

GASTRONOMÍA AYUUK

Un pueblo con sabor y tradición



Santa María Nativitas Coatlán

PROYECTO REALIZADO POR NAXWIN JOT

ABRIL 2023.

ADVERTENCIA

Este impreso está respaldado por las autoridades de Santa María Nativitas Coatlán mixe, por lo que, queda estrictamente prohibido reproducir su contenido de cualquier forma, ya que, es propiedad cultural e identitaria de la comunidad indígena, y utilizar sin previo consentimiento el contenido de este material, tendrá consecuencias legales.



**AGENCIA MUNICIPAL DE SANTA MARÍA NATIVITAS
COATLAN, TEHUANTEPEC, OAXACA.**

ADMINISTRACIÓN 2023

A LA CIUDADANÍA EN GENERAL

Por medio de la presente hacemos constar que, como autoridades, damos fe de imprimir el siguiente material que lleva por título "Gastronomía Ayuuk: un pueblo con sabor y tradición".

Con el fin de documentar y difundir con los habitantes de esta comunidad la cultura, tradiciones y parte de nuestra identidad como pueblo Originario.

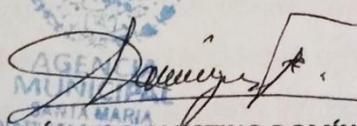
De modo que, queda prohibido su reproducción para fines lucrativos de parte de personas ajenas a la comunidad, así como la utilización de este material y su contenido sin previo consentimiento.

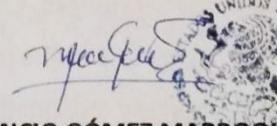
Sin más autorizamos los abajo firmantes.

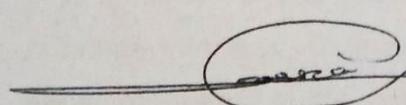
ATENTAMENTE

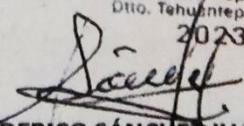
"SUFRAGIO EFECTIVO NO REELECCIÓN".

"EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ".


ÁLVARO FAUSTINO DOMÍNGUEZ
AGENTE MUNICIPAL
Mpio. Santo Domingo
Tehuantepec, Oax.
2023


MAJENCIO GÓMEZ MARROQUÍN
ALCALDE ÚNICO MUNICIPAL
SANTA MARÍA
NATIVITAS COATLÁN
Mpio. Santo Domingo
Tehuantepec,
Oax.
2023


AARÓN FACUNDO JUÁREZ
REPRESENTANTE INDÍGENA



FEDERICO SÁNCHEZ JUAN
PRESIDENTE DEL
H. CONSEJO DE ANSIANOS


AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a las mujeres y hombres que se integraron y compartieron tan valiosos conocimientos para hacer posible éste trabajo, que estamos seguros serán el legado de las nuevas generaciones.

Agradecemos al CITSAC por brindarnos la confianza para realizar este proyecto de suma importancia personal y comunitaria.

Agradecemos a todas las autoridades de la comunidad que nos apoyaron en difundir y respaldar el contenido de este material impreso.

Y un agradecimiento en especial al señor Aldegundo Facundo Faustino, por tener la paciencia de ayudarnos con la traducción escrita del español al mixe de las palabras que aparecen en este material y a la señora Florinda Juárez, que de primera mano estuvo acompañándonos y compartiéndonos sus conocimientos sobre las plantas comestibles.

DEDICATORIA

Este material es un homenaje a nuestros antepasados, abuelos, abuelas, padres y madres que nos trajeron a esta tierra de los jamás vencidos, y que hoy, queremos compartir con las nuevas generaciones.

Esperamos que donde sea que se encuentren nuestros paisanos, nunca olviden sus raíces y se sientan orgullosos de pertenecer a una cultura originaria y que, al ser señalados como indígenas, sea motivo de orgullo y no de vergüenza, porque en su historia llevan el sabor de la tradición, con su deliciosa comida preparada por las manos de las mujeres Coatlecas que, haciendo uso de lo que la naturaleza y la tierra les ofrece, logran sabores peculiares que nos transportan a nuestras infancias. Este es un legado que muestra que de las simples cosas nacen grandes culturas, como los ayuuk jäy¹ de Coatlán.

¹ Palabra en mixe que hace referencia a las personas hablantes del idioma.

INTRODUCCIÓN

Así iniciamos este viaje de experiencias, con pequeñas notas de sabor a leña entre cada bocado y el aroma de la frescura en la montaña de Santa María Nativitas Coatlán, pueblo mixe, ubicado al *sureste del estado de Oaxaca* -istmo de Tehuantepec- *en el macizo montañoso denominado sierras orientales*².

La comunidad de Coatlán cuenta con una extensa región de montañas aun conservadas, donde encontramos diversas especies de animales como el jabalí, venado, cerete, tigrillos, mono araña, cacomixtle, reptiles como serpientes, boas, cascabel, algunas iguanas, camaleones y lagartijas, aves como la chachalaca, la codorniz, pájaros carpinteros, tucán, lechuzas y en sus ríos pequeñas truchas y caracoles, entre lo más destacado. Dentro de la flora encontramos árboles frutales como la guayaba, plátanos, naranja, en zonas más bajas encontramos piña nona, guanábana y tamarindo por mencionar algunos, verduras como el tomatillo, cebollín, calabaza, chayote, hierba mora, quintonil, entre lo más destacado, y sin dejar de lado el básico de frijol negro y maíz en sus diferentes especies.

Como vemos Coatlán cuenta con una gran riqueza en sus tierras, pero a lo largo de estos años se ha notado que las especies han disminuido y sobre todo la flora comestible, este cambio tiene diferentes factores de los cuales notamos el uso de pesticidas para eliminar la mala hierba, que afecta a las plantas comestibles permitiendo que otro tipo de hiervas, resistentes al líquido y que no son útiles para alimento de animales o consumo humano, predominen. Otro factor es la preferencia de productos que vienen de la ciudad a productos que encontramos en la región, productos con altos contenidos de sales, azúcar refinada, grasas saturadas y de poco valor nutricional. También podemos notar, los factores climáticos y la introducción de especies híbridas y especies de otras regiones que desplazan a las nativas poco a poco.

Es así, que motivamos por documentar aquellos alimentos que de forma natural se dan en la región y fomentar su consumo para con ello poder nutrirnos mejor y

² Proyecto de conservación de la biodiversidad en comunidades indígenas (COINBIO-OAXACA). Proyecto: delimitación de áreas de conservación e inventario de fauna (changos).

ayudar a la economía familiar, nace este material, donde impregnamos con palabras el sabor de los recuerdos, de la herencia materna cuando aún no había carreteras y autos que pudieran atravesar el grueso de la montaña para traer los productos que hoy en día conocemos, y de la herencia paterna, toda una hazaña de los abuelos que, tras varios días de viaje a pie, en caballo o mula arrimaban algunos productos básicos y otros de las nuevas tecnologías, para que en sus hogares tuvieran un poco de comodidad y accedieran a otro tipo de alimento.

Aquí encontraremos documentado algunas de las variedades de alimentos nativos que consideramos son más vulnerables, así como la forma de prepararlos. También se encontrará la preparación de las plantas seleccionadas, con una versión diferente, con el fin de mostrar una alternativa de aprovechar este alimento.

Los nombres en mixe son de la variante en Coatlán, y su significado en español es como se le conoce en la comunidad.

Cabe mencionar que existen más variedades de plantas comestibles, frutillas, verduras, que se irán mostrando en una segunda parte, lo que se encuentra en este material es lo que encontramos por la temporada y lo que seleccionamos para esta primera edición.

Por tanto, este material es para todos aquellos interesados en conocer sobre la cultura alimentaria de Coatlán, pero en especial, es una herencia que queremos transmitir a las nuevas generaciones de Santa María Nativitas Coatlán, pueblo orgullosamente mixe.

*"Somos el brillo del sol que nace en cada
del verde bosque que viste nuestra piel, somos aves, somos ríos, somos
vida que resiste y permanece, somos el corazón candente en cada fogón
que da vida en el hogar, somos mixes, somos de Coatlán."*

(Jazmín Lara 2023)



Fotografía de: Oswel Juárez, Coatlán, noviembre 2022.

Hablar de comida siempre es un tema muy rico, nos abre el apetito, porque, ¿a qué persona no le gusta comer? Es uno de los placeres de la vida y necesidad básica que no podemos pasar por alto.

Hay mucha variedad de alimentos, gustos, sabores, colores, formas, aromas, donde se emplean plantas, vallas, frutas, verduras y en cada cultura hacen única la forma de preparar cada platillo.

¿Qué hay de tras de comer bien? ¿Qué es comer bien?, Algunas personas atribuyen estas características al estatus social con el que se sienten identificados, porque se pueden conseguir alimentos que generalmente no se encuentran en la región, por un precio monetario más alto al común, aunque no siempre se contemplen las características nutricionales ideales. Para otros el alimentarse bien, es comer lo que se les antoja, tiene que ver más con el placer y el gusto. A otras familias el incluir frutas y verduras de vez en cuando implica que están comiendo sano, y para otras familias el llevar una dieta restrictiva de grasas, azúcares y carbohidratos es lo ideal. Pero si las personas estamos acostumbradas a comer ¿por qué se sabe poco sobre su valor nutricional y la forma de preparar alimentos más sanos?

Creemos que la desinformación es lo que hace que no se aprovechen los recursos naturales comestibles que nos rodean, por tanto, en la comunidad queremos que estos elementos se reconozcan y sean identificados por las y los pobladores para que puedan complementar lo que ya se conoce, que hagan una cocina con conciencia, sabemos que cambiar un ámbito no es fácil, pero con la práctica y constante recordatorio podremos cambiar la realidad de la comunidad que se está viviendo.

Una buena alimentación previene y disminuye el riesgo de padecer alguna enfermedad. Por eso a continuación mencionamos algunos tipos de vallas, plantas, y verduras de la comunidad que se pueden consumir y su forma de prepararlos tradicionalmente, acompañado de una forma alternativa de aprovechar sus propiedades.

Yë'go patsë

Nombre en español: Guasmole
Nombre científico: *Renealmia alpinia*



(fotografía de Carlos Juárez)



(fotografía de acerbo personal)

Es una planta tipo palmera, de la familia del cardamomo (*zingiberácea*), que llega a medir hasta 6m de alto y sus hojas abarcan hasta 1.10m. Sus frutos son de tamaño medio, color morado oscuro cuando son maduras y rojizas cuando están tiernas, es un fruto de semillas color negro y pulpa amarillenta. Se da una vez al año, a finales de otoño, principios de invierno. En su cosecha, por cada mata se obtienen entre 1 y 3 kilos de frutos, dependiendo de las condiciones climáticas y del suelo, además de los cuidados de cada campesino. Es un fruto escaso en la comunidad, con tendencia desaparecer por falta de conocimiento sobre su consumo. Además, de ser de germinación lenta.

Cómo se consume: En la comunidad es consumido en un platillo denominado mole, el cual consiste en la pulpa de la semilla, sazonada con ajo, cebolla, sal y hierva santa, espesado con un poco de masa, se acompaña de tortillas y en algunos casos de trozos de cayote o pollo. Es de sabor fresco, cremoso y con aroma afrutado.

En otros lugares se usan sus hojas para envolver tamales, dando un sabor peculiar. El Yë'go patsë también lo preparan envuelto en hoja de plátano con hierva santa y cebolla, se come en tacos.

Propiedades y usos medicinales: Por el momento no tenemos registro.

Mole de Yuko patz'ë

Es una comida muy rica que compartiremos para que puedan degustar los sabores que desprende y por qué no, presumir a tu familia y visitas.



1. Cortar las frutas maduras con cuidado, para que no se manchen de tierra o lodo, preferentemente se cortan las que están cerradas y oscuras de color morado.
2. Se pelan las frutitas dejando la pulpa amarilla a la vista.
3. Se quita la pulpa amarilla de las semillas negras que tiene.

Una vez que las semillas se hayan retirado completamente, se enjuagan las semillas para quitar restos de pulpa, el agua con que se lavan las semillas no se tira, se va a ocupar para hacer el molito.

4. La pulpa de color amarillo se integra con el agua donde se enjuagaron las semillas y dependiendo la cantidad de pulpa se agrega más agua.

5. Se pone a hervir con un trozo de ajo, cebolla, sal al gusto y hierba santa.

6. En este punto, cuando entre en hervor puedes dejarlo cocinando así o si quieres espesarlo le pones un poco de masa diluida en un poquito de agua.



¡Listo! Ya tienes una comida sabrosa, se acompaña de las deliciosas tortillas, algún chile o salsa, queso, frijolitos o si quieres le puedes agregar huevo revuelto, chayote, calabaza, ejotes o carne de pollo.



(fotografía de acerbo personal)

Tzi'

Nombre en español: calabaza

Nombre científico: *cucúrbita*



(fotografía de acerbo personal)

La calabaza es una planta guiadora de la familia *cucurbitáceas* y su fruto es una baya color verde cuando es tierna y amarilla de cáscara dura cuando está madura. Se da una vez al año en temporada de lluvias, junto a la siembra de maíz. Es basta en la región y uno de los frutos más consumidos de la temporada.

Cómo se consume: En la comunidad el fruto se consume de diferentes formas, una es cuando la calabaza es tierna, se guisa en caldo, sazonado con ajo, cebolla y hierva santa, se acompaña de tortillas, queso de rancho o tasajo de res, queda muy bien en épocas de frío. Y madura se consume en dulce de panela con canela. La calabaza es ³ya que, además de comer el fruto, también se consumen sus semillas, la guía de la planta y sus flores, generalmente se preparan en caldo.

Propiedades y usos medicinales: La calabaza contiene vitamina A, E, C y B1, B2, B3 y B6, minerales como el potasio, fósforo, magnesio, calcio y hierro. Sus semillas poseen una buena cantidad de ácidos grasos esenciales Omega 3, Omega 6 y antioxidantes.

La pepita de calabaza: Tradicionalmente han tenido un uso medicinal para combatir las lombrices intestinales y para eliminar la retención de líquidos. Es buen alimento durante el embarazo y trastornos digestivos.

³ Palabra coloquial que hace referencia a un alimento que es basto y que rinde, por sus cualidades, debido a que la mayoría de sus partes se consumen.

Caldito de Tzi'

La calabaza es una de las verduras más nobles que podemos encontrar en nuestras parcelas y de las que podemos obtener nutrientes y hacer muchos platillos, aquí te decimos dos, un postre y una comida.

1. Corta una calabacita tierna, se lava bien y se corta en pedazos pequeños.
2. Se pone agua a hervir con ajo, un trozo de cebolla, hierva santa y sal al gusto.
3. Cuando entre en hervor se le agrega la calabaza picada.

¡Listo! Ya tienes un desayuno o comida nutritiva y suabe para el estómago, ideal para personas con gastritis o que no pueden consumir grasas.

Puedes complementar el caldito con carne de pollo, hongos, ejotes y se acompaña de tortillas, frijoles o quesito de rancho, alguna salsa o chile fresco.



Pan de Tzi'

1. Busca una calabaza bien madura, lavarla muy bien y cortala en cuatro partes.
2. Pon a cocinar a baño María dos pedazos de la calabaza. Cuando esté suave retira de la lumbre y con ayuda de una cuchara retira toda la carnita de la calabaza y machacala bien, hasta que no queden pedazos grandes, tiene que quedar como pure.

Ingredientes:

- a) ½ taza de aceite o mantequilla derretida
- a) 1taza y media de azúcar
- b) 1 taza de la pulpa de la calabaza cocida
- c) 2 huevos
- d) 1/3 de leche
- e) 1 pizca de sal
- f) 1 cucharada de esencia de vainilla
- g) 1 cucharada de canela en polvo
- h) 1 cucharadita de polvo para hornear
- i) 1 cucharadita de bicarbonato
- j) 2 tazas de harina



3. Se baten los huevos, hasta que cambien de color y espume, se le agrega el azúcar y se bate a mano con un tenedor, globo para batir o con una batidora electrica.
4. Se le agrega el aceite o mantequilla y se sigue batiendo. Enseguida le agregas la pulpa de la calabaza con 1/3 de leche y la esencia de vainilla y sigues batiendo por unos minutos más hasta que esté todo bien integrado.
5. En un recipiente, cernir todos los ingredientes secos (harina, canela, polvo para hornear, bicarbonato y sal).

6. La mezcla de ingredientes secos lo agregas poco a poco a la mezcla más líquida y con movimientos envolventes integras todo muy bien.
7. Engrasas tu sartén, cacerola o molde para hornear y lo henarinas.
8. Agregas la mezcla a tu sartén, cacerola o molde y la tapas, a fuego muy despacio coces la mezcla por 30 minutos. Transcurrido el tiempo, introduces un palillo o cuchillo delgado para revisar si ya se coció, y si este no sale manchado con la mezcla, eso es un indicador de que el pan ya está cocido.
9. Esperas a que se enfríe y lo desmoldas con cuidado. Y listo, ya tienes un delicioso postre.
10. También lo puedes cocer en el horno, pero si no tienes, se puede cocinar en la estufa a fuego medio o en fogón con la braza, sin que le dé el fuego directo.



Uky muuny / púts

Nombre en español: camote morado y camote amarillo
Nombre científico: *hipomoea batatas*



(fotografía de acerbo personal)



(fotografía tomada de la red)⁴

Es una planta guiadora, su fruto es una raíz (tubérculo) de sabor dulce, de la familia *convolvulaceae*, madura dos veces al año en verano e invierno. Los camotes son de diferentes colores, amarillo, morado, rojo, pero los que predominan en la comunidad son el camote amarillo y morado. Sin embargo, está en riesgo de desaparecer, ya que, su consumo es mínimo en la comunidad y el uso de pesticidas para la mala hierba están dañando esta raíz, por lo que cada vez hay menos, aunado los cambios climáticos y la invasión de especies introducidas, generalmente tipos de pastos para ganado.

Cómo se consume: Su con sumo es en dulce, hervido con panela y canela, que generalmente se encuentra en enero y diciembre, por las festividades de todos los santos y navidad. En otros lugares se consume en puré, sopas, tartas, caldos, como guarnición de platillos con carne, entre otros.

Propiedades y usos medicinales: contiene vitaminas como la B1, C, E y A, Posee gran cantidad de fibra digerible, que acelera el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon, controla el nivel de glucosa, reduce el nivel de colesterol y produce sensación de saciedad. Su piel y su pulpa poseen antioxidantes, por lo que previene enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.⁵

⁴ <https://huerto-en-casa.com/tipos-de-camote/>

⁵ <http://www.cienciahoy.org.ar/ln/hoy121/index.htm/>
https://es.wikipedia.org/wiki/Ipomoea_batatas#cite_note-CIENCIA-20
<https://www.redalyc.org/journal/813/81357541001/81357541001.pdf>

Dulce de Uky muuny púts

1. Se lava muy bien la raíz del camote para quitar restos de tierra o lodo.
2. Una vez limpios se ponen a hervir en una hoyo con panela o azúcar al gusto y una rajita de canela, hasta que estén suaves.
3. Se deja enfriar y se consume al antojo.



(fotografía tomada de la red)

El camote se ha comido en dulce por varias generaciones aquí en la comunidad, sin embargo, también se puede consumir salado, en diversos platillos, nuestros vecinos de otros países lo consumen en sopas, puré, tartas, variedades de postres, entre otros más. Y a continuación, daremos una receta complementaria para aprovechar esta raíz, ya que es muy buen nutriente y fácil de cultivar en la comunidad.

Tortitas de Uky muuny púts en caldillo de tomate.

Como los camotes de nuestra comunidad son pequeños, utilizaremos 10 piezas para un guiso de 4 a 5 personas.

Para preparar las Tortitas

1. Ponemos a hervir los camotes previamente lavados y pelados, en agua con media cucharada de sal.
2. Una vez que estén muy suaves los escurrimos y machacamos.
3. A los camotes machacados les agregas un huevo, sal al gusto si le hizo falta, pimienta, ajo finamente picado, pakulantrë o cilantro picado, lo mezclamos todo muy bien, y hacemos pequeñas bolitas o empanaditas.
4. En una sartén le ponemos un poco de aceite y freímos por ambos lados.

Nota: Si no quieres usar aceite, lo puedes asar sobre una hoja de plátano hoja de yukoo patz o en un comal de barro, el chiste es que quede una costrita por cada lado. También puedes agregar a la mezcla otro tipo de verduras, como zanahoria rayada, hoja de chipil, verdolaga, o si prefieres trozos de carne de pollo, camarón seco, pescado deshebrado o queso.

Para preparar el Caldillo

5. Ponemos a hervir 4 tomates, un trozo de cebolla (o una pieza de cebollín), un diente de ajo.
6. Asamos un chile guajillo y un chile ancho.
7. Licuamos todos los ingredientes y ponemos sal al gusto.
8. Vaciamos en una olla el licuado, y le ponemos dos o tres hojitas de laurel y una vez que entró en hervor le agregas las tortitas de camote, dejas cocinar por 5 minutos y retiras de la lumbre.

Nota. Es opcional colocar los chiles, con puro tomate queda muy rico. Y si les gusta el sabor de la hoja de aguacatillo le pueden integrar un par y comino.



(fotografía tomada de la red)

NUN

Español: Tepejilote
Nombre científico: *Chamaedorea tepejilote*



(fotografías de acerbo personal)

Es una palmera de la familia *Arecaceae*, que llega a medir hasta 7 metros dependiendo de la región, sus frutos, como los muestra la imagen, nacen en el tronco de la palmera. Se encuentran sus frutos en invierno y son de color blanco cuando aún son tiernos y de color verde y más anchos cuando están maduros. Su existencia en la comunidad está en riesgo, ya que, son pocas las personas que han sembrado esta palmera y de las que nacen de manera natural, por las plantaciones de café y maíz, cada vez nacen en lugares de difícil acceso.

Se da en climas frescos, húmedos y en las partes más altas, sin embargo, hay algunos que se dan en suelo abierto bajo sombra.

Cómo se consume: Generalmente se consume hervido, asado a la brasa con un trozo de carne o frijol parado⁶, algunos lo hacen revuelto con huevo, acompañado de una salsa. Su sabor es amargo y va a depender de la madurez del fruto, es decir, entre más maduro, más fuerte es su sabor.

Propiedades y usos medicinales: Es una planta rica en calcio, fósforo, fibra y hierro.

⁶ Frijol parado se le conoce en la comunidad, al frijol negro, entero, guisado en caldo.

ENSALADA DE NUN / FRIJOL CON NUN

El tepejilote es un tipo de verdura que podemos incluir casi en cualquier platillo, lo preparamos picado revuelto con huevo, hervido en el frijol, asado, a la brasa, hervido, y aquí le mostramos dos formas de comer balanceado e incluir a nuestra dieta más verduras.

1. Acompañando el frijol negro con plátano y tepejilote a la brasa. Este platillo lleva proteína vegetal y algunos minerales esenciales para la salud. Aunque si se gusta se puede complementar con aguacate, que es una fuente de grasa saludable, esencial para nuestro organismo.



2. Hacer una ensalada de lechuga, zanahoria y tepejilote, se puede incluir las verduras que más nos gusten. Se puede acompañar de algún queso o trozo de carne.





Mucho antes de que hubiera luz eléctrica y agua entubada, las señoras molían su nixtamal en metate, y el agua la tenían que traer de los pozos, desde las 3 o 4 de la mañana, hacían fila para llenar sus cubetas de metal y poder llevarla para preparar alimentos y tener agua para beber en casa. Un trabajo importante que realizaban los señores y niños de la casa, cuando iban muy temprano antes de salir el sol, los señores salina con su luz de ocote y quien se ponía listo conseguía una lampara. Durante el día las señoras iban a lavar, a bañarse y bañar a sus hijos, se tenían que turnar porque en ese tiempo no había lavaderos, se ocupaban piedras, después se construyeron los lavaderos, pero eran pocos y no alcanzaba para todas, tiempo después, también llegó el molino de mano para moler el maíz o el café, esta actividad la hacían los niños cuando sus mamás se los pedían, mientras las señoras echaban su tortilla y preparaban los alimentos.

Paculantrö

Nombre en español: culantro
Nombre científico: *Eryngium foetidum*



(fotografía de acervo personal)

Es una planta de la familia *apiaceae*, de la clase *magnoliopsida*, se encuentra en la superficie de la tierra y se da en toda la época de año, esta planta es muy noble, sin embargo, su consumo es mínimo, por no saber en qué otros platillos utilizarla o bien sus propiedades medicinales. Es de sabor parecido al cilantro, pero mucho más fuerte, muy adecuado para resaltar el sabor de varios platillos.

Cómo se consume: En la comunidad se utiliza para darle sabor al caldo de pollo, de res, de gallina o pescado.

Propiedades y usos medicinales: Es una planta rica en calcio y contiene hierro, riboflavina y caroteno.

Su principal uso medicinal es resolver varios problemas del aparato digestivo, como diarrea, disentería, meteorismo y como estimulante del apetito. Se emplean las hojas en cocción, administrada de manera oral, o por medio de lavados rectales. Se utiliza en padecimientos ginecológicos, en casos de amenorrea, hemorragias internas y para promover el parto. Para aliviar el asma. Además, se le utiliza contra inflamaciones y dolor de rodillas.⁷

⁷http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/monografia.php?l=3&t=Cilantro_cimarr%C3%B3n&id=72
37

Katzi'xy

Nombre en español: cebollín
Nombre científico: *Allium schoenoprasum*



(fotografía de acervo personal)

Es una hierba de la familia de las *aliáceas*, donde se utilizan sus hojas que son alargadas y pequeñas de color verde. Es de sabor parecido a la cebolla blanca pero mucho más suave.

Esta planta está en riesgo, ya que, se conoce poco sobre su uso y son pocas las personas que la tienen en sus casas o ranchos.

Se da durante todo el año, siempre y cuando tenga la suficiente agua para verdecer.

Cómo se consume: El cebollín se usa en la comunidad para sazonar el frijol, caldo de pescado o de pollo.

Propiedades y usos medicinales: Es rico en vitamina A, B y C y contiene alicina que es un agente antibacteriano (puede usarse tópicamente como desinfectante y fungicida). Contiene potasio, hierro, calcio, magnesio y fósforo.⁸

⁸ https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/cebollino_tcm30-102511.pdf

Katzi'xy / Pakulantrë

Son dos complementos muy importantes para una buena alimentación y del cual, hasta hoy, sabíamos poco. La forma tradicional de consumir estas plantas es en cocción con el frijol, para dar sabor al caldo de res o de gallina criolla.

Otras formas de consumir Katzi'xy y Pakulantrë

El cebollín y el paculantrö frescos finamente picados se pueden utilizar así:

1. En tu plato de frijol parado se puede agregar el cebollín con un poco de paculantrö tierno, esto le da un sabor muy rico, porque los sabores se asemejan a la cebolla y al cilantro frescos.
2. De igual forma se puede agregar al caldito de pollo y de res, ya servido en el plato. Sabe muy rico con un poco de limón.
3. También se pueden combinar con nopales y queda una rica ensalada.



(fotografía de acervo personal)

Sopa de Katzi'xy con hongos.

Ingredientes.

- a) Media taza de cebollín picado, previamente lavado.
- b) $\frac{1}{4}$ de hongos o zetas. Las lavas muy bien y las troceas.
- c) Una papa mediana hervida. Un diente de ajo finamente picado.



(fotografía tomada de la red)

Procedimiento

- d) Licuas la papa con agua o si prefieres caldo de pollo o res.
- e) En una olla pones un poco de aceite y le echas el ajo, dejas que se dore un poco y enseguida le agregas el cebollín y los champiñones.
- f) Ya que se hayan cocinado un poco los champiñones, le agregas el licuado de la papa con una ramita de epazote y dejamos hervir durante 5 minutos y listo, tienes una sopa muy fácil de hacer, rápida y muy nutritiva.

Nota. La sopa queda un poco especita, se puede acompañar de totopos.



(fotografía tomada de la red)

Pasta de Pakulantrë

(fotografías de acervo personal)

Ingredientes

- a) Una taza de paculanthro
- b) Una tazade crema
- c) Una taza de Caldo de pollo o agua
- d) Sal
- e) Pasta de espaguetis, codito, tornillo o de la que más le guste.
- f) Un trozo de cebolla
- g) Un diente de ajo



Procedimiento

- h) Pones a hervir agua con un poco de sal y cuando entre en hervor le agregas el paquete de pasta que hayas elegido. Una vez que esté cocida, drenas el agua.
- i) Vas a licuar, la crema, el paculanthro, la cebolla, ajo, caldo de pollo o agua (aquí puedes agregar un chile si te gusta un poco picosito, queda muy bien). Una vez licuado lo vacías en la olla y dejas hervir por 3 minutos a fuego medio.
- j) Por último, al licuado le agregas la pasta y dejas cocinar por un minuto más y retiras del fuego. Listo, ya tienes una rica sopa, que puedes acompañar de alguna carne, frijol, o verduras.



Mujky ay

Nombre en español: Hierva Mora
Nombre científico: *Solanum nigrum*
(fotografía de acervo personal)



Es una hoja de tamaño mediano que se da en zonas de roza y traspatio, es de sabor amargo suave de la familia de las *solanáceas*. Es una planta en riesgo, ya que, su consumo ha disminuido entre los pobladores, el uso de pesticidas ha provocado que su producción de forma silvestre disminuya. Y se cosecha en los meses de verano, cuando hay más humedad en la comunidad.

Cómo se consume: En la comunidad se consume hervido y guisado con cebolla, como complemento de alguna comida, generalmente frijol entero.

Propiedades y usos medicinales: En medicina popular, las hojas o la infusión en frío de las mismas se emplean como sedante, antiinflamatorio, antipirético y purgante; la sobredosis, sin embargo, puede ser fatal.⁹

El uso medicinal más generalizado de la hierba mora es para resolver problemas de tipo dermatológico como chincoal en niños, manchas, sarna y tiña; de igual importancia es su utilidad para desajustes gástricos como bilis, cirrosis, derrame de bilis, estreñimiento, problemas del hígado e infecciones estomacales, entre otras. Se recomienda con frecuencia para sanar granos, erisipela y dolor de estómago.¹⁰

La ingestión de solanina, un componente de la planta {hierva mora}, por el hombre, en dosis de 200 a 400mg, puede provocar gastroenteritis, taquicardia, disnea, vértigo, somnolencia, letargia, contracciones en extremidades y calambres. Otros síntomas de envenenamiento por la planta incluyen diarrea, midriasis, pánico, excitación, coma, hipertemia, parálisis, hipotermia y dificultad para respirar. La solanina es teratogénica.¹¹

⁹ Font Quer, Pío. Plantas Medicinales - El Diocórides Renovado, Editorial Labor SA, Barcelona, 1980, p.583-585 visto resumen en : https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_nigrum#cite_note-3

¹⁰ <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=solanum-nigrum>

¹¹ <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/apmtm/termino.php?l=3&t=solanum-nigrum/> <https://bdigital.zamorano.edu/server/api/core/bitstreams/ddc43d25-2fe1-44b6-ae90-fc5e1608f129/content>

Caldito de Mujky ay

La hierba mora es una comida que se ha consumido por mucho tiempo, por nuestros padres y abuelos, y te compartimos la forma de preparar esta planta, ya que su consumo en exceso o su mal coccion puede tener efectos toxicos.

1. Se corta un manojo de hierva mora y se lava con abundante agua.
2. Se pone agua a hervir y se coloca el manojo de hierva mora, se cuece 5 minutos aproximadamente y retiras del fuego.
3. Tiras el agua donde hirvió la hierba mora. Este paso es muy importante, ya que, esta planta tiene un alto grado de toxicidad que se disminuye condiderablemente sometiendo la planta a hervor.
4. En una olla con agua nueva le agregas ajo, cebolla, y dejás hervir, cuando entre en hervor agregas la hierva mora y sal al gusto. Listo, ya tienes un rico caldito para el desayuno.

Nota. Puedes complementar este caldito con calabaza, tomate bien picadito, papas o chayotes. Y lo acompañas de frijolito o alguna carne.



(fotografía de acervo personal)

Naan tzapy

Nombre en español: Uva
Nombre científico: *Ardisia compressa*



(fotografías de acervo personal)

Es una frutilla pequeña de la familia *Myrsinaceae*, que se encuentra de forma silvestre en gran parte del territorio de Coatlán. Son de color morado cuando son maduras, dulces con un toque acidito. Se dan en primavera y parte del verano. Su sabor es acidito y dulce dependiendo que tan madura este. Es un fruto que poco se consume por los pobladores, sin embargo, lo aprovechan las aves, como las chachalacas, tucanes, pájaros pequeños, entre otros.

Cómo se consume: En la comunidad se consumen crudas cuando maduran.

Propiedades y usos medicinales: Propiedades antioxidantes, vitaminas A, B y C
Las hojas y los cogollos de esta planta se utilizan para calmar los cólicos, y las molestias del reumatismo.⁹ Se lo considera efectivo para combatir el malestar de la gripe, tiene propiedades expectorantes, alivia los accesos de tos, por lo que se usa para la bronquitis, tos, ahogo y color azulado por falta de oxígeno, el catarro de las vías respiratorias y la tos convulsiva.

Contraindicaciones: No ingerir preparaciones que contengan hojas de capulí en dosis elevadas, ni por períodos prolongados, debido al ácido cianhídrico que liberan sus hojas, corteza y semillas.¹²

¹² <https://colombia.inaturalist.org/taxa/285688-Ardisia-compressa>

Agua de Naan tzapy

Tradicionalmente en la comunidad se consume este tipo de vayas, frescas, conforme las encuentran en los caminos. Pero a continuación mencionaremos una forma más de poder consumir este fruto.

Ingredientes

- a) Dos tazas de uvas silvestres, se laban muy bien.
- b) Un litro de agua hervida.
- c) Media taza de azúcar o al gusto

Procedimiento

- d) En un recipiente colocas las uvas y las machacas para poder quitar las semillas.
- e) Una vez que ya no tenga semillas, seguimos machacando lo más finamente posible.
- f) Le agregamos el litro de agua y el azúcar.

Nota. Puedes consumir el agua con los trocitos de la uva o si prefieres la puedes colar y agregar hielo para que sea más refrescante.



(fotografías de acervo personal)

Mermelada de Naan tzapy

Ingredientes

- a) Una tazas de uvas silvestres, se laban muy bien.
- b) Un vaso con agua.
- c) Media taza de azucar.

Procedimiento

- d) En una olla colocas las uvas, le agregas el vaso con agua y el azúcar.
- e) Dejas hervir a fuego bajo y con constantes movimientos, hasta que reduzca el agua y se concentren los sabores.
- f) Ya que se note espeso, así caliente lo guardas en un recipiente de vidrio y lo tapas y dejas reposar hasta que esté frío y consumes.

Nota. Si ves que no espesa y no quieres agregar más azúcar, puedes agregar media cucharadita de grenetina natural.



(fotografía de acervo personal)



Platican las personas grandes que antes la gente no se enfermaba tanto, su alimentación consistía en café de hoya, atole de granillo, frijol y tortilla, de ahí se buscaba en el monte alguna clase de hierva, hongos, y frutas de temporada, chiles, no había dulces o Sabritas, sus dulces eran las frutas, la panela, el pan bueno, calabaza o camote en dulce. No se ocupaba el azúcar que hoy usamos, no había aceite, se ocupaba manteca de cerdo, la sal era de grano, trozos grandes. Cuando llegaban a traer los vendedores pescado seco, lo compraban y el azúcar refinado.

Las personas no sabían sobre otros alimentos, así que tenían que arreglárselas para cocinar con lo que había a su alcance, las comidas de lujo eran cuando alguien mataba marrano, res, pollo o si algún vendedor llegaba a vender pescado seco.

Tzaps ceboll

Nombre en español: cebollín/cebollina
Nombre científico: *Allium ascalonicum*



(fotografía de acervo personal)

Es una verdura de la familia *Amaryllidaceae*, se da en abril y mayo, es un tipo de cebolla, adaptada a los climas de la zona, sin embargo, su origen es de países de oriente. Es de tamaño pequeño y ovalado, con tonos morados. Esta verdura no se encuentra en peligro, porque hay familias que siguen cultivando para su consumo personal y en otros casos para su venta, además de que no requiere muchos cuidados. Sin embargo, el consumo dentro de la comunidad ha ido disminuyendo y sustituyendo por la cebolla blanca

Cómo se consume: En la comunidad lo usan para sazonar todo tipo de comida como caldos y moles de la región, también para preparar salsas. Su sabor es una combinación de ajo y cebolla poco más concentrado que los propios.

Propiedades y usos medicinales: La cebolla es un alimento que se caracteriza por su bajo valor calórico y alto contenido en fibra. Contiene cantidades significativas de potasio, calcio y de algunas vitaminas. Entre sus componentes se encuentra la quercetina, que tiene efecto antioxidante, y también componentes ricos en azufre, que le dan su olor característico.¹³

Todos estos tipos de la cebolla...son terapéuticas y muy buenas para la salud. Protegen el corazón, son un aliado óptimo contra la diabetes, favorecen la digestión, fortalecen las defensas y es muy amiga de la piel y de las dietas adelgazantes. Pero, sobre todo, se elogian sus propiedades diuréticas –que mejoran y facilitan la excreción de orina– y su efecto antioxidante, un remedio firme contra el cáncer.¹⁴

Tzaps ceboll

¹³ <https://www.naturalista.mx/taxa/484762-Allium-cepa-aggregatum#Descripci%C3%B3n>

¹⁴ <https://www.diariovasco.com/gastronomia/despensa/diferentes-tipos-cebolla-20190817113543-nt.html>

Esta es una verdura que la mayoría de las personas aquí en la comunidad conocen, sin embargo, su uso es limitado, por ellos daremos a conocer la forma que cotidianamente se consume y un par de alternativas para que puedan seguir disfrutando de este vegetal.

1. Se usa para dar sabor a los caldos, principalmente. Su uso es muy parecido a la cebolla blanca, es un complemento ideal.
2. Cebollín a la brasa: se lavan muy bien los cebollines y se ponen directo en la brasa, su sabor es suave y con un pequeño dulzor, es ideal para acompañar alguna carne como tasajo de res a la brasa y frijoles, o pollo frito con papas.
3. También se pueden hacer confitadas: tienes que pelar los cebollines y los cortas por la mitad, en una olla pones tres cucharadas de aceite, tres cucharadas de azúcar y agregas los cebollines, dejas cocinar unos segundos y agregas medio vaso de agua.

Con fuego medio, dejas que todos los ingredientes se incorporen y tienes que dejas que reduzca el agua hasta quedar un tipo de caramelo y los cebollines tienen que estar muy suaves.

Es un complemento perfecto para acompañar alguna carne.



(fotografías de acervo personal)

Pa ko'n

Nombre en español: Tomatillo amarillo/ tomatillo silvestre
Nombre científico: *Physalis peruviana*



(fotografías de acervo personal)

Es una baya de sabor dulce y acidito de la familia *Solanaceae*, crece durante todo el año y madura en primavera y parte del verano. Se encuentra entre los cafetales, a orillas de los caminos, en los campos de cultivo de maíz. Es una planta que ayuda al cubrimiento del suelo y no es dañina con otras especies. Sin embargo, decimos que está en riesgo por el uso de productos químicos que algunas personas utilizan para la mala hierba y porque desconocen que se puede consumir.

Cómo se consume: Aquí en la comunidad lo llegan a consumir fresco, cuando lo encuentran en el camino hacia los cafetales, en sus parcelas o zonas de roza.

Es una baya que proviene de América del sur y su consumo es muy frecuente, lo preparan en ensaladas, mermeladas, helados, entre otros platillos.

Propiedades y usos medicinales: Se caracteriza por ser una fuente de provitamina A y vitamina C. También posee algunas vitaminas del complejo B. Además de la proteína y el fósforo que contiene son excepcionalmente altos para una fruta.

En Colombia, se usa tradicionalmente el zumo del fruto para tratar el pterigión (enfermedad del ojo) aplicándolo directamente. En Perú, se usa para el tratamiento de la diabetes mellitus. Las investigaciones científicas del fruto y el cáliz han determinado que se pueden extraer preparados con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antidiabéticas e hipocolesterolemiantes (reduce el colesterol).¹⁵

Mermelada de Pa ko'n

¹⁵ <https://www.naturalista.mx/taxa/51988-Physalis-peruviana>

El tomatillo amarillo se da muy bien en la comunidad, aparece en las parcelas o zonas cercanas a los caminos, y son pocos los que conocen que se puede consumir, así que, a continuación, daremos a conocer una deliciosa forma de preparar estas frutillas, además de consumirlas frescas.

1. Recolecta dos tazas de las frutillas, lávala muy bien.
2. En una olla pequeña, vas a colocar las frutillas, media taza de azúcar o panela y dejar hervir a fuego medio por 5 minutos.
3. Pasado ese tiempo, agregas el jugo de un limón pequeño y dejas hervir por 10 minutos más o hasta que la consistencia de la mezcla esté espesa y retiras del fuego.
4. Dejas reposar y guardas en un contenedor, preferentemente de vidrio.

Listo, tienes un postre en unos pocos minutos, la mermelada la puedes acompañar con un pan y una taza de café.



(fotografía tomada de la red)

Tzipy yko'n

Nombre en español: Tomatillo
Nombre científico: *Solanum pimpinellifolium*



(fotografía de acervo personal)

Es una planta frondosa que da sus frutos en racimo. Es un fruto de color rojo, pequeño, redondo, de sabor acidito, es una planta que se da principalmente en primavera y principios de verano, es abundante, de fácil siembra y se encuentra principalmente en los ranchos.

Cómo se consume: En la comunidad gusta mucho en salsas, aun que son pocas las personas que lo consumen en otros tipos de alimentos, como moles, caldos y sopas.

Propiedades y usos medicinales: Es rico en vitaminas A y C, contiene minerales como el fosforo, hierro, calcio, magnesio, zinc, cobre, potasio y sodio. Tiene propiedades antioxidantes, los cuales son un buen aliado contra el cáncer, es bueno para la vista, aumenta nuestra resistencia a las infecciones, previene cardiopatías, combate la hipertensión, ayuda al crecimiento del sistema muscular y nervioso, es también diurético, antiinflamatorio y cicatrizante.¹⁶

Conserva de Tzipy yko'n

¹⁶ <https://www.20minutos.es/noticia/1525158/0/identifican/gen-que-da-sabor/al-tomate/>

El tomatillo es muy común para las personas, sin embargo, no se está aprovechando y su corta vida dificulta su venta o traslado. A continuación, se enumeran las formas de utilizar el tomatillo y cómo conservarlo.

1. En salsa. Se pone a hervir una taza de tomatillos, junto con un diente de ajo, un trozo de cebolla, y el chile de tu preferencia. Lo licuas y agregas sal al tu gusto.
2. Se puede consumir como complemento en una ensalada, aporta acidez y color. Solo desinfecta bien los tomatillos y mézclalo con las verduras de tu preferencia, puede ser lechuga, rábanos, pepino, calabacitas cocidas, zanahoria rallada.
3. Podemos hacer sopas, y para quitar el exceso de acidez del tomatillo le agregamos una pizca de bicarbonato. Tus sopas quedarán con mucho mejor sabor.

Y para conservar nuestro tomatillo, hay dos formas:

1. Deshidratas el tomatillo al comal después de moles o directamente al sol, ya que esté bien seco, o guardas en un recipiente con tapa o en una bolsita que esté bien cerrada.
2. En conserva:
 - a) Esterilizas un frasco de vidrio con su tapa, ¿cómo? Pones agua a hervir y cuando esté bien caliente le agregas el frasco antes ya lavado, lo dejas hervir por 10 minutos aproximadamente, retiras del fuego y sacas el frasco, lo colocas boca abajo en un trapo limpio para que escurra.
 - b) El tomate lo licuas con poca agua, y lo pones a hervir en una olla, cuando entre en hervor dejas cocinar de 3 a 5 minutos y retiras del fuego.
 - c) Así caliente vacías la mezcla en el frasco limpio, lo tapas enseguida y lo colocas boca abajo por hasta que la mezcla de adentro esté a temperatura ambiente.
 - d) Ahora solo queda guardar en un lugar fresco o en tu refrigerador.

A esto se le llama conserva al vacío, porque no permites la entrada de aire, y al estar recién hervido, has matado hongos o bacterias que pudieran haber quedado, esto permite que tu puré de tomatillo te dure hasta tres meses, sin abrirlo.

Nota. Si no te gusta el puré puedes hacer el tomatillo entero, haces exactamente el mismo procedimiento, solo que no licuas el tomatillo, si no que lo pones a hervir entero.



(fotografías de acervo personal)

Jeex

Nombre en español: Verdolaga
Nombre científico: *Portulaca oleracea*



(fotografía de acervo personal)

Es una planta de sabor muy agradable y acidita, que se da principalmente en verano, cuando el clima es más húmedo, se consume toda la planta a excepción de la raíz. Es una planta abundante que se da en los cafetales y zonas de roza. Sin embargo, su aprovechamiento es mínimo por no falta de conocer en que se puede emplear.

Cómo se consume: En la comunidad se consume con el caldito de frijol o hecho caldito. Algunos chefs lo utilizan en diferentes guisos, en salsa roja con carne de cerdo o pollo, en caldo de verduras, en chile guajillo, entre otras formas.

Propiedades y usos medicinales: Tiene ácidos grasos, omega 3, vitamina V1, V2, V3, A y C, calcio, fosforo, potasio y sodios. Valor medicinal, antibacteriano diurético, reducir la fiebre, desintoxica el cuerpo y tratar el escorbuto.¹⁷

Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular, es diurética, tiene efectos laxantes, tiene propiedades antiinflamatorias y ha sido utilizado como analgésico, antiséptica y antifúngica, tiene beneficios para personas con diabetes. Es bueno contra la anemia, fiebre, alteraciones ginecológicas, antioxidante, mejora la apariencia del cabello y piel.

Ahora bien, también hay que tener en cuenta que personas con úlceras y determinados problemas gástricos deberían evitarla, y tampoco se recomienda en embarazadas o durante la lactancia, y en personas con problemas renales.¹⁸

¹⁷ Nota científica por Karen Hendry, quince plantas silvestres comestibles: como identificarlas, cosecharlas y comerlas. Pagina

¹⁸ <https://psicologiymente.com/vida/verdolaga>

Caldo de Jeex

La verdolaga se da muy bien en tiempo de lluvias y es muy nutritiva, en la comunidad existen dos variedades, una de hojas pequeñas que se da cerca del pueblo, por el camino, en los patios de las personas y otra de hojas más anchas y grandes que se da más en la montaña. Ambas especies son deliciosas y conservan el mismo sabor y acidez.

1. En la comunidad se consume con el caldito de frijol, es decir, una vez que herviste tu frijol, le agregas las verdolagas, dejas cocinar un poco y sirves calentito en tu plato, es muy rico su sabor.

Ahora te menciono una forma más de consumir esta plantita tan nutritiva y nada delicada.

Ingredientes

- a) Dos tazas de verdolaga bien lavada y picada.
- b) Una papa grande lavada y cortada en cubos pequeños.
- c) Un trozo de cebolla
- d) Un diente de ajo
- e) Tres tomates maduros
- f) Un chile guajillo y sal al gusto.



Procedimiento

- g) En una sartén pones un poco de aceite y sofrías las papas junto con las verdolagas con un poco de sal.
- h) Vas a licuar el tomate, la cebolla, el chile y el ajo.
- i) Vas a vaciar el licuado de tomate a la sartén donde están las papas con las verdolagas y dejas hervir hasta que la papa esté suavcita.

Listo, tienes una sopa natural, muy rápida de hacer y que tiene muchos nutrientes, la puedes acompañar de frijolitos enteros, totopos, algún queso o tasajo de carne.



Nota. Es opcional agregar el chile guajillo, y puedes complementar esta sopa con más verduras, como zanahoria, calabaza, o las que más te gusten.

Taat teek

Nombre en español: Nopal de estrella

Nombre científico: *Acanthocereus tetragonus*



(fotografía de acervo personal)

Es un cactus de la familia de las *cactáceas*, tiene forma de estrella o cruz, con espinas gruesas y alargadas, se da durante todo el año, sin embargo, donde tiene más presencia de retoños y que gusta más es en primavera, es resistente a los diferentes climas de la región, no es tan abundante en la comunidad, se da en zonas con presencia de rocas y poca sombra de forma silvestre.

Cómo se consume: En la comunidad se acostumbra a prepararlo con huevo, hervido en ensalada con tomate y cebolla o en el caldito de frijol negro.

Propiedades y usos medicinales: Es bueno para controlar la gastritis, colitis y estreñimiento, gracias a su alto contenido de fibra, pectinas, mucilagos y gomas. Ayuda a controlar el peso ya que disminuye la acumulación de grasa. Es ideal para personas con diabetes, disminuye los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre. Contiene gran cantidad de calcio magnesio, potasio y hierro, ayuda a desintoxicar y mejorar las funciones del hígado y el páncreas, previniendo daños hepáticos. Es diurético, antiinflamatorio y reduce los dolores en el sistema urinario, ya que, tiene un efecto relajante. Ayuda al sistema nervioso mejorando el estado de ánimo, combate estrés y depresión. ¹⁹

¹⁹ <https://www.becactus.cl/beneficios/>

Ensalada de Taat teek/ Huevo con Taat teek

El nopal es un alimento muy saludable y lo puedes preparar de muchas formas, aquí en la comunidad generalmente lo hacen en ensalada o revuelto con huevo.

1. En ensalada

- a) solamente buscas dos piezas de nopal estrella, lo limpias y quitas sus espinas y lo cortas en pedazos pequeños.
- b) Los pones a hervir para que estén suaves, los escurre y pasas a prepararlos.
- c) En un plato hondo colocas los nopales y le agregas cebolla picada, jitomate picado y un poco de sal y limón. Así tienes una rica ensalada de nopal que podrás acompañar con cualquier platillo de tu elección o con unos frijolitos negros.



2. Con huevo

- d) Colocas el nopal en la sartén con un poco de aceite y de pones los huevos a tu gusto, los revuelves dentro de la sartén hasta que quede todo bien integrado, sazonas con un poco de sal, y ya está, tienes un desayuno rico en fibra y proteína.





La carne de res se vendía por tiras de unos 15 cm aproximadamente, los cuales se llaman tasajo (hasta la fecha), donde, 5 tasajos de carne estaba a dos pesos y mucho más antes costaban un peso o uno cincuenta el manojo. El tasajo lo oreaban con sal, así duraba mucho más tiempo y cuando se consumía, se asaba a la braza y la familia se sentaba alrededor del petate, porque en ese tiempo no había mesas, y tomaban un trozo de tasajo, la tira de carne se compartía entre todos los integrantes.

El camino hacia Lachihuirí se apertura en los 60's, lo cual facilitó el traslado de alimentos, ropa, y otro tipo de tecnologías hacia la comunidad. Empezó a ver más intercambio con los vecinos zapotecos.

Los años van pasando en Coatlán, sus cambios han sido lentos pero significativos para cada persona, cada recuerdo es una aventura que se guarda celosamente y se disfruta cuando los ancianos deciden hablar, de los secretos de la familia para cocinar, de sus ropas, de las tradiciones que antes hacían y que al paso del tiempo se han ido olvidando.

Tzejx

Nombre en español: Zompantle / Colorín

Nombre científico: *Erythrina coralloides*



(fotografías de acervo personal)

Es un árbol de la familia de las leguminosas, su tronco es maderable, sus semillas tienen propiedades medicinales y sus flores son consumidas. Sus flores son de color rojo y alargadas, como un machete pequeño. Está en riesgo, ya que, son pocos los árboles que quedan en la comunidad, y son raros los casos donde las personas consumen sus flores, además de ser considerado por la SEMARNAT como una especie en peligro de extinción. Su floración es de marzo y abril, donde se pueden degustar en diferentes platillos.

Cómo se consume: en la comunidad quienes llegan a consumir las flores las consumen en brote en el frijol negro y las hojas tiernas se echan en el frijol.

Propiedades y usos medicinales: las flores tienen un gran contenido proteico y lípidos. La semilla molida cura el dolor de muelas, presenta propiedades narcóticas, sus hojas en una infusión se utilizan para aliviar las molestias de la erisipela, actuando también como antipirético, anti varicoso, hipnótico y sedante. Sin embargo, su consumo debe ser supervisado, ya que, tiene propiedades tóxicas que pueden ser perjudiciales para la salud.²⁰

²⁰ <https://mxcity.mx/2020/03/arbol-de-colorin-propiedades-misticismo-gastronomia-y-arte/>

Tzejx colorin

Del zompantle sabíamos muy poco, solo que cuando comían las hojas daba mucho sueño, esto se debe a que tiene propiedades somníferas que pueden llegar a ser peligrosas o tóxicas si no se sabe emplear bien como alimento.

1. En la comunidad consumen más las hojas tiernas del zompantle y lo comen como quelite.



- a) Ponen a hervir agua con las hojas de zompantle
 - b) Después tiran la primera agua donde hirvió y aquí puedes prepararlo al gusto, acá lo fríen con un poco de aceite, cebolla y sal. Se come en tacos acompañando el caldito de frijol.
2. Las flores son lo mismo,
 - c) pones a hervir las flores un poco,
 - d) tiras el agua donde hirvieron
 - e) y preparas las hojas con huevo, o si gustas comerla freída con cebolla y sal.

Hay que tener mucho cuidado de consumir cierto tipo de alimentos, tienes que seguir las indicaciones de como prepáralos porque pueden ser dañinas para tu salud.



(fotografía tomada de la red)

Tzuuk të'ny niyy / Kopoox niyy

Nombre en español: Chile ratón / chile bola

Nombre científico: *Capsicum annuum*



(fotografía de acervo personal)



(imagen tomada de la red²¹)

Es una planta que crece como arbusto pequeño, con frutos color verde cuando es tierno y rojo cuando madura, hay dos tipos de éste chilito uno con forma alargadita y otro con forma redonda, son de la familia *Solanaceae*. Es muy conocido en la comunidad, pero de difícil producción, ya que, las plagas como las hormigas comen sus hojas hasta secarlo, por ello decimos que es una planta en riesgo, además de que es en pocos los lugares donde nace de forma silvestre, la mayoría de estas plantas es de traspatio en la comunidad, casi todo el año presenta frutos, pero donde nacen más es en primavera.

Cómo se consume: En la comunidad gusta mucho preparado en salsas, fresco acompañando caldos y frijol entero, embarrado en la tortilla con algún queso o solamente con sal.

Propiedades y usos medicinales: El chile es una importante fuente de vitamina C y antioxidantes, posee carotenoides y clorofila. Por ello, es un gran auxiliar en la prevención de enfermedades degenerativas, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Algunos estudios indican que el chile tiene un efecto protector sobre el hígado.²²

²¹ <https://www.flickr.com/photos/aztekium/2091170401>

²² <https://www.ciatej.mx/el-ciatej/comunicacion/Noticias/Chile-piquin--fitocompuestos-y-su-calidad-/111>

Tzuuk të'ny niy / Kopoox niy chile

El chile es un complemento que a todo mexicano y mexicana nos gusta, el chile forma parte de nuestro día a día, en la comunidad se come asado, embarrado en una tortilla recién calientita, en el caldito, frijolitos, en salsa, en la comida, en todo utilizamos chile para dar ese sabor especial a cada comida.



(fotografía de acervo personal)

A continuación, mostraré dos formas de conservar los chilitos ratón

1. Cortas los chilitos bien maduritos y los lavas muy bien, dejás que sequen y los pones en un frasco de vidrio con suficiente sal. Dejas que reposen 15 días y puedes consumirlos cada vez que quiera, tienen una larga duración en esta forma, pueden durar todo el año, quedan frescos como si los acabaras de cortar.
2. Otra forma de conservar lo chilitos es deshidratándolo, en el comal después de moler o directamente al sol, luego de que están bien sequitos se guardan en un recipiente con tapa.



tzamtë'aay

Nombre en español: Quintonil silvestre
Nombre científico: *Amaranthus hypochondriacus*



(fotografía de acervo personal)

El quintonil es una variedad de verdolaga, de la familia *Amaranthaceae*, nativas de México, que por sus cualidades se adaptan a los diferentes climas, en la comunidad es común que aparezcan de forma silvestre en las parcelas, caminos, cafetales, durante verano, cuando hay más abundancia de agua y humedad.

Cómo se consume: Las personas comen las hojas hervidas, fritas con cebolla, acompañadas de frijol entero, tortillas y alguna salsa.

Propiedades y usos medicinales: El quintonil tiene muchos beneficios y propiedades que ayudan a tener un cuerpo sano. Tiene una cantidad adecuada de aminoácidos azufrados, triptófano y lisina en sus semillas y en sus hojas presentan un alto contenido de calcio, magnesio, vitamina C, retinol y niacina. Además, contienen antioxidantes en diferentes partes de la planta: hojas, tallos y semillas²³

²³ https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/que-nos-aportan/N_amaranto

tzamté'aay en salsa verde con pollo

Los quintoniles son muy ricos y fáciles de cocinar en la comunidad los comen hervidos acompañando la tortilla y frijolitos. O fritas con aceite, cebolla y sal al gusto. Pero a continuación ponemos una receta para que puedas aprovechar otra forma de guisar esta planta.

Ingredientes

- a) Pollo
- b) Tomate verde 5 piezas
- c) Sal, ajo y cebolla
- d) Un manojo de quintoniles
- e) Chile verde al gusto



Procedimiento

- f) Pones a hervir el pollo con un poco de sal, ajo y cebolla.
- g) Pones a hervir los tomates y los chiles.
- h) Una vez hervidos los tomates los licuas con un trozo de cebolla y un diente de ajo.
- i) En una sartén pones las piezas de pollo sin el caldo, con un poco de aceite y la doras un poco.
- j) Después agregas el licuado de tomate y sazonas con sal si le hizo falta, dejas hervir por un par de minutos.



k) Agregas las hojas de quintonil y mueves con cuidado para que todo se integre muy bien.

l) Dejas cocinar hasta que las hojas estén blanditas y la carne más suave. Retiras del fuego y puedes acompañar con unos ricos frijolitos.

Nota. Puedes sustituir la carne pollo con carne de cerdo, tiene un sabor más intenso y delicioso.

tzamtë'aay

Nombre en español: Chipilin
Nombre científico: *Crotalaria longirostrata*



(fotografía de acervo personal)

El chipil es una variedad de los quelites de la familia de las *fabáceas*, se da en verano, cuando las lluvias abundan en la región. Es una planta común que se da de forma silvestre en las partes más húmedas de la comunidad.

Cómo se consume: Las mujeres preparan el chipil en tamal de frijol.

Propiedades y usos medicinales: la planta contiene altas cantidades de hierro, calcio y betacarotenos, tiamina, niacina, riboflavina y vitamina C. el consumo de esta planta reduce el estrés, ayuda al crecimiento, la reparación de tejidos y la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Es importante para la recuperación en pacientes con anemia y es rica en proteína vegetal.²⁴

²⁴ <https://www.chiapasparalelo.com/trazos/cultura/2020/04/chipilin-una-deliciosa-tradicion-del-sureste-mexicano/>

Tamal de tzamtë'aay

Algo muy rico de comer son los tamales que hacen acá en la comunidad, pero esta vez tienen un plus, porque le agregaremos hoja de chipil, es una receta vegana para nuestro tiempos, aquí la receta.

Ingredientes

- a) Masa
- b) Caldo de pollo o agua
- c) Aceite vegetal o manteca
- d) Sal
- e) Hoja de chipil previamente lavado
- f) Hoja de plátano, de espalda, de guaxmole o totomostle.

Procedimiento

- g) En una jícara pones la masa y los vates con las manos
- h) Le agregas el caldo de pollo poco a poco, el aceite y la sal.
- i) Sigues amasando hasta que quede una consistencia suave.
- j) Con una cuchara embarramos la masa en la hoja que hayamos elegido y esparcimos las hojitas de chipil. Envolvemos y colocamos en una vaporera.
- k) Ya que se acomodaron todos los tamales, pones a cocinar de 30 minutos a 1 hora, dependiendo la cantidad que hayas hecho. Y listo, tienes un rico tamal de chipil para la cena.

Nota. Puedes agregar molito o carne de pollo para darle más sabor.



GLOSARIO

VITAMINAS Y MINERALES

Antiséptico. Que se emplea para destruir los gérmenes que infectan a un organismo vivo.

Antibacteriano. Que ayuda a inhibir o combatir las infecciones causado por bacterias.

Ácidos grasos. Son componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo.

Betacaroteno. Es un antioxidante que protege las células del daño causado por sustancias llamadas radicales libres, los cuales juegan un papel en proceso del envejecimiento. Una vez ingerido, el betacaroteno se transforma en vitamina A, esta vitamina es necesaria para mantener la integridad de la piel, el revestimiento del tracto urinario, los pulmones y el sistema digestivo, también contribuye con la formación de glóbulos blancos, muy importantes en el sistema inmunológico.

Calcio: Es un mineral vital para la salud de los huesos y la función muscular que facilita la liberación de hormonas y enzimas que afectan casi todas las funciones del cuerpo.

Carotenoides. Son pigmentos orgánicos del cuerpo que sirven como antioxidantes, ya que disminuyen la oxidación celular. Es decir, ayudan a retardar el envejecimiento celular.

Folatos: participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Fósforo. Este mineral forma parte de cada una de las células del cuerpo humano, la mayor parte del fosforo se encuentra en los dientes y en los huesos. Es importante para que el cuerpo produzca proteínas para el crecimiento, conservación y reparación de células y tejidos. Así mismo el fosforo ayuda al cuerpo a producir ATP, una molécula que el cuerpo utiliza para almacenar energía.

Hierro: es vital para la producción de hemoglobina, la parte de los glóbulos rojos que transporta oxígeno a las células.

Laxante. Facilita la expulsión de los excrementos del intestino.

Lisina. El cuerpo utiliza lisina para construir tejido muscular y colágeno, un constituyente fundamental de cartílago, tejido conectivo y piel. También ayuda a eliminar el exceso de calcio a través de la orina.

Magnesio: juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último además se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.²⁵

Narcótico. Que produce sueño, relajación muscular y perdida de la sensibilidad y la conciencia.

Niacina. Conocida como vitamina B3. Es fundamental para convertir las proteínas, grasas y carbohidratos en energía que las células pueden utilizar.

Omega 3. Es un tipo de grasa poliinsaturada, necesaria para fortalecer las neuronas, ayuda a mantener el corazón sano.

<https://verduras.consumer.es/calabaza/introduccion>

Potasio: es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Retinol. Llamada vitamina A. ayuda a la visión, el crecimiento de los huesos, la reproducción, el crecimiento del epitelio y combate infecciones. Este se encuentra en el hígado, la yema del huevo, y los productos lácteos de leche entera animal y de aceites de pescados.

Riboflavina. Conocida como vitamina B2. Es importante para el crecimiento, desarrollo y la función de las células de nuestro cuerpo. También ayuda a convertir el alimento que comemos en energía que necesitamos. Fundamental para el metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Sodio. Es necesario para la transmisión de impulsos nerviosos, permite la respuesta de los músculos ante los estímulos. Ayuda a mantener el equilibrio de los líquidos corporales dentro y fuera de las células. Es necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso, ayuda a que los músculos respondan correctamente a los estímulos. El consumo en exceso está relacionado con el riesgo de hipertensión arterial.

Tiamina. Mejor conocida como Vitamina B1. Ayuda a convertir el alimento que comemos en energía que el cuerpo necesita. Es importante para el crecimiento, el desarrollo y función de las células del cuerpo.

Vitamina E. esta vitamina es necesaria para estimular el sistema inmunológico a fin de que éste pueda combatir las bacterias y los virus que lo puedan invadir. Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evita la formación de coágulos de sangre en su interior. Ayuda a mantener la salud de la piel, de los ojos y corazón.

Vitamina A: es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

Vitamina C: es un importante antioxidante, sobre todo para la prevención de cataratas, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades degenerativas. Es importante tener en cuenta que una parte considerable de la vitamina C puede perderse en el proceso de cocción.

Zinc. Es necesario para que el organismo funcione apropiadamente. También participa en la división de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. El zinc, es necesario para los sentidos del olfato y el gusto. Durante el embarazo, la lactancia y la niñez, el cuerpo necesita zinc para crecer y desarrollarse apropiadamente, también aumenta el efecto de la insulina.