, aporta el 46% de la cantidad diaria recomendada por la OMS, así como con el 37% de Vitamina B9.



“Preparar cosas de la milpa me da alegría y amor; me recuerda a mi mamá. Siempre espero que me quede todo tan rico como a ella”

Natividad Luna Juárez



## RECETA 3

### CALABACITAS RELLENAS

Autora: Nanci Teco Villa

Comunidad: Cuautitla. Municipio: Xico

#### CALABACITAS RELLENAS

20 porciones

#### Ingredientes:

20 calabacitas

4 elotes

4 quesos frescos de cabra de ruedita (desalados)

1 kg de jitomate

½ cebolla

Orégano y tomillo frescos

#### Modo de preparación:

1. Hacer un orificio a las calabacitas y rellenar con los granos de elote, el jitomate picado, una pizca de hierbas frescas (orégano y tomillo) y el queso picado.
2. Cocer al vapor por aproximadamente media hora.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 134			
Carbohidratos	10 g	40 cal	30 %
Proteínas	8 g	33 cal	25 %
Lípidos	7 g	51 cal	46 %

Vitaminas	
A	88 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	12 mcg
B12	0 mg
C	20 mg
D	5 mg
E	0 mg
VK	1 mcg

Otros	
H2O	177g
Fibra	3 g

Lípidos	
Colesterol	14 g
A.G. Monoinsaturados	2 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	5 g

Minerales	
Ca	61 mg
p	128 mg
Fe	7 mg
Mg	30 mg
K	346 mg
Se	1 mg
Na	119 mg
Zn	1 mg

Platillo rico en calcio, aporta el 25% de ingesta diaria recomendada por la OMS.



Nanci Tecu Villa

Huitlacoche



## TACOS DE HUITLACOCHES EN TORTILLA DE PLÁTANO

Autores: María Florina Martínez Hernández  
Municipio: Teocelo

### HUITLACOCHES

20 porciones

#### Ingredientes:

1½ kg de huitlacoche  
1 cebolla  
1 rama de epazote  
3 dientes de ajo  
3 cucharaditas de aceite  
¼ de kg de queso de hebra (opcional)  
Sal al gusto

#### Modo de preparación:

1. Sofreír la cebolla y los dientes de ajo picados.
2. Agregar el huitlacoche lavado, la rama de epazote y la sal. Sofreír hasta que esté blandito.
3. Agregar queso de hebra (opcional).

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 93			
Carbohidratos	8 g	32 cal	34 %
Proteínas	4 g	17 cal	18%
Lípidos	5 g	44 cal	47 %

Vitaminas	
A	78 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	0 mcg
B12	0 mcg
C	9 mg
D	0 mcg
E	0 mg
VK	0 mcg

Otros	
H2O	0 g
Fibra	4 g

Lípidos	
Colesterol	0 g
A.G. Monoinsaturados	0 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	0 g

Minerales	
Ca	35 mg
P	0 mg
Fe	1 mg
Mg	0 mg
K	399 mg
Se	0 mcg
Na	0 mg
Zn	0 mg

**TORTILLAS DE PLÁTANO**

20 porciones

**Ingredientes:**

- 1 kg de masa de nixtamal
- 2 kg de plátano macho verde

**Modo de preparación:**

1. Hervir los plátanos verdes y dejarlos enfriar. Molerlos en molino de mano.
2. Agregar la masa de maíz a la masa de plátano; revolver y hacer las tortillas.
3. Cocer al comal.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

**Calorías: 176**

Carbohidratos	40 g	160 cal	91 %
Proteínas	3 g	11 cal	6%
Lípidos	1 g	5 cal	3 %

**Vitaminas**

A	0 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	0 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	0 mcg
B12	0 mcg
C	6 mg
D	0 mcg
E	0 mg
VK	1 mcg

**Otros**

H2O	7 g
Fibra	2 g

**Lípidos**

Colesterol	14 g
A.G. Monoinsaturados	1 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	2 g

**Minerales**

Ca	79 mg
p	8 mg
Fe	1 mg
Mg	2 mg
K	187 mg
Se	1 mcg
Na	75mg
Zn	0 mg



María Florina Martínez Hernández

Calabaza de Castilla



## RECETA 5

### HUEVO CON CALABAZA Y ENSALADA

Autoras: Rosalba Escalante Mendoza y Martha Olmos Colorado

Municipio: Coatepec

#### HUEVO CON CALABAZA

25 porciones

##### Ingredientes:

1 calabaza de castilla grande o 2 chicas

12 huevos

½ jitomate picado

2 cebollas picadas

2 quesos de cabra

1 cucharadita de aceite

6 cucharadas de amaranto

Ajo al gusto picado

Tomillo y orégano al gusto

Sal al gusto

##### Modo de preparación:

1. En un tazón batir los huevos con el amaranto; agregar orégano y tomillo desmoronados.
2. En un sartén muy caliente, pasar una servilleta mojada con aceite y agregar la mezcla; cocer por los dos lados.
3. En otro sartén, sazonar el ajo picado y agregar la cebolla y el jitomate picado cuidando que no se pasen de cocimiento. Inmediatamente incorporar la calabaza picada en cuadritos; sazonar con orégano, tomillo y sal al gusto.
4. Cuando están listas las dos preparaciones, untar el queso de cabra a la tortilla de huevo, agregar el relleno de calabaza y doblar.
5. Para servir, acompañar con salsa y ensalada.

**SALSA**

25 porciones

**Ingredientes:**

- 6 jitomates
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- Sal al gusto

**Modo de preparación:**

1. Asar los jitomates junto con el ajo y posteriormente moler en el molcajete. Cuando ya están machacados, agregar el cilantro picado –previamente desinfectado– y sal al gusto.

**ENSALADA**

25 porciones

**Ingredientes:**

- 2 lechugas
- ½ rollo de acedera
- 3 jitomates grandes
- 3 pepinos
- Jugo de limón al gusto



**Modo de preparación:**

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Trocear las lechugas y la acedera; agregar el jitomate en rodajas, el pepino rallado, jugo de limón y sal al gusto.
3. Servir encima de la tortilla de huevo rellena de calabaza.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 389			
Carbohidratos	41 g	164 cal	42 %
Proteínas	18 g	72 cal	19 %
Lípidos	17 g	153 cal	39 %

Vitaminas	
A	528 mcg
B1	0 mg
B2	1 mg
B3	1 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	71 mcg
B12	1 mcg
C	66 mg
D	20 mcg
E	2 mg
VK	225 mcg

Otros	
H2O	563 g
Fibra	11 g

Lípidos	
Coolesterol	229 mg
A.G. Monoinsaturados	6 g
A.G. Poliinsaturados	1 g
A.G. Saturados	5 g

Minerales	
Ca	286 mg
p	280 mg
Fe	4 mg
Mg	68 mg
K	950 mg
Se	12 mcg
Na	141 mg
Zn	1 mg

Este platillo es rico en fibra ya que aporta aproximadamente el 50% de la cantidad diaria recomendada. Aporta los tres macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y cubre casi por completo algunos requerimientos de micronutrientes como la vitamina A.



“La milpa es un modo de vida; desde que se siembra,  
se cosecha y se transforma dentro de la cocina.  
Cocinar con productos de la milpa es una satisfacción  
y una enseñanza hacia nuestros hijos”

Rosalba Escalante Mendoza





## RECETA 6

### AYOMOLE O PEPETO, SALSA PANILE Y ATOLE DE MAÍZ

Autora: Yolanda Martínez Hernández  
Municipio: Emiliano Zapata

#### AYOMOLE o PEPETO

30 porciones

#### Ingredientes:

3 calabazas de Castilla o pipián grandes  
300 gramos de tomate de cáscara  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
3 pizcas de comino  
1 pizca de pimienta  
5 chiles puya o chiles serranos, o chile piquín verde  
3 ramitas de epazote  
2½ litros de agua

#### Modo de preparación:

1. Sacar toda la pulpa de las calabazas y reservar.
2. Colocar una olla al fuego con el agua, al romper el hervor agregar la pulpa con las semillas de la calabaza. Dejar hervir de 20 a 30 minutos hasta que esté suave.
3. Sacar poco a poco la pulpa, moler en el molcajete y regresar la pulpa molida a la olla.
4. Aparte licuar en crudo los tomates de cáscara, la cebolla, los chiles, el comino, la pimienta, el ajo, las hojas y ramas tiernas del epazote.
5. Agregar la mezcla licuada a la olla con la pulpa de la calabaza y agregar sal al gusto.
6. Dejar hervir de 5 a 10 minutos para terminar la cocción hasta que dé el aroma, que esté suave la pulpa de la calabaza y la semilla esté cocida.



### SALSA PANILE

30 porciones

#### Ingredientes:

Un rollo de epazote (50 gramos de hoja)  
3 cucharadas de chile piquín verde  
½ cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de sal  
2 dientes de ajo medianos  
2 cucharadas de jugo de limón

#### Modo de preparación:

1. Moler en molcajete la cebolla picada, el ajo y la sal.
2. Agregar el chile piquín verde y las hojas de epazote. Moler poco a poco agregando agua para que se facilite la molienda.
3. Sazonar con pimienta negra molida, probar de sal y agregar el jugo de limón.
4. Mezclar bien.

### ATOLE DE MAIZ

#### Ingredientes:

15 matas de maíz de 60 a 80 cm de alto (se corta lo blandito del tallo)  
200 gramos de masa batida y colada en 1½ litros de agua  
1 pizca de sal

#### Modo de preparación:

1. Hervir la masa colada.
2. Agregar la mitad de las matas de maíz molidas y la otra mitad en trocitos. Mover en la lumbre y agregar una pizca de sal.
3. Una vez que esté cocido apagar el fuego. Dejar enfriar y servir con salsa de panile al gusto.

### ATOLE DE MAIZ

#### Ingredientes:

15 matas de maíz de 60 a 80 cm de alto (se corta lo blandito del tallo)  
200 gramos de masa batida y colada en 1½ litros de agua  
1 pizca de sal

#### Modo de preparación:

1. Hervir la masa colada.
2. Agregar la mitad de las matas de maíz molidas y la otra mitad en trocitos. Mover en la lumbre y agregar una pizca de sal.
3. Una vez que esté cocido apagar el fuego. Dejar enfriar y servir con salsa de panile al gusto.



**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

<b>Calorías: 176</b>			
Carbohidratos	109 g	436 cal	84 %
Proteínas	11 g	44 cal	8 %
Lípidos	5 g	42 cal	8 %

<b>Vitaminas</b>	
A	4 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	2 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	30 mcg
B12	0 mcg
C	26 mg
D	0 mcg
E	1 mg
VK	1 mcg

<b>Otros</b>	
H2O	7 g
Fibra	2 g

<b>Lípidos</b>	
Colesterol	0 g
A.G. Monoinsaturados	1 g
A.G. Poliinsaturados	2 g
A.G. Saturados	1 g

<b>Minerales</b>	
Ca	76 mg
p	293 mg
Fe	3 mg
Mg	102 mg
K	420 mg
Se	17 mcg
Na	12 mg
Zn	2 mg

Este es un platillo rico en fibra dietética (12 gramos por porción); así mismo es un alimento libre de colesterol, rico en vitaminas y minerales esenciales para la salud.



“Estas recetas me recuerdan mi niñez porque es lo que me daba de comer mi mamá. Ese es el motivo por el que las sigo preparando”

Yolanda Martínez Hernández



## RECETA 7

### HUEVOS AHOGADOS CON CALABACITAS

Autora: Luzdivina Hernández Gómez  
Municipio: Banderilla

#### HUEVOS AHOGADOS CON CALABACITAS

20 porciones

##### Ingredientes:

5 elotes  
10 calabacitas  
4 tazas de frijol tierno negro  
1 rollo de cebollines  
1½ kg de tomate  
6 dientes de ajo  
4 chiles verdes San Pablito  
20 huevos  
5 limones  
3 ramas de epazote  
4 cucharadas de aceite  
Sal al gusto

##### Modo de preparación:

1. Desgranar los elotes y ponerlos a hervir con agua y sal al gusto.
2. Limpiar, lavar y hervir con sal los frijoles tiernos.
3. Picar el cebollín y el ajo en pedazos pequeños; aparte picar el jitomate y el chile.
4. Poner la cacerola en la lumbre y agregar el aceite sin quemarlo. Agregar los cebollines y el ajo y freír un poco; agregar el chile en rebanadas. Continuar friendo y agregar el jitomate picado; dejar sazonar de 5 a 10 minutos.
5. Agregar 5 litros de agua, dejar hervir y agregar sal al gusto.
6. Cuando ya está hirviendo el caldo, agregar el elote cocido con el agua donde se hirvió y los frijoles cocidos sin caldo. Agregar las ramas de epazotes y dejar hervir.
7. Cuando ya está hirviendo agregar las calabacitas picadas. Cuando vuelva hervir, agregar los huevos uno por uno. Dejar hervir hasta que la calabacita esté cocida.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 293			
Carbohidratos	51 g	204 cal	70 %
Proteínas	17 g	68 cal	23 %
Lípidos	2 g	21 cal	7 %

Vitaminas	
A	30 mcg
B1	42 mg
B2	135 mg
B3	514 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	89 mcg
B12	0 mcg
C	134 mg
D	0 mcg
E	1 mg
VK	4 mcg

Otros	
H2O	832 g
Fibra	14 g

Lípidos	
Colesterol	0 mg
A.G. Monoinsaturados	5 g
A.G. Poliinsaturados	4 g
A.G. Saturados	1 g

Minerales	
Ca	242 mg
P	548 mg
Fe	11 mg
Mg	155 mg
K	1164 mg
Se	6 mcg
Na	58 mg
Zn	2 mg

Este platillo es un alimento bueno para la digestión lenta y es rico en vitaminas y minerales esenciales para la salud; no contiene grasas saturadas ni colesterol y nos aporta una cantidad balanceada de macronutrientes.



Izq. Luz Divina Hernández Gómez



## MOLE DE OLLA

Autoras: Adriana Tepetla Juárez y Graciela Lozada Vilis  
Municipio: Xico

10 porciones

### Ingredientes:

1 gallina de rancho en piezas  
1 cebolla  
4 jitomates  
4 dientes de ajo  
4 piezas de chile ancho  
4 elotes  
¼ de kg de ejotes  
4 calabacitas  
3 pizcas de ajonjolí  
1 pizca de pimienta  
1 rama epazote  
2 litros agua  
½ cucharadita de aceite  
1 kg de masa de nixtamal  
Sal al gusto

### Modo de preparación:

1. Cocer la gallina en 2 litros de agua con ½ cebolla, 2 dientes de ajo y sal al gusto. Quitar la espuma.
2. Agregar los elotes, ejotes y calabacitas en trozos grandes y dejar cocinar por 20 minutos.
3. Desvenar los chiles y asarlos sin que se quemen.
4. Poner los chiles asados a hervir en ¼ de litro de agua. Apagar cuando estén suaves.
5. Asar los jitomates, 2 dientes de ajo y ½ cebolla. Moler junto con los chiles hervidos.
6. Colar y poner a la lumbre. Sazonar con poco aceite y agregar el ajonjolí tostado y molido.
7. Verter esta mezcla al caldo con las verduras y las piezas de gallina; al hervir, agregar una rama de epazote.
8. Hacer tortillas con masa de nixtamal para acompañar el caldo.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 644			
Carbohidratos	83 g	332 cal	52 %
Proteínas	42 g	168 cal	26 %
Lípidos	16 g	144 cal	22 %

Vitaminas	
A	30 mcg
B1	42 mg
B2	135 mg
B3	514 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	89 mcg
B12	0 mcg
C	134 mg
D	0 mcg
E	1 mg
VK	4 mcg

Otros	
H2O	832 g
Fibra	14 g

Lípidos	
Colesterol	0 mg
A.G. Monoinsaturados	5 g
A.G. Poliinsaturados	4 g
A.G. Saturados	1 g

Minerales	
Ca	242 mg
P	548 mg
Fe	11 mg
Mg	155 mg
K	1164 mg
Se	6 mcg
Na	58 mg
Zn	2 mg

Este platillo aporta aproximadamente el 50% del requerimiento diario de fibra dietética, no contiene colesterol y aporta lípidos buenos para nuestro organismo; es rico en minerales esenciales como el calcio, potasio, fósforo, magnesio y en menor medida sodio.



“La cocina para mí significa alegría, ilusiones, recuerdos, esperanza, lo que más me gusta es compartir todo lo que aprendí de mis abuelos y lo muy satisfecha que me siento de poder trabajar la tierra”

Adriana Tepetla Juárez



## RECETA 9

## FRIJOLES CON XUCUYUL

Autoras: Janet Martínez Suárez y Luisa Aburto Martínez

Localidad: Vega del Pixquiac. Municipio: Acajete

## FRIJOLES CON XUCUYUL

20 porciones

**Ingredientes:**

2 kg de frijol gordo o frijol delgado tierno (ambos se obtienen en la milpa)

3 litros agua

¼ de kg de chile guajillo seco

¼ de kg de chile de árbol seco

½ de kg de semilla de pipián

½ kg de tallos de xucuyul

1 pizca de bicarbonato o 3 dedos de ceniza fina del fogón

1 rollo cilantro de monte o nakasbio

½ kg de masa de nixtamal

Sal al gusto

**Modo de preparación:**

1. Hervir el frijol gordo milpero o frijol tierno en una olla con suficiente agua y sal al gusto.
2. Soasar en el comal el chile guajillo y el chile de árbol seco. Enseguida hervir los chiles.
3. Licuar el preparado de chiles con la semilla de pipián (previamente tostada en sartén o comal). Agregar la salsa a los frijoles cocidos.
4. Quitar las hebras de encima de los tallos de xucuyul. Cortar el centro del tallo en trocitos.
5. Calentar agua en una olla; cuando esté hirviendo agregar el xucuyul y dejar cocer durante 2 o 3 minutos. Agregar bicarbonato o ceniza y retirar del fuego.
6. Dejar reposar el preparado 2 o 3 minutos, enjuagar con agua y escurrir.
7. Agregar el xucuyul cocido al guisado de frijol y salsa.
8. Por último, condimentar con el cilantro de monte. Hervir durante 5 minutos para que suelte el sabor.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 252			
Carbohidratos	50 g	200 cal	79 %
Proteínas	11 g	44 cal	17 %
Lípidos	1 g	8 cal	3 %

Vitaminas	
A	148 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	1 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	183 mcg
B12	0 mcg
C	21 mg
D	0 mcg
E	1 mg
VK	130 mcg

Otros	
H2O	832 g
Fibra	14 g

Lípidos	
Colesterol	10 mg
A.G. Monoinsaturados	0 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	0 g

Minerales	
Ca	79 mg
p	171 mg
Fe	3 mg
Mg	86 mg
K	661 mg
Se	2 mg
Na	33 mg
Zn	1 mg

Platillo rico en fibra; aporta hasta un 48% de la cantidad de fibra recomendada por día y muy poca cantidad de grasas.



Janet Martínez Suárez





## ALFAJORES DE MAÍZ

Autora: Yolanda Hernández Jiménez  
Municipio: Banderilla

### ALFAJORES DE MAÍZ

#### Ingredientes:

2 kg de maíz  
3 piezas de panela  
1 kg de azúcar mascabado

#### Modo de preparación:

1. Tostar el maíz.
2. Moler en el molino de mano y repasar en el metate.
3. Partir la panela y ponerla en una cazuela con agua, hasta que se haga una miel.
4. Agregar el maíz molido y mover hasta que se vea el fondo a la cazuela.
5. Colocar la mezcla en una mesa de tabla, extender, aplastar y cortar en cuadrillos o triángulos.
6. Levantar con una cuchara plana y espolvorearlos con azúcar mascabado.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 177			
Carbohidratos	35 g	140 cal	79 %
Proteínas	5 g	19 cal	11 %
Lípidos	2 g	18 cal	10 %

Vitaminas	
A	0 mcg
B1	0 mg
B2	0 mg
B3	0 mg
B5	0 mg
B6	0 mg
B9	0 mcg
B12	0 mcg
C	1 mg
D	0 mcg
E	0 mg
VK	0 mcg

Otros	
H2O	8 g
Fibra	5 g

Lípidos	
Colesterol	0 mg
A.G. Monoinsaturados	0 g
A.G. Poliinsaturados	0 g
A.G. Saturados	0 g

Minerales	
Ca	1 mg
P	0 mg
Fe	1 mg
Mg	20 mg
K	0 mg
Se	0 mg
Na	0 mg
Zn	0 mg



Platillo rico en fibra; aporta hasta un 48% de la cantidad de fibra recomendada por día y muy poca cantidad de grasas.



## RECETA II

### CHILEATOLE DE VERDURAS CON OREJITAS DE MASA

Autoras: Marcelina Hernández García y Alejandra Juárez Hernández  
Localidad: Otilpan. Municipio: San Andrés Tlalnahuayocan

10 porciones

#### Ingredientes:

1 gallina de rancho  
¼ de kg de masa de nixtamal  
4 elotes  
1 kg de calabacita criolla  
¼ de kg de ejotes  
½ kg de chayotes  
1½ cebolla  
5 piezas de chile ancho  
7 piezas de chile seco  
2 ramas de epazote  
3 dientes de ajo

#### Modo de preparación:

1. Poner a hervir 7 litros de agua con una cebolla cortada por mitad, la gallina en piezas y sal al gusto. Se debe quitar la espuma.
2. Aparte hervir los chiles en agua que los cubra; apagar la lumbre cuando estén suaves. Licuar con un diente de ajo y ¼ de cebolla.
3. Cuando las piezas de pollo empiezan a estar suaves, agregar las verduras previamente cortadas en rajitas.
4. Agregar agua a la masa para ablandarla; amasar hasta que esté manejable y agregar sal, epazote picado (previamente desinfectado) y 2 cucharadas de aceite o manteca. Con esta masa, hacer las orejitas.
5. Cuando el caldo rompa el hervor, agregar las orejitas de masa y tapar para que vuelva a hervir. Agregar la mezcla colada de chiles, sal al gusto y 2 ramas de epazote.
6. Dejar hervir 10 minutos y apagar.

**INFORMACIÓN NUTRIMENTAL por porción**

Calorías: 254			
Carbohidratos	39 g	156 cal	61 %
Proteínas	15 g	60 cal	24 %
Lípidos	4 g	38 cal	15 %

Vitaminas	
A	21 mcg
B1	11 mg
B2	34 mg
B3	128 mg
B5	1 mg
B6	0 mg
B9	59 mcg
B12	0 mcg
C	39mg
D	0 mcg
E	1 mg
VK	2 mcg

Otros	
H2O	231 g
Fibra	6 g

Lípidos	
Colesterol	0 mg
A.G. Monoinsaturados	1 g
A.G. Poliinsaturados	1 g
A.G. Saturados	0 g

Minerales	
Ca	66 mg
P	183 mg
Fe	9 mg
Mg	58 mg
K	625 mg
Se	1 mcg
Na	15 mg
Zn	1 mg

Este platillo es una excelente alternativa para consumir una dieta hiperprotéica ya que aporta 15 gramos de proteína y grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas.



Marcelina Hernández García y Alejandra Juárez Hernández

# LA MILPA Y EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

Francisco Xavier Martínez Esponda<sup>8</sup>

*Las indias de mi región,  
echan tortillas a mano,  
le ponen el corazón,  
desde que muelen el grano,  
hasta llegar al fogón.<sup>9</sup>*

México es un país megadiverso, es decir, un país con una doble diversidad: la biológica y la cultural, esta última sustentada en sus pueblos originarios y comunidades equiparables (campesinos y afrodescendientes) así como en el enorme patrimonio biocultural que manejan; lo anterior refiere a un proceso civilizatorio donde se desarrolló un sistema agroalimentario particular<sup>10</sup> (el mesoamericano), que se sustenta principalmente en la cultura del maíz y de la milpa.

De acuerdo con nuestra Constitución, México es un Estado garantista<sup>11</sup> y un Estado pluricultural<sup>12</sup>, principios que obligan a nuestras autoridades a adoptar medidas legislativas y administrativas que protejan las formas de ser, los recursos naturales tradicionalmente manejados y las formas de tomar decisiones (autonomía) de los pueblos originarios y comunidades equiparables. Esto es relevante porque de cara al derecho a la alimentación adecuada, el Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas ha dicho en su Observación General 12, que este derecho supone “las posibilidades que tiene el individuo de alimentarse ya sea directamente, explotando la tierra productiva u otras fuentes naturales de alimentos, o mediante sistemas de distribución, elaboración y de comercialización”.

En efecto, si los pueblos indígenas y las comunidades campesinas han optado desde siempre por alimentarse ellos mismos a partir del sistema milpa dentro de una estrategia de diversificación-autoconsumo, lo lógico es que el marco jurídico mexicano proteja ese sistema milenario.

El derecho a la alimentación adecuada obliga al Estado mexicano a: (i) evitar adoptar legislación o políticas que impidan el goce del derecho; (ii) diseñar y poner en marcha una estrategia nacional; (iii) proteger los recursos alimentarios básicos del pueblo; y (iv) aprobar una ley marco. Para cumplir estas obligaciones y partiendo de la premisa de que el sistema debe ser culturalmente aceptable, es claro que el gobierno mexicano debe reconocer al sistema milpa como una de las instituciones clave para garantizar el derecho a la alimentación del pueblo de México, tanto desde la dimensión de la autosuficiencia como desde el sistema de distribución.

En este contexto es que se inscribe la IV Feria de la Milpa en Rancho Viejo. Si se mira con cuidado veremos que esta feria fomenta la autoproducción de alimentos tradicionales y la resistencia al sistema de producción que les discrimina a través del ejercicio de los derechos a la autonomía y a la alimentación de las comunidades campesinas de la región Capital de Veracruz. Las ferias de semillas son espacios fundamentales para la reproducción de las formas tradicionales de ser y estar en el mundo, pues en ellas se posibilita el intercambio de semillas, el diálogo de saberes, el tejido de alianzas, se honra lo sagrado y se disfruta del buen comer.

8. Abogado y director técnico-operativo del Centro Mexicano de Derecho Ambiental, A.C. (CEMDA).

9. La Indita, son tradicional del Sotavento.

10. De acuerdo con el CEMDA (2018), los sistemas agroalimentarios son un conjunto de elementos, actividades y actores diversos que hacen posible la recolección, producción, transformación, distribución y consumo de alimentos en una sociedad o cultura determinada. Estos deben garantizar la disponibilidad de alimentos para todos y la agricultura debe desarrollarse de modo tal que aumenten los ingresos de los pequeños agricultores y no se ponga en peligro su capacidad para satisfacer las necesidades futuras. Los sistemas agroalimentarios implican una cosmovisión y una forma de relacionarse con la tierra: conocimientos, prácticas y el uso del patrimonio biocultural, particularmente las semillas nativas. En estos sistemas participan agricultores, pastores y criadores de ganado, cazadores, recolectores, pescadores y productores; organizaciones, asociaciones, cooperativas, empresas e instituciones públicas; así como las personas que preparan alimentos y quienes los consumen.

11. Es aquel que los derechos humanos son la fuente de la legitimidad estatal (Carbonell y Salazar, 2011) y el programa de gobierno (Abramovich y Courtis, 2002).

12. Es aquel que garantiza el derecho a la diferencia (Olivé, 2004), esto es, aquel que no está comprometido exclusivamente con una única forma de ser y estar en el mundo.

En el CEMDA hemos dialogado con indígenas y campesinos sobre este asunto<sup>9</sup> y hemos analizado el sistema milpa como cimiento de una política de Estado, cultural y ambientalmente sustentable<sup>10</sup>. Este andar nos ha llevado a la conclusión de que el Estado mexicano se encuentra en omisión de expedir una legislación y una política pública bioculturalmente adecuadas para el campo, conforme a los estándares más altos de protección de los derechos humanos.

Para remediar este mal requerimos de un guiso nuevo, requerimos de una legislación y de una política pública que promuevan el sistema milpa como eje fundamental y transversal del derecho a la alimentación en el país; que se desarrolle el paradigma de la soberanía alimentaria; que se reconozcan los derechos de los pequeños productores (y la forma en que toman decisiones); y donde se proteja el patrimonio biocultural de México.

#### Referencias

- Abramovich, V. y Courtis, C. (2002). *Derechos sociales como derechos exigibles*. Madrid: Trotta.
- Carbonell, M. y Salazar, P. (2011). *La reforma constitucional de los derechos humanos. Un nuevo paradigma*. México: IJ-UNAM.
- Centro Mexicano de Derecho Ambiental (2017). Derechos Humanos y Patrimonio Biocultural. *El Sistema Milpa como cimiento de una política de Estado cultural y ambientalmente sustentable*. México: CEMDA, A.C. Obtenido de: [https://www.cemda.org.mx/wp-content/uploads/2018/05/Informe-Milpa\\_4.pdf](https://www.cemda.org.mx/wp-content/uploads/2018/05/Informe-Milpa_4.pdf)
- Centro Mexicano de Derecho Ambiental. (2018). *Memorias de los "Diálogos sobre instituciones, derechos y patrimonios bioculturales". El camino hacia una Ley agrícola bioculturalmente pertinente*. México: CEMDA, A.C. Obtenido de: <https://www.cemda.org.mx/wp-content/uploads/2019/01/MemoriasDialogos.pdf>
- Olivé, L. (2004). *Interculturalismo y justicia social*. México: UNAM. Obtenido de: <http://www.libros.unam.mx/digital/v2/V45>



*galería  
fotográfica*

















