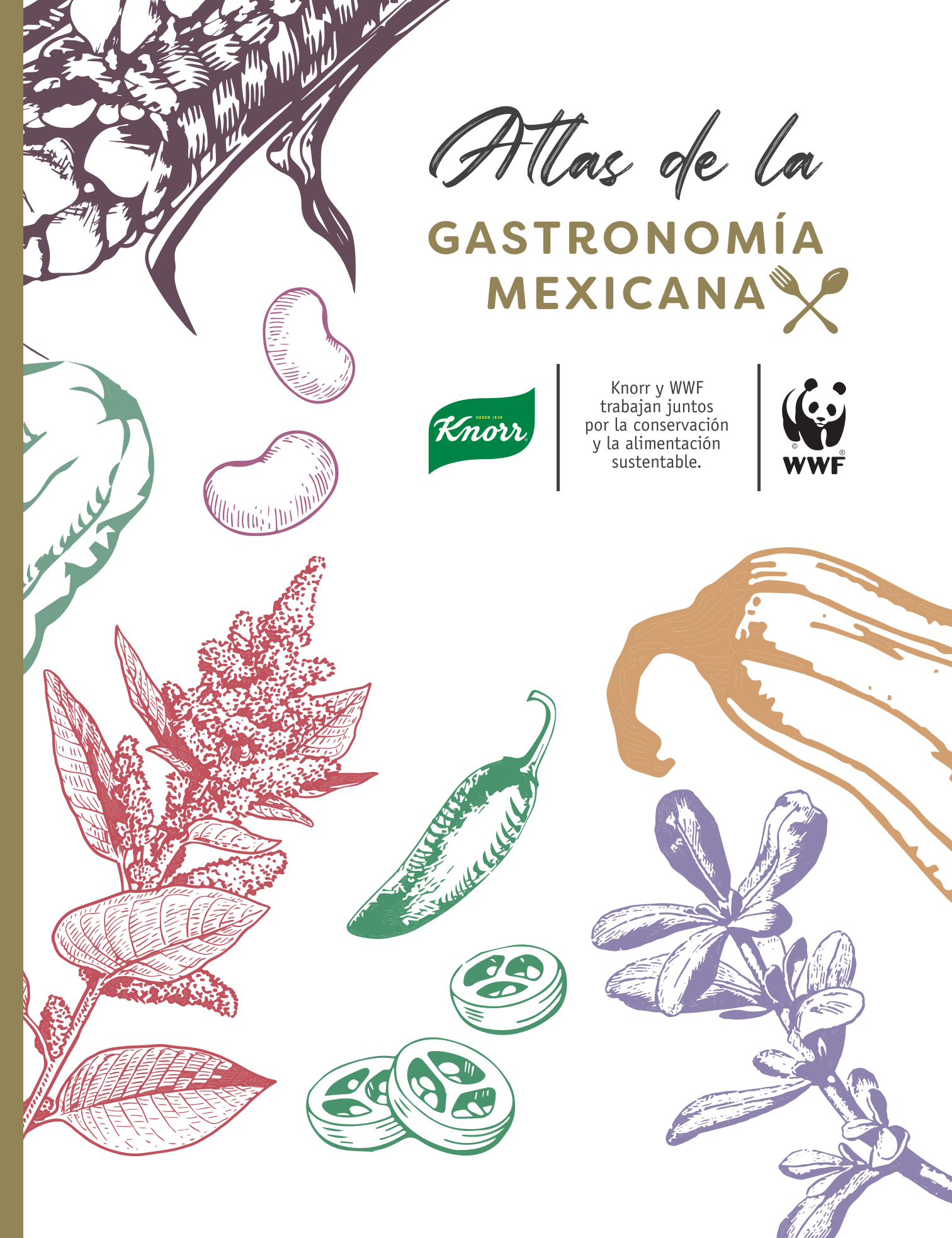


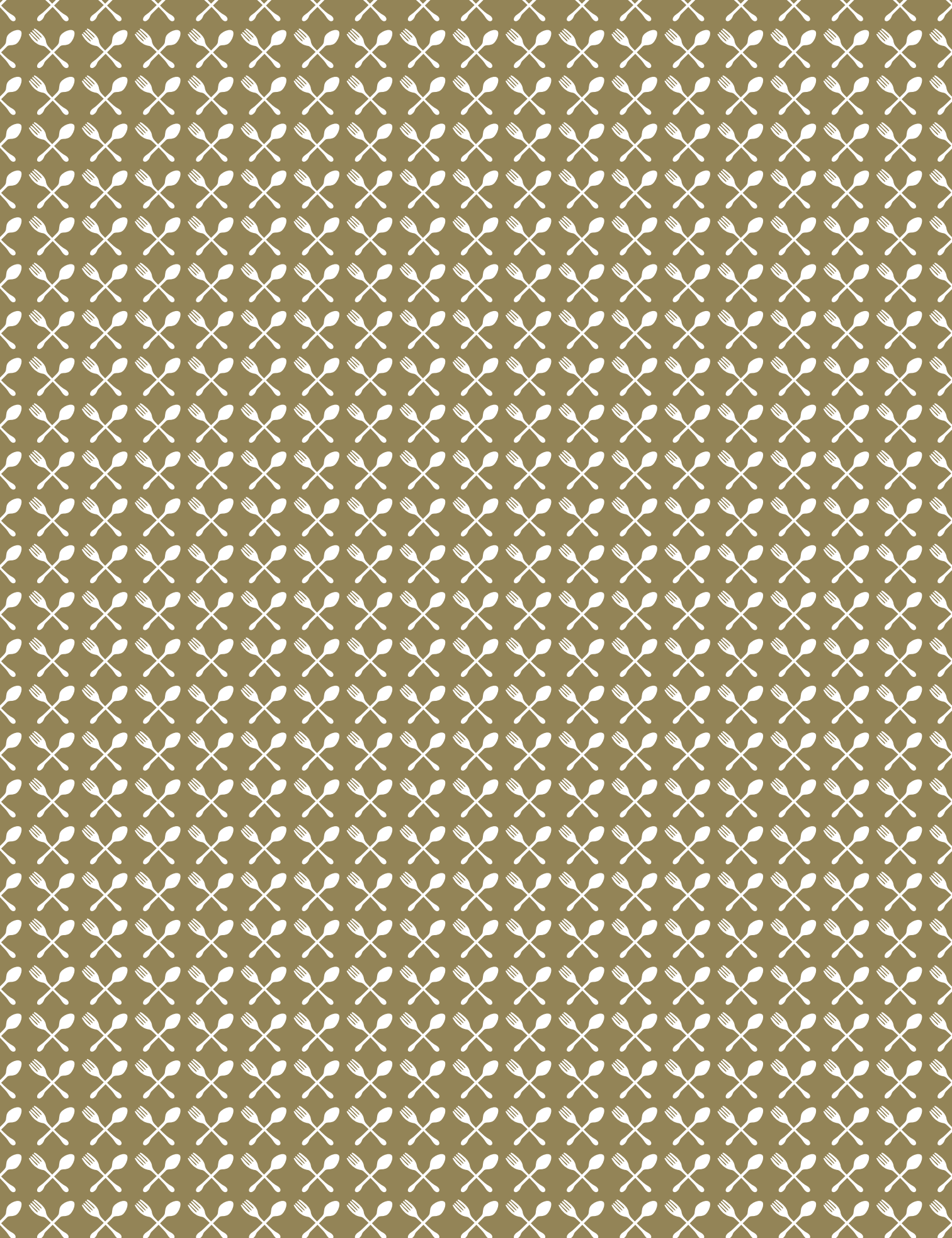


Atlas de la GASTRONOMÍA MEXICANA



Knorr y WWF
trabajan juntos
por la conservación
y la alimentación
sustentable.

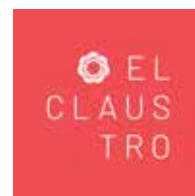




En colaboración con



Escuela de
Hospitalidad
ESDAI



Agradecemos

el valioso apoyo para la realización de este proyecto de Mary Carmen Hinojosa Quirós, Jefa de la Academia de Gastronomía y Servicios del ESDAI de la Universidad Panamericana; Alexander Oliver Scherer Leibold, Coordinador de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Anáhuac; Daniela Barrera García, Directora del Colegio de Gastronomía de la Universidad del Claustro de Sor Juana; Ana Luisa Almazán de la Rosa, Directora Nacional de Programas de Hospitalidad México Laureate; Mayra Mariscal; Martina Vigil; Mariana Orozco y Karen Willard.

Coordinación general: Ana Laura de la Torre.

Investigación: Eduardo Correa, Axel Elías, Catherine Forero, Georgina Gómez.

Redacción: Laura Villafuerte.

Índice

Introducción:

Importancia gastronómica de México en el mundo	1
---	---

Knorr, inspirando dietas más balanceadas, deliciosas y sustentables por Mildred Villegas, Directora General Unilever Nutrition Latinoamérica	2
--	---

¿Por qué los alimentos del futuro? por Jorge Richards, Director General de WWF México	3
---	---

1	La milpa: nuestro eje gastronómico	5
	• Ayocotes	6
	• Calabaza	9
	• Chile	12
	• Cuitlacoche	15
	• Ibes	18

2	Las raíces de nuestra tierra	21
	• Guacamote	22
	• Jícama	25

3	Los alimentos silvestres del porvenir	28
	• Chayote	29
	• Mezquite	32
	• Nopal	35
	• Verdolagas	38

4	La proteína: fuente de fortaleza	41
	• Amaranto	42
	• Chapulín de la milpa	45
	• Chía	48
	• Espirulina	51

Recetas	54
----------------	----

Tradición y transformación de la gastronomía mexicana	56
--	----

Instituciones, cocineras y chefs invitados	57
---	----

ESDAI - Universidad Panamericana	58
• Pizza de ayocote con calabaza y chía	58
• Ensalada de flor de calabaza y chía	60
• Tortitas de ayocote con mole negro	61

Le Cordon Bleu – Universidad Anáhuac	63
• Crema de castaña con aceite de tres chiles	63
• Mole de chapulines de la milpa	65
• Manzana verde	67

Universidad del Claustro de Sor Juana	69
• Caldo de chapulines de la milpa	69
• Crema de guacamote y almendra	70
• Tortitas de amaranto y pollo	71

Índice

Universidad del Valle De México	72
• Aguachile rosa de nopal ahumado	72
• Codorniz con costra de mezquite y mole verde	74
• Nicuatole de tetecha, sorbete de feijoa y compota de cactáceas	76
Universidad Tecnológica de México	78
• Molotes de guacamote	78
• Cheesecake de chayote erizo	80
• Natilla de jícama	81
Cocinera de Oaxaca Mayra Mariscal	82
• Sopa de tamala	82
• Sopa de chayote	83
• Nopales en salsa verde	84
Cocinera de Oaxaca Martina Vigil	85
• Flores de calabaza rellenas	85
• Memelitas con salsa de chapulines	86
• Tortitas de amaranto	87
Chef Mariana Orozco	88
• Cerdo en salsa verde con verdolagas	88
• Ibes con puerco	90
• Risotto negro de cuitlacoche con elotes	91
Chef Karen Willard	93
• Escabeche de calabaza y nopales	93
• Sopa de verdolagas con alubias	94
Recetas diarias Knorr®	95
• Tacos de nopal con vinagreta de cilantro	96
• Escabeche de calabaza y nopales	97
• Ayocotes en caldo verde	98
• Calabazas rellenas de arroz y lentejas	99
• Arroz con acelgas y chile ancho	100
• Espagueti en salsa de cuitlacoche y hongos	101
• Ibes a la mexicana	102
• Torrejas de guacamote	103
• Ceviche de jícama	104
• Chayote de pipián rojo	105
• Nopales rellenos	106
• Ensaladas de verdolagas y garbanzo	107
• Atole de amaranto	108
• Huevo revuelto con chapulines en salsa tatemada	109
• Hot cakes de manzana con chía	110
• Gelatina de guayaba y espirulina	111
Bibliografía	112

Importancia gastronómica de México en el mundo

Este Atlas nace de un esfuerzo colaborativo en el que se propone el uso de ingredientes locales para mejorar la alimentación cotidiana. Es mucho más que un recetario y aspira a ser un espacio de reflexión y acción colectiva. Ubica en el centro a ingredientes con una amplia historia ambiental y cultural de distintas regiones de México cuya utilización repercute en nuestro presente y encamina nuestro futuro al permitirnos también observar nuestras tradiciones, biodiversidad e innovaciones culinarias.

Los ingredientes provenientes de la milpa son actores centrales de este Atlas, pues tienen una larga presencia en este territorio que llamamos México. La milpa es una forma de cultivar la tierra y es una herencia milenaria que está en el corazón de la identidad mexicana. Desde distintos ángulos se reconoce su valor: cultural, biológico, antropológico, social e histórico. La milpa consiste en la cosecha por temporada de diversos productos, pero siempre con el maíz como el ingrediente central. Se le categoriza como un policultivo regido por el principio de rotación agrícola y está integrada también por distintos tipos de frijol, chile, calabaza y jitomate, dependiendo de la región del país en que nos encontremos. De ahí que se considere un modelo de producción que favorece la agrobiodiversidad y, además, permite que otras plantas igualmente comestibles crezcan, como los romeritos que disfrutamos en las fiestas decembrinas. La milpa ayuda a reducir el desgaste en la tierra, en particular en comparación con los monocultivos, y sus productos están en el núcleo de la cocina tradicional mexicana, considerada desde 2010 Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

Los alimentos de la milpa resaltan tanto la biodiversidad histórica de este territorio como la milenaria pluralidad cultural que integra a México y que se ha transmitido de generación en generación. Las actuales fronteras mexicanas engloban uno de los diecisiete territorios del mundo considerados como megadiversos, es decir, que almacenan una extraordinaria variedad de fauna vegetal y animal. El actual territorio mexicano es punto de encuentro entre dos zonas biogeográficas, la zona neártica y la neotropical. Esta conexión geográfica, resultado de millones de años de evolución, provee de una riqueza natural envidiable que se traduce también en los alimentos que gozamos en nuestras mesas. Tal diversidad es la que se busca exaltar a través de los 15 ingredientes que conforman este Atlas y cuyo origen se ubica en Mesoamérica. Son variados y nutritivos: algas, hongos, raíces, plantas silvestres, semillas e insectos.

La preparación de estos ingredientes no se puede entender sin acercarnos a nuestra historia. El actual México también fue escenario de encuentros y desencuentros humanos que forjaron nuestras condiciones actuales. Olmecas, mayas, mexicas, zapotecas, mixtecas, entre otros grupos, habitaron este territorio en diversos periodos por casi tres milenios, mientras que durante los trescientos años del periodo virreinal (del siglo XVI al XIX), la Nueva España jugó un papel fundamental en los procesos de mundialización. El actual territorio nacional fue un nodo importante para las rutas comerciales y culturales. El puerto de Acapulco fue receptor de vida, ideas y productos provenientes de Asia con la “nao de China/galeón de Manila”, mientras el puerto de Veracruz sirvió como punto de entrada y salida en el comercio atlántico y caribeño. La Nueva España conectó ideas, personas y productos entre ambos océanos. Al convertirse en país independiente, México tenía ya una larga ruta de intercambios humanos que contribuyeron a formar el campo culinario que denominamos mexicano.

Sólo a través de la pluralidad cultural y la megadiversidad podemos entender la existencia de platillos tan emblemáticos para la mexicanidad como los chiles en nogada. Los chiles fueron domesticados en estas tierras, mientras que la nuez y la granada tuvieron origen aproximado en el actual Irán; las manzanas que llegaron desde Europa parecen haber tenido un principio en el actual Kazajistán; y el perejil con el que se adorna este platillo es endémico de la región Este del Mediterráneo. Los mexicanísimos chiles en nogada son uno de tantos platillos que nos invitan a pensar en los encuentros y desencuentros humanos que los hicieron posibles, así como en procesos geológicos y naturales de gran escala que repercuten en nuestras prácticas e identidad en el presente.

Knorr, inspirando dietas más balanceadas, deliciosas y sustentables

El mundo enfrenta grandes retos en materia alimentaria, uno de ellos es acceder a dietas nutritivas y sustentables. Actualmente, el planeta cuenta con más de 20 mil especies de plantas comestibles y a pesar de ello, el 75% de los alimentos del mundo provienen tan sólo de 12 plantas y 5 especies animales. Por lo que es necesario repensar nuestro sistema agrícola y alimentario mundial de manera que sea más justo, productivo, sustentable y nutritivo, con una conexión más fuerte entre la producción y el consumo de los alimentos. El rescate de alimentos ancestrales y la diversificación de las dietas son acciones primordiales para nuestra seguridad alimentaria, ya que contribuyen al impulso de la biodiversidad y elevan el valor nutricional de nuestra alimentación.

Tomando esto en cuenta, en Unilever Nutrition tenemos la ambición de ser una fuerza para el bien en alimentos, para que las personas tengan acceso a una alimentación nutritiva y sustentable, apostando por la transformación positiva del sistema alimentario a través de acciones tangibles como aplicar los principios de la agricultura regenerativa, desarrollar productos basados en plantas, promover cultivos eficientes y envases sustentables, por mencionar sólo algunas acciones.

Por eso, es un gran honor trabajar en alianza con el Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF, por sus siglas en inglés) en el fomento de iniciativas que motiven comportamientos proambientales y reduzcan nuestra huella para mantener nuestro planeta sano con personas sanas. En línea con el propósito de nuestra marca Knorr y la visión de WWF, ha surgido el Atlas de la Gastronomía Mexicana, un esfuerzo de invaluable colaboración con un mismo objetivo: mostrar la diversidad de alimentos endémicos, compartir sus beneficios nutricionales e inspirar a las personas para que con pequeñas acciones puedan mejorar sus hábitos alimenticios con menor impacto ambiental, aprovechando la enorme diversidad de flora y de fauna con la que cuenta México, misma que se ve reflejada en la presencia de un gran número de alimentos nativos.

Entendemos que México tiene una gastronomía que se caracteriza por su creatividad y sabor, algo que no puede faltar en los platillos que se disfrutan en el día a día. Por lo que somos conscientes del impacto positivo de Knorr en este proyecto, siendo el habilitador en sabor para inspirar a los mexicanos a hacer un cambio, trayendo recetas irresistibles donde se puedan integrar los alimentos del presente Atlas y hacerlo de una manera que sea fácil de sumar a nuestras preparaciones diarias.

Para Knorr generar un impacto positivo en el bienestar de las personas y del planeta es uno de sus principales compromisos, y queremos que este Atlas no sea sólo un proyecto, sino un legado de compromiso y orgullo. Estamos emocionados por el viaje que tenemos por delante y confiamos en que, juntos, podemos crear un futuro donde la alimentación nutritiva y sustentable sea la norma, no la excepción.



Mildred Villegas
Directora General Unilever Nutrition Latinoamérica



¿Por qué los alimentos del futuro?

La humanidad ha construido su historia alrededor de los alimentos y en el siglo XXI aún estamos fuertemente ligados a la variedad de ingredientes que nos ofrece la tierra. El territorio que actualmente conforma a México contiene una vasta diversidad de especies animales, vegetales y hongos que son primordiales en nuestras mesas. Los números son impresionantes. Estudios muestran que antes de la llegada de los españoles, la dieta de los pueblos de Mesoamérica dependía en un 80% de plantas cultivadas.

Actualmente, los científicos identifican en el país más de 2 millones de especies vegetales que son comestibles, 371 especies de hongos que pueden llegar a nuestros platos y 549 especies de insectos aptos para nuestro consumo. ¿Cuántas de estas variedades conocemos? ¿Por qué hemos reducido a unos cuantos cultivos nuestra alimentación? Son algunas de las preguntas que surgen cuando somos conscientes de estos datos. Sobre todo porque esta reducción tiene efectos en la salud del entorno natural y en la de los humanos. La variedad, en contraste, favorece tanto la riqueza de los suelos como la nutrición de las personas al dotar de micro y macro nutrientes al cuerpo.

Este Atlas tiene por objetivo mostrar los beneficios ambientales y sociales que genera el consumo de dietas más variadas e integradas por un mayor número de productos locales. Presenta una lista representativa de 15 ingredientes que se distinguen por su arraigado valor histórico, cultural y nutritivo. La información de estos beneficios va acompañada de recetas compartidas por expertas cocineras oaxaqueñas, entusiastas jóvenes universitarios y reconocidas chefs. Se trata de un ejercicio de colaboración comunitario que busca integrar principios proambientales a nuestras cocinas, el corazón de nuestros hogares.

Sin embargo, este Atlas también tiene por meta alertar sobre la relevancia de transformar nuestro sistema alimentario. ¿Por qué? Porque la producción y consumo de alimentos está vinculada a la degradación ambiental. Se ha estimado que los sistemas alimentarios contribuyen con un tercio a las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) causantes del cambio climático y son el principal motor de pérdida de biodiversidad en la actualidad. Esto debido a la tala de bosques y otros ecosistemas requeridos para establecer terrenos de cultivo, el uso excesivo de agroquímicos, la generación de agentes contaminantes para el agua y el aire, la sobrepesca, entre otros. Sólo la producción de alimentos ocupa más de la mitad de la tierra habitable en el planeta, lo que genera grandes presiones sobre recursos como el agua dulce, de la cual la agricultura usa el 70%. Además, un tercio de todos los alimentos producidos para consumo humano se desperdician. Esto implica un derroche de recursos naturales en cadena.

Nuestros sistemas alimentarios deben modificarse: ser más justos, equitativos y contribuir a la conservación de bosques, selvas, océanos, manglares y todos los ecosistemas que nos aportan los alimentos. Asimismo, nuestra dieta debe ser nutritiva, saludable y asequible para todas las personas. En WWF vislumbramos una alimentación para el futuro sostenible que incluya el sabor y la tradición de nuestros antepasados y sea enriquecida por las nuevas generaciones.

¡Los cambios que requiere el planeta pueden comenzar en nuestra cocina!



Jorge Rickards Guevara
Director General de WWF México



Atlas de la GASTRONOMÍA MEXICANA



Knorr y WWF
trabajan juntos
por la conservación
y la alimentación
sustentable.





La milpa:

nuestro eje gastronómico

La milpa:

nuestro eje gastronómico

🌿 Ayocotes 🌿

Categoría: frijoles y leguminosas **Nombre científico:** *Phaseolus coccineus*

Conocido como: ayocote, ayecote, frijolón, *ayecohtli* o *ayecotli*



El ayocote, ¡un ingrediente versátil!

Superpoder nutricional: por su elevado contenido de fibra puede contribuir a la reducción de colesterol, es idóneo para los veganos al ser alto en antioxidantes y contener hierro.

Superpoder ecológico: beneficia los suelos donde se cultiva al ayudar a fijar el nitrógeno del aire en la tierra y también en las raíces del maíz.

Uno de los alimentos básicos y entrañables para los mexicanos son los frijoles. Los usamos para comer y ¡hasta para jugar a la lotería! En el mundo existen 150 variedades de frijol y más de 50 son originarias de México, entre ellas, el ayocote.

El ayocote es un frijol grande que puede llegar a medir hasta dos centímetros y presenta tonalidades desde el morado



hasta el negro, pasando por el café y rojo e incluso los hay pintos. Esta leguminosa se consume desde hace más de 8 mil años en Mesoamérica, región que en la actualidad abarca desde el sur de México hasta Costa Rica.

En México la tradición milenaria ha sido sembrar frijoles, como el ayocote, junto con el maíz, el chile, la calabaza y el jitomate.

A este sistema agrícola tradicional se le

conoce como milpa y se distingue porque mantiene los suelos sanos y ricos en minerales. Los campesinos en sus milpas han resguardado la gran variedad de frijoles originarios de México con lo que contribuyen a mantener la agrobiodiversidad.

1

2

3

4



Los encontrarás en:



Los ayocotes pueden cultivarse hasta más de 1800 metros sobre el nivel del mar, por esta razón podemos encontrarlos en algunos estados que forman parte del Altiplano Central de México.

Propiedades por una taza de ayocotes cocidos (172 g):

- 228 calorías.
- 15.2 g de proteína.
- 15 g de fibra (equivalente al 50% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 3.6 mg de hierro (equivalente al 21% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 120 mg de fósforo (equivalente al 36% de las recomendaciones diarias de consumo).



Al combinarlos con cereales, como la tortilla o el arroz, incrementas la cantidad de proteínas útiles para fortalecer músculos, huesos, cabello y piel. Unas gotas de limón o picante ayudan a que el cuerpo aproveche mejor el hierro que contienen.

Los ayocotes tienen una textura cremosa y ligeramente dulce. Por su cantidad de fibra ayudan a regular la cantidad de azúcar en la sangre, reducen los niveles de colesterol, y dado que contienen antioxidantes, retrasan el deterioro de las células y pueden ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer. Los frijoles, en todas sus variedades, han formado parte de los cultivos tradicionales tanto en México como en las más diversas culturas de todo el mundo. Su cultivo ha estado asociado con sistemas de producción agroecológicos y, gracias a sus propiedades nutricionales, los expertos los consideran alimentos del futuro.



Diversas comunidades de México les dan un lugar especial en su mesa al integrarlos en el menú de las fiestas familiares y religiosas. Acompañan a un sin número de guisados, los añaden a los tamales y, en algunas comunidades, los preparan como postre. Es el caso de los pueblos que habitan en las faldas de los volcanes Iztaccíhuatl y Popocatepetl donde les agregan jugo de naranja, azúcar y canela.

Así que, **¡sé parte de su supervivencia y apoya el cultivo de los ayocotes!** Búscalos en mercados locales e inclúyelos en tu dieta.



🌿 ¿Quieres poner manos a la obra? 🌿

¡Prepara unas tortitas de ayocote con mole negro!

p.61



1

2

3

4

La milpa:

nuestro eje gastronómico

Calabaza

Categoría: frutas y verduras **Nombre científico:** *Cucurbita spp.*

Conocido como: calabacita, calabacín, zapallo

Calabaza, portentosa planta

Superpoder nutricional: fuente natural de fitoesteroles, compuestos esenciales para reducir el factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Superpoder ecológico: ayuda a mitigar la erosión del suelo y mantener su humedad gracias a que las hojas anchas y gruesas lo cubren.

Seguramente la conoces bien: el Día de Muertos en México, la calabaza en tachas es parte de los altares, junto con el camote o los tejocotes, todos preparados con piloncillo y canela. ¡A qué te acordaste de ese aroma en casa de la abuelita!

Esta delicia se empezó a consumir desde hace ¡10 mil años! Así es, hay registros arqueológicos que indican que la calabaza fue la primera planta domesticada por los pueblos prehispánicos, incluso antes que el maíz y el frijol, que son parte de un gran equipo: la milpa mesoamericana. La función de la calabaza, en este policultivo, es la de ayudar a mitigar la erosión del

suelo y a mantener su humedad, puesto que sus grandes y gruesas hojas lo cubren del sol.

Su cultivo ocupa un lugar importante en la producción agrícola de diversas regiones del mundo. En México la aprovechamos casi en su totalidad: desde sus flores hasta sus guías, sin dejar de lado su pulpa y sus semillas.

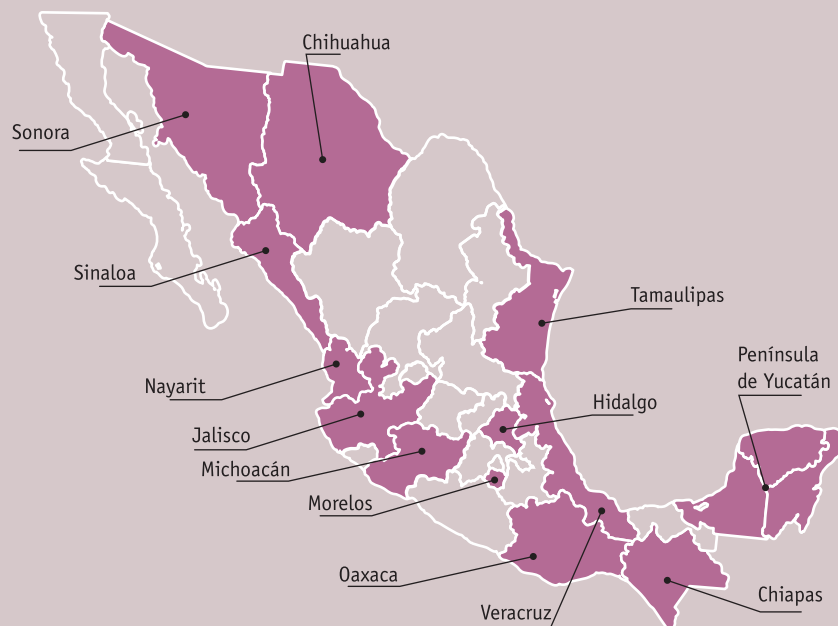
Este género de la planta llamada *Curcubita*, tiene una cualidad extraordinaria: es una de las especies de mayor diversidad morfológica, es decir, tiene entre 12 y 15 variedades distintas y la mayoría ¡están en México!

Cada variedad es distinta debido a las presiones selectivas, tanto de la naturaleza como humanas. Ello genera una variabilidad de hojas, flores, frutos y semillas a tal punto que ni parecen de la misma familia. Tal es el caso de la calabaza italiana (*C. pepo*) y la calabaza de Castilla (*C. moschata*) que varían en tamaño, en el tiempo de maduración, en la textura y en el sabor.





La encontrarás en:



En México se encuentra la mayoría de sus especies y se aprecia su gran diversidad: la *Cucurbita argyrosperma* con forma de pera; la *C. ficifolia* llamada comúnmente chilacayote; o la *C. máxima*, variedad que se suele asociar a fiestas como la de *Halloween*. De diferentes colores: desde el verde intenso al amarillo pálido que tiene la calabaza tamala.

Propiedades por cada 1/2 taza de calabaza de Castilla cocida (110 g):

- 22 calorías.
- 1.2 g de fibra.
- 275 mg de vitamina A (equivalente al 48% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 84 mg de magnesio (equivalente al 33% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 253 mg de potasio.

Propiedades por 1 taza de flores de calabaza (33 g):

- 5 calorías.
- 9.24 mg de vitamina C (equivalente al 15% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 32 mcg de vitamina A (equivalente al 5.6% de las recomendaciones diarias de consumo).



Las semillas de la calabaza contienen ácidos grasos y potasio que mantienen la presión sanguínea en buen estado.

Propiedades por 1/4 taza de pepitas de calabaza con cáscara (32 g):

- 142 calorías.
- 6 g de proteína.
- 6.2 g de grasa.
- 5.9 g de fibra (equivalente al 19% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 294 mg de potasio.



1

2

3

4

Como alimento, cada parte aprovechable de la calabaza tiene un distinto perfil nutricional y diferentes propiedades medicinales. ¡Toma nota!: las semillas —que en ocasiones suelen ser descartadas— contienen un gran valor nutritivo porque pueden ayudar a la prevención de enfermedades de la próstata. Incluso, las semillas son ricas en ácido oleico, ácido linoleico y ácidos grasos que brindan beneficios para la salud cardiovascular, así como la regulación de la respuesta inflamatoria y de la presión sanguínea.

Por otro lado, la flor es baja en carbohidratos y alta en nutrientes como vitamina C y potasio. Asimismo, el pigmento de la flor tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes favorables para la salud.

Aporta gran variedad de beneficios al incorporarse a las dietas y añade sabor afrutado y dulce a los platillos.



Sumerge los trozos de calabaza en agua hirviendo entre uno y tres minutos y luego baja su temperatura en agua fría para conservar su color brillante y su textura firme.



¿Quieres poner manos a la obra? 

¡Sal de la rutina con esta sopa de tamala, las flores de calabaza rellenas o el escabeche de calabazas y nopales!

pp.
82, 85
y 93





La milpa:

nuestro eje gastronómico

1

2

3

4

Chile



Categoría: frutas y verduras **Nombre científico:** *Capsicum spp.*

Conocido como: ají, pimentón

Chile, ensalza tu alimentación a la mexicana

Superpoder nutricional: tiene altas concentraciones de vitamina C y betacarotenos que pueden favorecer al sistema inmunológico, al corazón y a la vista.

Superpoder ecológico: es un fruto altamente sustentable porque, al ser uno de los cultivos más antiguos de Mesoamérica, se adapta a condiciones climáticas extremas.

Se dice que los mexicanos comemos mucho chile, aunque no siempre es realidad. De lo que sí hay evidencia es que sabemos identificar su picor y buscar el que mejor se adapte a nuestro paladar. Unos buscan "el que pica" y otros "el que no pica" para sazonar elotes, sopes, tostadas, cocteles o quesadillas.

Es un fruto perteneciente al género *Capsicum* que forma parte de la gran familia de las Solanáceas, la misma de los jitomates y las papas. Crece de diversos colores, tamaños, formas y aromas. Se consume cuando ya está maduro, ya sea fresco o seco. Lo que aporta su picor es la capsaicina, un compuesto orgánico que le sirve a la planta para alejar a sus depredadores mamíferos. Por su parte, las aves disfrutaban comiéndolo y por eso ayudan a dispersar sus semillas.



Su origen se identifica en América, donde crecen de manera silvestre desde el sur de Estados Unidos hasta las tierras cálidas más al sur de Sudamérica.

Una teoría muy aceptada plantea que el chile se originó en lo que hoy es Bolivia y de ahí migró a la región andina y a las tierras bajas de la Amazonía. Su capacidad de adaptación a diversos ecosistemas le permitió crecer en lugares ubicados a 2,500 m sobre el nivel del mar o en selvas y desiertos. Asimismo, ello posibilitó la existencia de una gran variedad de especies y subespecies dentro del género

Capsicum, identificando hasta 30 especies silvestres.

La evidencia más antigua de su domesticación fue encontrada en México, específicamente en las cuevas de Coxcatlán, Puebla, y Güilá Naquitz, Oaxaca. Según los restos paleobotánicos, esto sucedió en el año 6,000 a. de C., lo que convierte al chile en uno de los cultivos domesticados más antiguos, junto con la calabaza, el frijol y el maíz.

1

2

3

4



Los encontrarás en:



La evidencia paleobotánica indica que el chile fue domesticado hace más de 6 mil años.

La palabra chile proviene del náhuatl “xilli” y ha sido un ingrediente muy apreciado durante siglos por sus beneficios alimenticios y medicinales.

Propiedades por 1 chile poblano (57g):

- 26 calorías.
- 207 mg de vitamina C (equivalente al 300% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 193 mg de potasio.



Gracias a sus componentes, el chile es una fuente de vitamina C que también posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



En términos de popularidad, el chile ancho es el que goza de mayor demanda en los mercados mexicanos. Fresco se le identifica por sus tonos que van del café claro al rojo intenso, y ya seco se le reconoce por su piel arrugada y un color rojo más oscuro.

El chile mulato es muy parecido en tamaño y color al chile ancho, por lo que suele ser difícil diferenciarlos. Pero cuando se deshidrata, ¡saltan las diferencias!: su superficie se torna muy “chinita” y adquiere un tono muy oscuro, casi llegando al negro. Ello también determina su utilización diferenciada en distintas preparaciones.

El chile pasilla es conocido como chilaca o chile para deshebrar cuando lo encontramos fresco. Ya seco adquiere un tono negro tan profundo que también puede encontrarse como chile negro o chile prieto.

Consumir chiles secos aporta múltiples beneficios para la salud. Los compuestos orgánicos que originan sus colores naranjas y rojos son conocidos como carotenoides. El más abundante es el betacaroteno, un promotor de la vitamina A, que en estos chiles secos se encuentra en mucho mayor cantidad que en la zanahoria. Por tanto, su consumo ayuda a cuidar la vista. Asimismo, estos frutos favorecen la reducción del colesterol malo en el cuerpo y con ello reducen el riesgo de adquirir enfermedades del corazón.

Por otro lado, sus capsaicinoides tienen propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes y anticancerígenas. Además, si al enchilarte también sudas es que tu metabolismo se está acelerando. Esto se debe a que dichos compuestos tienen un efecto termogénico que favorece un gasto energético moderado.



Asa los chiles poblanos directamente al fuego, colócale un poco de sal y mételes a un recipiente con tapa. Así podrás retirar la piel más fácilmente.

Cada vez es más común que en México se consuman chiles verdes (*Capsicum annuum*) sembrados en China, el principal productor de esta variedad en el mundo.

Te invitamos a proteger la producción mexicana: cómpralos en mercados locales y prepáralos en distintos platillos.

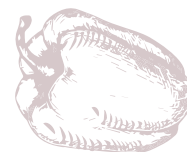


¿Quieres poner manos a la obra?



¡Impacta a tus seres queridos con esta crema de castaña con aceite de tres chiles!

p. 63



1

2

3

4

La milpa:

nuestro eje gastronómico

■ Cuitlacoche ■

Categoría: hongos **Nombre científico:** *Ustilago maydis*

Conocido como: huitlacoche, suciedad del cuervo, suciedad durmiente, carbón de maíz, trufa mexicana

Cuitlacoche, un ingrediente exquisito

Superpoder nutricional: puede ayudar en la disminución del colesterol, a la saciedad y a defender al cuerpo de algunas enfermedades e infecciones.

Superpoder ecológico: se reproduce en el policultivo de la milpa, donde se evidencia la invaluable combinación de diversidad biológica y cultural.

De unos años para acá, el cuitlacoche se ha convertido en una estrella de cine que viaja por todo el mundo como “la trufa mexicana”. Sin embargo, su historia es digna de un Óscar al mejor guion, puesto que por mucho tiempo fue un hongo despreciado y hoy es considerado un manjar.

El cuitlacoche es un hongo que crece en el maíz durante la época de lluvias. Genera malformaciones en los granos que son conocidas como agallas o ámpulas de coloraciones grises y negras. La relación de las comunidades originarias con el cuitlacoche varía de región en región.



Algunos pueblos lo rechazaron por ser una plaga, otros lo añadieron a su alimentación o bien le dieron un uso medicinal. Asimismo, buscaron integrarlo a su cosmovisión, pues atacaba al maíz que era la base de la alimentación en Mesoamérica.

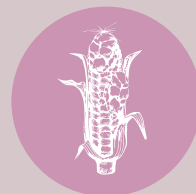
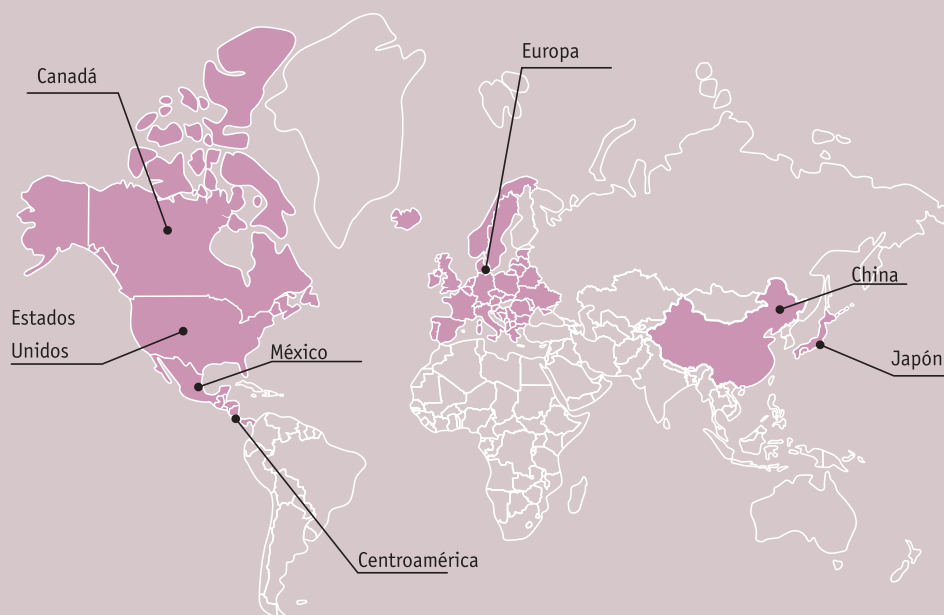
Por ejemplo, los mayas lo asociaron a un acto desmesurado de la deidad de la lluvia Chaak y la fuerza de un rayo sobre la mazorca. Lo llamaron *Ta wa nal chaak*, que significa excremento de Chaak, dios de la lluvia, pues apela a su origen divino.

Existe discusión sobre los usos que se le daba al cuitlacoche en tiempos prehispánicos. Se piensa que su consumo como alimento se originó en los siglos posteriores a la conquista, principalmente entre campesinos pobres de ciertas localidades mexicanas.

Pero, no fue hasta mediados del siglo XX que comenzó a ser valorado como un manjar. Hoy es considerado una delicia y es muy apreciado por sus propiedades y amplios beneficios nutricionales.



Los encontrarás en:



Hasta mediados del siglo XX, el cuitlacoche comenzó a ser muy valorado en México. En nuestros días, algunas comunidades lo utilizan más como planta medicinal que como alimento.

Propiedades por ½ taza de cuitlacoche cocido (100 g):

- 30 calorías.
- 6.2 g de carbohidratos.
- 1.8 g de fibra (equivalente al 6% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 26.2 mg de magnesio (equivalente al 10% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 34 mg de fósforo (equivalente al 5% de las recomendaciones diarias de consumo).

En otras partes del mundo, el cuitlacoche se conoció como “carbón de maíz” y su presencia no era apreciada. Sin embargo, gracias a los conocimientos generados en México, hoy se le reconoce como parte de un sistema de producción equilibrado —la milpa— y se aprecia su valor nutricional.



Contiene nutrientes que pueden ayudar a absorber el calcio, a formar colágeno y a la recuperación muscular. También activa los glóbulos blancos que auxilian en la destrucción de células perjudiciales para el cuerpo.

1

2

3

4

El cuitlacoche también aporta lisina —aminoácido esencial para el organismo— y supera el 3% del contenido total de aminoácidos, los cuales, junto con las proteínas, pueden facilitar la absorción de calcio, la formación de colágeno y la recuperación de los músculos. Por tanto, es una excelente opción para personas con alimentación vegana y deportistas. Asimismo, los nutrientes de este hongo son capaces de ayudar al sistema inmune, porque aumenta la actividad de los “macrófagos”, un tipo de glóbulos blancos que puede destruir agentes patógenos o células anormales.

Muchos agricultores reportan mayores ganancias por la comercialización del cuitlacoche, ¡más que la venta del mismo maíz!

Su popularidad crece en otros países como Estados Unidos, y se le catáloga como un producto de especialidad en los restaurantes de alta cocina.

Su actual mercado se encuentra en Japón y China. Además, en Europa su consumo va al alza, donde es considerado como una “delicia gourmet” y un alimento funcional para la salud.



En Chiapas, este hongo se utiliza en una bebida llamada esmoloc, mientras que en Tlaxcala se deshidrata y muele para el tradicional mole prieto.



¿Quieres poner manos a la obra?



¡Corre a tu mercado más cercano e invítalo a tu mesa! Si la vida te da cuitlacoche, ¡haz una quesadilla! O bien prepara este risotto negro de cuitlacoche con elotes.

p.91



La milpa:

nuestro eje gastronómico

Ibes

Categoría: frijoles y leguminosas **Nombre científico:** *Phaseolus lunatus*

Conocido como: ib o ibe; frijolillo, frijol de ratón, frijol lima, frijol mantequilla, frijol carita



Los ibes, suculta fuente de la juventud

Superpoder nutricional: por su alta cantidad de fibra tiene un efecto prebiótico, es decir, que nutre la microbiota intestinal, lo que puede reducir los riesgos de cáncer de colon. Además, por su bajo índice glicémico es una gran fuente de energía.

Superpoder ecológico: hace a la tierra más fértil y es resistente a climas adversos y a plagas.



Imagínate fomentar la riqueza del suelo y comer un alimento delicioso al mismo tiempo. Te presentamos a los ibes, una de las cuatro especies de frijol que se domesticó desde hace más de 5 mil años y se sumó a la dieta de diversos pueblos indioamericanos.

Es una leguminosa sumamente rendidora, puesto que una semilla puede producir entre 2 y 8 toneladas por hectárea durante dos años sin tener que sembrarla. Además, tiene una alta capacidad de captar el nitrógeno de la atmósfera y fijarlo en el

suelo, lo que contribuye a mantener la tierra fuerte, fecunda y nutritiva para el resto de los alimentos.

Su consumo se ha popularizado en todo el mundo. Sin embargo, es en la península de Yucatán donde gozan de gran relevancia al formar parte de la milpa maya. En esta zona coexisten con frijoles silvestres, conocidos como ib chó e ib ratón, y juntos resisten tanto condiciones climáticas adversas como plagas o enfermedades.

Además de ser benéficos para el campo, también lo son para nuestro cuerpo. El también llamado frijol mantequilla es una extraordinaria fuente de fibra dietética, puesto que una taza de esta legumbre aporta el 56% de fibra que se debe de consumir en promedio. Es decir, suministra 15 de los 30 gramos de fibra recomendada por la Asociación Americana del Corazón.





Los encontrarás en:



Tienen su origen en las selvas neotropicales del continente americano. Su cultivo se extiende desde el sur de Estados Unidos hasta el norte de Argentina. La mayor diversidad de variedades cultivadas se encuentra en la península de Yucatán.

Este tipo de frijol es el segundo alimento más importante del mundo, sólo por detrás del frijol común (*Phaseolus vulgaris*).



Propiedades por 1 taza de ibes cocidos (172 g):

- 228 calorías.
- 15.2 g de proteína.
- 15 g de fibra (equivalente al 50% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 3.6 mg de hierro (equivalente al 21% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 120 mg de fósforo (equivalente al 36% de las recomendaciones diarias de consumo).



Los ibes son una fuente saludable de energía al contener carbohidratos que se digieren de forma lenta. Ayudan a regular el movimiento intestinal y favorecen el crecimiento de bacterias benéficas para el tubo digestivo.

Estos frijoles contienen un aminoácido —la lisina— que es clave en la producción de colágeno, la cual conserva la piel elástica.





La fibra que contiene los ibes es conocida como resistente o no soluble, porque al no ser digerida completamente por el estómago, da saciedad y logra ser un gran alimento para la microbiota del tracto gastrointestinal. Además, contribuye a evitar el estreñimiento pues regula el movimiento intestinal.

¿Necesitas más razones para consumirlos? Los ibes se preparan de la misma forma que el frijol común, es decir, en guisos, guarniciones o sopas. Además, un buen plato de esta leguminosa aporta variedad a tu dieta y diversidad al campo. Puedes consumirlos en restaurantes yucatecos o simplemente integrarlos en tus platillos.



Frescos y tiernos estos frijoles debes cocinarlos a partir de agua fría con cilantro o epazote y un trozo de cebolla hasta que estén suaves.



¡Pon manos a la obra para tu salud y por el planeta!



¡Ven a preparar un delicioso platillo de ibes con puerco!

p.90



A close-up photograph of a person's hands gently cupping a small, young plant seedling with several leaves. The hands are positioned over dark, rich soil. The background is a soft-focus landscape under a warm, golden sunset or sunrise sky, with the sun low on the horizon creating a strong backlight effect. The overall mood is peaceful and hopeful, symbolizing growth and care for the environment.

Las raíces

de nuestra tierra

Las raíces

de nuestra tierra

Guacamote

Categoría: raíces y tubérculos **Nombre científico:** *Manihot esculenta*

Conocido como: huacamote, yuca, mandioca, casabe

El guacamote, ingrediente que alimenta al suelo y a la humanidad

Superpoder nutricional: sus tallos y hojas ofrecen abundancia de minerales, calcio y potasio. Su raíz es una gran fuente de aporte energético.

Superpoder ecológico: se adapta a suelos ácidos, de escasa fertilidad y pocas lluvias y crece en áreas donde se presenta la sequía.

Cuando hablamos del guacamote pensamos en su raíz, pero en realidad esta es una planta arbustiva, de la misma familia del ricino y hasta de la nochebuena. Tanto sus tallos como sus hojas suelen ser de consumo humano — o para el ganado —, porque son fuente de proteína y minerales como el hierro, zinc, calcio, potasio, magnesio, fósforo y azufre.

La parte estrella de la planta es la raíz, rica en carbohidratos y un ingrediente clave en la alimentación mundial, junto con el maíz, arroz, trigo y la caña de azúcar. Es consumida por más de mil millones de personas según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).



Conocida también como *yuca* o *mandioca* es originaria del continente americano. Dada la abundancia de especies silvestres encontradas en el noroeste de Brasil, existe la teoría que esa zona podría ser su lugar de origen. Sin embargo, no se descarta que sea nativa de otras áreas, como Venezuela o Centroamérica. De ahí que se le conozca como un cultivo "no céntrico", es decir, que fue domesticado en una zona geográfica amplia. El guacamote fue recolectado por los pueblos mesoamericanos como un complemento a su dieta. Es el caso de los mayas de Yucatán, los

ch'oles de Chiapas y los huastecos del nordeste de México que lo usaban como alimento de emergencia en tiempos de escasez de maíz. En el siglo XVI, navegantes y comerciantes portugueses llevaron el guacamote a África, donde se convirtió en un producto de gran popularidad.



Lo encontrarás en:



Se considera al guacamote una planta “no céntrica”, es decir, no tiene un lugar de origen claro. Su domesticación ocurrió en un área geográfica amplia que incluye lo que hoy es Brasil, Venezuela y Centroamérica.

Propiedades en 1/2 taza de guacamote crudo:

- 165 calorías.
- 39 g de carbohidratos.
- 1.9 g de fibra (equivalente al 6.3% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 21.2 mg de vitamina C (equivalente al 35% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 279 mg de potasio.



Tiene un amplio contenido de vitaminas, minerales y nutrientes esenciales y es una alternativa para personas con intolerancia al gluten gracias a su alto contenido de almidones.





El guacamote tiene efectos cardioprotectores y benéficos para el sistema gastrointestinal. Es un alimento recomendado para las personas que padecen de enfermedad celíaca, porque no contiene gluten.

Es un ingrediente bajo en proteínas y alto en carbohidratos. Además, es una gran fuente de vitaminas C y potasio y sus hojas son ricas en fibra. Esta raíz puede consumirse asada o hervida y suele elaborarse harina o ¡tapioca! Gracias a su consistencia viscosa, el guacamote puede mejorar la digestión, pues protege la mucosa gástrica y el tracto intestinal y disminuye la inflamación.

¡Suma esta raíz a tu dieta! La encontrarás en los mercados tradicionales con sus diferentes nombres: guacamote, yuca, mandioca o casabe. Aquí te compartimos varias opciones de preparación: como si fuera papa, en una rica crema a la pimienta o en molotes con salsa de chile morita.

En Yucatán, es muy famoso el dulce de yuca y se prepara en trozos hervidos acompañados de azúcar, piloncillo o miel.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡Prepara crema de guacamote y almendra!

p.70



Las raíces

de nuestra tierra

🌿 Jícama 🌿

Categoría: raíces y tubérculos **Nombre científico:** *Pachyrhizus erosus*

Conocido como: zanahoria del caballo, cazotl, chikam



La jícama, el famoso nabo mexicano

Superpoder nutricional: mejora la digestión gracias a que contiene una gran cantidad de agua, fibra, vitaminas y minerales.

Superpoder ecológico: requiere poco mantenimiento y puede cultivarse en tierras con largos periodos de sequía, además, sus hojas producen un pesticida natural.

La jícama es una planta enredadera de producción anual que pertenece a la gran familia de las leguminosas y es pariente de los frijoles y los mezquites. Las hojas y las semillas son tóxicas para el consumo humano, mientras que los tallos tienen una fibra utilizada para la fabricación de redes dada su resistencia. La también llamada zanahoria del caballo se cultiva principalmente por su raíz tuberosa y comestible, de pulpa dulce y crujiente, fibra, azúcares y almidones de fácil digestión.

Se cree que la jícama tiene su origen en las tierras bajas del centro y sur de México, aunque también se ha encontrado de forma silvestre en lo que hoy es



Centroamérica, es decir, Belice, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua y Costa Rica.

La palabra jícama proviene del náhuatl *xicamatl* que significa “raíz acuosa de ombligo”. Los pueblos mexicanos del centro de México cultivaban dos variedades distintas, la jícama *kctoxtol* y la *coentic*; conocidas como “jícama de leche” y “jícama de agua”, respectivamente. Pero, ¿qué diferencia tienen? Resulta que la jícama de agua, más común en los mercados, tiene forma redondeada y un jugo transparente, mientras que la jícama de

leche tiene una forma alargada y su jugo es blanquecino.

La jícama es uno de los ingredientes que literalmente le dio la vuelta al mundo al ser llevada por los españoles a las Filipinas en tiempos novohispanos. Hoy nuestro país ocupa un lugar relevante en su producción y destina una parte importante al mercado del sudeste asiático. Los estados de Morelos, Nayarit y Guanajuato son los productores más importantes de México.



La encontrarás en:



El cultivo de la jícama es una alternativa viable para muchos agricultores a escala familiar, puesto que requiere muy pocos insumos para su mantenimiento y el tubérculo rinde hasta cuatro toneladas por hectárea. Gracias a que es tolerante a las condiciones de sequía, puede crecer en tierras pobres en nutrientes y las plagas no le afectan, dado que la planta produce su propio plaguicida.

Al tratarse de una leguminosa, la jícama tiene la capacidad de fijar el nitrógeno ambiental en el suelo con lo que aumenta la fertilidad de éste y la generación de proteínas, lo que aporta beneficios a la propia planta y a otras especies con las que se puede asociar, particularmente, con granos básicos como el maíz. Sí, al igual como lo hacen los ibes y el mezquite.

Propiedades por 1 taza de jícama (130 g):

- 49 calorías.
- 6.3 g de fibra (equivalente al 21% de las recomendaciones diarias).
- 26 mg de vitamina C (equivalente al 43% de las recomendaciones diarias).



Su consumo da sensación de saciedad, estimula la digestión, tiene efectos positivos para el sistema nervioso y puede ayudar a la energía mental.





La jícama está compuesta de 90% de agua, es baja en calorías y rica en carbohidratos (fibra), contiene aminoácidos libres y minerales como calcio, hierro y potasio que promueven la salud de los huesos; y vitaminas como la B1, B2 y C que ayudan a estimular el sistema inmune.

En México la usamos principalmente como botana aderezada con chile y limón. O bien en ensaladas, para rellenar piñas o ¡hasta en postres! En otros países como Tailandia, Malasia y Vietnam, la preparan al vapor, horneada o frita.

¿A poco no se te hizo agua la boca? Anótala en tu lista de compras, porque al consumirla fortaleces este modelo de cultivo sostenible de bajo impacto ambiental y llena tu dieta de frescura.

¡La jícama es más versátil de lo que pensamos! Es un ingrediente ideal para postres. Ralla jícama y coco y hiérvelos con azúcar y jugo de naranja. Obtendrás un manjar con gran similitud a una cocada.



¿Quieres poner manos a la obra?



¡Prepara natilla de jícama!

p.81



Los alimentos silvestres

del porvenir



Los alimentos silvestres

del porvenir

Chayote

Categoría: frutas y verduras **Nombre científico:** *Sechium edule*

Conocido como: chayotli, guisquil, tayote

Chayote, una maravilla de suave semilla

Superpoder nutricional: gracias a su contenido de fibra, ácido fólico, magnesio y potasio es altamente recomendado en dietas para personas con problemas de presión alta o diabetes.

Superpoder ecológico: se cultiva en terrenos baldíos, traspatis y jardines, así como en plantaciones comerciales tecnificadas, lo que la vuelve una especie altamente adaptable a distintos niveles y capacidades de producción.

¿Eres de los que le hacen el feo al chayote? ¿Y luego recuerdas los regañíos de tu mamá por hacer muecas a la comida? Pues, aunque no lo creas esta hortaliza es un diurético natural, protege al corazón y tiene propiedades antiinflamatorias que también ayudan a la relajación vascular.

Aunque hoy suele subestimarse, es una hortaliza de arraigada popularidad en México. El término chayote viene del náhuatl *huizt ayotl*, que significa calabaza espinosa, que después derivó en *chayotli*. Su domesticación se originó en lo que hoy es el sur de México y Guatemala y, por tanto, formaba parte de la dieta mesoamericana. Desde entonces, la planta se aprovechaba prácticamente en su totalidad, aunque siempre su fruto ha sido el más popular.

Tradicionalmente, los chayotes pueden crecer en terrenos baldíos, traspatis y jardines, así como en plantaciones comerciales tecnificadas, lo que la vuelve una especie altamente adaptable a distintos niveles y capacidades de producción.

Su cultivo trascendió al continente americano cuando fue llevado por los españoles a Europa. De ahí se distribuyó en Asia y Oceanía en el siglo XVIII, donde se consume y estudia ampliamente por sus valiosos nutrientes. Además de que se considera un cultivo no convencional y

con mucho futuro en la alimentación global.

Se tiene documentado que durante el período novohispano se utilizaba en la Península de Yucatán para aliviar retenciones urinarias y cálculos renales. En nuestros días, se han estudiado en laboratorio las propiedades diuréticas de las hojas y las semillas de 25 especies distintas. Sus usos se han multiplicado y hoy es parte fundamental en la elaboración de alimentos infantiles, particularmente papillas.





Lo encontrarás en:



Su consumo se ha difundido desde México hasta Brasil. Además, existe una similitud entre las palabras utilizadas localmente para nombrar al chayote en las diferentes regiones de México y Centroamérica, donde se cree que fueron los grupos nahuas los que dispersaron su cultivo.

Propiedades por una taza de chayote crudo (132 g):

- 25 calorías.
- 2.24 g de fibra (equivalente al 7.4% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 189 mcg de ácido fólico (equivalente al 50% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 24.4 mg de magnesio (equivalente al 10% de las recomendaciones diarias de consumo).
- 254 mg de potasio.

La fibra del chayote puede ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre gracias a que sus carbohidratos complejos tardan más en convertirse en glucosa en el intestino.



Se ha comprobado que tanto el chayote como la infusión de sus hojas tienen efectos protectores del sistema cardiovascular. Asimismo, se ha planteado que el extracto de brotes de chayote puede ayudar al tratamiento de la obesidad e hígado graso debido a la presencia de compuestos que inactivan las enzimas relacionadas con la síntesis de grasa y colesterol.

Es común en algunas regiones de México que, cada dos años, se corten y cosechen las raíces secundarias del chayote. Éstas, conocidas como chinchayotes, tienen nutrientes similares a las papas y son utilizados para elaborar tortitas o incluso harinas.

El chayote puede servirse cocido, frito, horneado, gratinado, en caldos, ensaladas, relleno o en escabeche, como fruto inmaduro y suave o como fruto maduro y fibroso. En Corea, el chayote se consume en escabeche con vinagre y salsa de soja, mientras que en Portugal se consume en postres, como el *pudim de caiota*.

Dale nueva oportunidad a este vegetal e invítalo a la mesa. Recuerda cocerlo 30 minutos a 95°C, para conservar sus propiedades y nutrientes. Puedes experimentar con su textura y sabor en una sopa de chayote o en un cheesecake de chayote.
¡Recetas de impacto para todos los gustos!



El corazón del chayote erizo (chayote con espinas) es rico en almidón y, al cocerse, resulta en un manjar cremoso y ligeramente dulce.



¿Quieres poner manos a la obra?



¡Prepara sopa de chayote!

p.83



Los alimentos silvestres

del porvenir

Mezquite

Categoría: frijoles y leguminosas **Nombre científico:** *Prosopis spp.*

Conocido como: algarrobo, tsirisicua, mizquitl, t'ahi o taj, uejoue, haas

Mezquite, gran sustituto de bajo impacto

Superpoder nutricional: capacidad antimicrobiana y libre de gluten para personas con enfermedad celíaca.

Superpoder ecológico: puede crecer en suelos muy pobres e incluso ayuda a fijar el nitrógeno y controlar la erosión.

Seguramente te suena el mezquite, pero quizá no tienes muy claro cuál es y cómo se come. Este árbol fertiliza los suelos, al igual que los ibes y la jícama, y ofrece sombra para que otras especies puedan crecer.

Pero, ¿de dónde viene esta maravillosa planta? El mezquite es originario de las zonas áridas de México, desde Baja California hasta Oaxaca, donde ha sido aprovechada desde hace milenios como alimento, material de carpintería y remedio medicinal por los diversos pueblos de esas regiones. El mezquite o algarrobo es una leguminosa arbustiva que puede llegar a desarrollarse en un árbol y alcanzar hasta los 15 metros de altura.

Se tienen identificadas 44 subespecies de este árbol y, como crecen en regiones con precipitación muy escasa, han evolucionado en un sistema de raíces muy efectivo para buscar el agua subterránea, por lo que alcanzan hasta los 20 metros de profundidad.



Por ejemplo, para los Tohono O'odham, pueblo originario que se estableció en lo que hoy son los estados de Sonora en México y Arizona en Estados Unidos, el mezquite fue esencial para su supervivencia en las duras condiciones de su entorno. Este árbol les ha aportado carbón para sus fogones durante el invierno.

En nuestros días se usa para la producción de bioetanol, un biocombustible para la generación de electricidad. La industria de los alimentos lo utiliza como un estabilizante y emulsionante, principalmente para aderezos, pues su consistencia integra muy bien los ingredientes.

Además, el mezquite provee refugio para fauna menor y mayor, como el caso de las abejas polinizadoras que son atraídas por sus flores amarillas y permiten la producción de miel de mezquite.

Por otro lado, la sombra de estos árboles deja pasar la suficiente luz a través de su follaje para que otras especies vegetales puedan establecerse y así ser aprovechadas y consumidas por los seres humanos.

Estas cualidades lo convierten en uno de los recursos más valiosos del desierto.



Lo encontrarás en:



Desde tiempos ancestrales, los pueblos de estas regiones han aprovechado el mezquite como alimento, pero también como madera y medicina.

Propiedades por 1 cucharadita de harina de mezquite (6 g):

- 13.3 calorías.
- 5.3 g de carbohidratos.
- 2.39 g de fibra.



Su alto contenido en fibra regula el movimiento de los intestinos y ayuda a saciar el apetito por más tiempo. Su goma, baja en índice glucémico, es una aliada para quienes quieren bajar la glucosa en la sangre.



Asimismo, el mezquite es valioso por la sustancia gomosa que genera la corteza del árbol cuando se daña. Esta se conoce como "chucata", tiene un sabor ligeramente dulce y suele consumirse porque baja el azúcar y es eficaz para aliviar los dolores gastrointestinales. Se ha encontrado que las vainas de mezquite contienen juliflorina, un compuesto que protege contra algunos microorganismos, como los causantes de difteria, neumonía, infecciones urinarias y de la piel, entre otros.

Para consumirlo, se suelen secar sus vainas en el sol, hornearlas o tostarlas y luego molerlas para lograr una harina que es libre de gluten y aporta fibra dietética y minerales como calcio, potasio, magnesio, hierro y zinc. Además, esta harina de mezquite tiene un índice glucémico bajo, por lo cual tiene poco impacto en el nivel de azúcar en sangre.

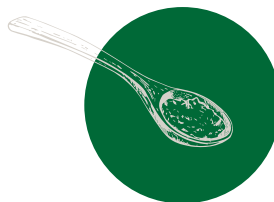
Dadas sus propiedades, también se utiliza para fortificar la harina de trigo e incrementar su aporte de proteínas a la dieta.

Consume las vainas o la harina de mezquite para contribuir al desarrollo de este extraordinario recurso endémico y a la par ayudar a la mejora de la calidad del suelo y el ecosistema.

¡No lo pienses más! Suma el mezquite a tu dieta en atoles, empanizados o galletas.



La goma de este árbol se usa en bebidas o golosinas. Además, sus semillas se pueden tostar y moler para hacer un sustituto de café.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡Prepara codorniz con costra de mezquite y mole verde!

p.74

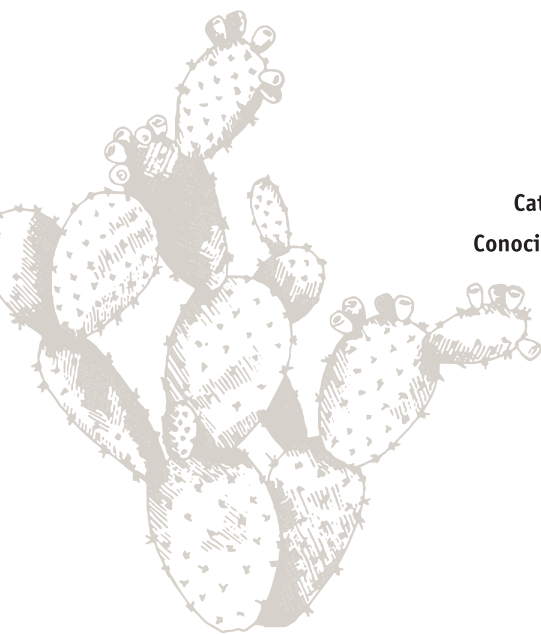
Los alimentos silvestres

del porvenir

🌿 Nopal 🌿

Categoría: cactáceas **Nombre científico:** *Opuntia spp.*

Conocido como: nopalitos, tunal, higo de indias, higo chumbo



El nopal, alimento ancestral de gran futuro

Superpoder nutricional: su cantidad de nutrientes como la fibra y el potasio ayudan al control del colesterol y de la presión arterial.

Superpoder ecológico: es capaz de sobrevivir a prolongadas sequías y condiciones climáticas adversas y a deficiencias de nutrimentos en el suelo.

¿Sabías que los nopalitos que conocemos son en realidad las hojas del nopal y se llaman cladodios? ¿Y que, aparte de ser sabrosos y nutritivos, se han empleado desde la antigüedad para tratar enfermedades y heridas?

Así es, nuestros antepasados usaban el nopal como cataplasma sobre cortaduras superficiales y quemaduras y dejaban que el mucílago o “baba” mostrara su gran poder regenerativo antiviral, antiinflamatorio y cicatrizante.



Los orígenes silvestres del nopal se ubican en el centro de México, siendo *Opuntia* el género con el mayor número de especies y distribución geográfica en el continente americano.

Se calcula que hace 8 mil años inició su domesticación. Gracias a un prolongado proceso de selección surgieron los nopales *Opuntia ficus indica* que actualmente son los más populares y los más cultivados en el mundo. Hoy se les puede ver en Italia, en Sudáfrica e Israel.

La flexibilidad genética de esta cactácea la convierte en una especie de considerable valor porque puede sobrevivir en sequías, vientos fuertes, cambios bruscos de temperatura y en suelos con deficiencia de nutrientes. Además, el nopal se encuentra profundamente enraizado en la cultura y gastronomía mexicana, gracias al entendimiento y experiencia que hemos desarrollado para aprovecharlo.



Los encontrarás en:



Originaria de zonas áridas y semiáridas del centro de México, la especie se ha adaptado a lugares que van del litoral mediterráneo a ecosistemas desérticos.

Propiedades por una pieza de nopal (86 g):

- 13.8 calorías.
- 44.7 mg de magnesio (equivalente al 18% de las recomendaciones diarias).
- 200 mg de potasio.
- 1.8 g de fibra.

Su contenido en fibra favorece la digestión, actúa como probiótico y ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol. Su aporte en magnesio favorece al sistema nervioso y muscular.

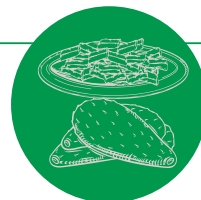


La sabiduría ancestral ha sido validada por el conocimiento científico, pues el consumo de nopal puede regenerar la microbiota del intestino y ayudarlo a absorber mejor los nutrientes. De ahí que el nopal sea empleado para aliviar malestares estomacales, el control de diabetes, como reductor del colesterol y hasta para proteger al hígado.

Actualmente, la investigación científica ha validado que el nopal se destaca principalmente por su contenido de agua, fibra, magnesio y potasio. Además, los compuestos polifenólicos y ácidos fenólicos tienen funciones antioxidantes, es decir, que contribuye a mejorar las defensas del sistema inmune.

Incluye los nopales crudos o cocidos en ensaladas, sopas, guisados, como alimento principal o como guarnición, en platillos sofisticados o en los tacos de tu preferencia. Como te lo dicte tu imaginación o antojo. ¡Aprovéchalos en todas sus formas! Como en un aguachile rosa de nopal ahumado, en salsa verde o en taquitos con vinagreta de cilantro.

Si mezclas los cubos o julianas de nopal con sal, los dejas reposar por una o dos horas y los enjuagas con agua, obtendrás nopales curados, ideales para preparar ricas ensaladas.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡Prepara aguachile rosa de nopal ahumado! p.72



Los alimentos silvestres

del porvenir

Verdolagas

Categoría: frutas y verduras **Nombre científico:** *Portulaca oleracea* L.

Conocido como: zeeche, tzutcani, xucul, itzmiquitl y acahue-cashacua

Verdolagas, suculentas muy deliciosas

Superpoder nutricional: es el vegetal comestible con más ácidos grasos omega-3 y omega-6. Además, tiene diversos usos medicinales, puesto que es gastroprotector, neuroprotector y antianémico.

Superpoder ecológico: se trata de una de las plantas alimenticias no convencionales más resilientes y mejor adaptadas a condiciones de sequía gracias a su capacidad de buscar y almacenar agua y su tolerancia a la salinidad en el suelo.

Cuando pensamos en vegetales, casi siempre imaginamos grandes sembradíos cultivados con muchos recursos y materiales. Incluso, las huertas caseras requieren mucha atención y cuidados para que, al final, el alimento obtenido sea poco.

Sin embargo, los quelites rompen todas estas reglas. Se trata de plantas herbáceas, con un alto valor nutritivo, que crecen de manera espontánea durante la temporada de lluvias en orillas de caminos y parcelas en regiones templadas y tropicales. En México se han identificado cerca de 500 especies silvestres cuyo uso está ampliamente extendido. Las verdolagas son unos de los quelites más populares y su producción en Xochimilco es reconocida.

En algunas localidades se les ha considerado maleza, pero entre las culturas prehispánicas eran parte de su dieta. Quelite es una palabra de origen nahuatl que significa verdura. La verdolaga es una gran representante de estas plantas alimenticias no convencionales: es resiliente y se adapta a condiciones de sequía.

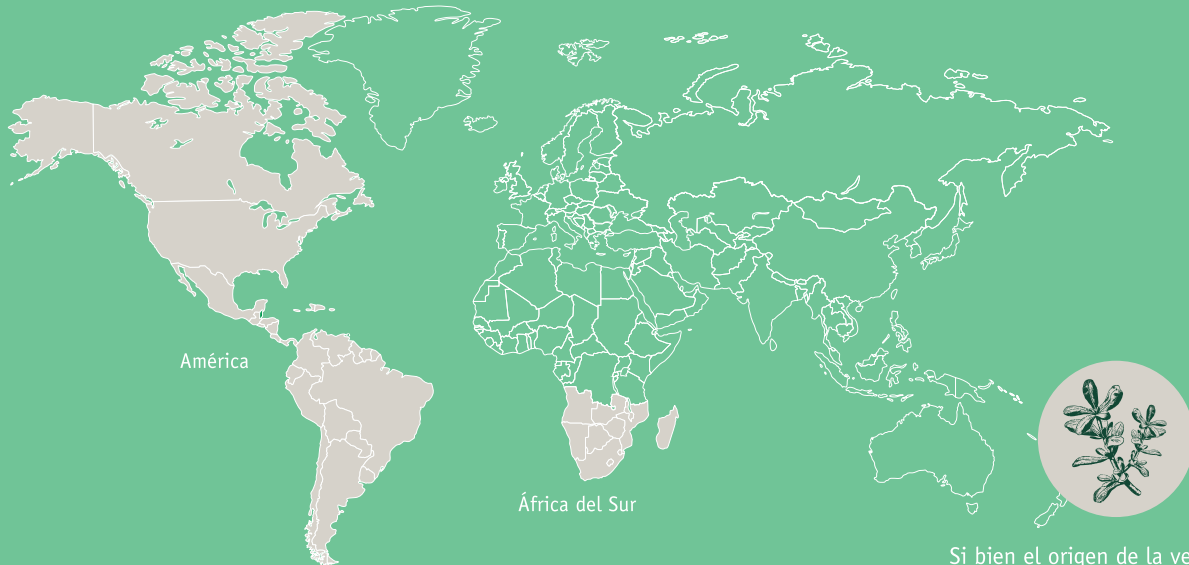
La verdolaga tiene hojas gruesas y carnosas, también llamadas suculentas, que le permiten almacenar agua, incluso es tolerante a la salinidad del suelo, es decir, es todo terreno.

Durante mucho tiempo, las verdolagas —como otros quelites— se consideraron “comida para pobres”. Una descalificación digna de olvidarse porque estas plantas se distinguen por su valor nutritivo, particularmente, debemos destacar su alto contenido en ácidos grasos omega-3 y omega-6, que convierten a esta humilde rebelde en el vegetal con el contenido más elevado de estos nutrientes esenciales.





La encontrarás en:



Si bien el origen de la verdolaga es incierto, se sabe que su uso estaba extendido entre los pueblos nativos de Norteamérica y Mesoamérica.

Propiedades por 1 taza de verdolagas crudas (43 g):

- 8.6 calorías.
- 29.2 mg de magnesio (equivalente al 11.7% de las recomendaciones diarias).
- 9 mg de vitamina C (equivalente al 15% de las recomendaciones diarias).
- 212 mg de potasio.



Sus componentes antioxidantes y antiinflamatorios protegen de múltiples maneras al organismo. Ayudan a controlar los niveles de triglicéridos en la sangre, estimulan el cerebro y previenen la degeneración de neuronas.



Las verdolagas son consideradas un "alimento de supervivencia" debido a que son de fácil acceso y de producción sostenible. Asimismo, se ha reconocido su relevancia en la medicina tradicional y la Organización Mundial de la Salud las ha catalogado como "panacea global". Los nutrientes de estos vegetales son muy benéficos para el organismo: ayudan a controlar los niveles de triglicéridos en la sangre y son eficientes para prevenir la anemia. También contienen propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes.

Al integrar la verdolaga a nuestra vida estamos ampliando nuestra diversidad alimentaria. Así que ya no regales flores, sino un buen ramo de verdolagas del mercado más cercano. Prepáralas con alubias en sopa o en salsa verde.



Sumérgelas en agua hirviendo por 1 minuto y después en agua fría para conservar su color y textura. También puedes consumirlas frescas en ensaladas.



¿Quieres poner manos a la obra?



¡Prepara sopa de verdolagas con alubias!

p.94





La proteína:

fuentes de fortaleza



La proteína:

fuente de fortaleza

❖ Amaranto ❖

Categoría: nueces y semillas **Nombre científico:** *Amaranthus spp.*

Conocido como: huautli, alegría

Amaranto, un alimento lleno de alegría

Superpoder nutricional: su contenido de proteína es superior a otros granos, es de alto valor biológico y nutricional, contiene lisina y triptófano, ambos componentes esenciales para la dieta humana.

Superpoder ecológico: puede crecer en suelos salinos y deficientes en nutrientes, con escasez de agua y a diferentes altitudes, incluidas montañas y a nivel del mar.

El amaranto aporta granos para elaborar harina, pero no es un cereal. Quizá sorprenda saber que es un pseudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas como el arroz, el maíz o el trigo. Pero desde hace más de cinco mil años se ha cultivado esta planta y ha sido un preciado alimento de culturas como la maya, mexica e inca; tanto por sus granos como por sus hojas (conocidas como bledos).

Gracias a que las comunidades originarias mantuvieron su cultivo en sus traspatios, se logró conservar este preciado grano luego de la llegada de los españoles al continente americano.



Su gran valor nutricional fue confirmado en la década de 1970 por la Academia Nacional de Ciencias en Estados Unidos al catalogarlo como un “superalimento”, es decir, como uno de los 36 cultivos más prometedores del mundo.

La planta del amaranto posee la capacidad de crecer en suelos desnutridos y salinos, es decir, se adapta a tierras de estrés hídrico y con alto contacto con el sol. Tolerancia a altas tasas de infestación de insectos

herbívoros y puede cultivarse tanto en las altas montañas como a nivel del mar. Estas características son esenciales para considerar al amaranto como un cultivo alternativo para enfrentar los efectos del cambio climático.

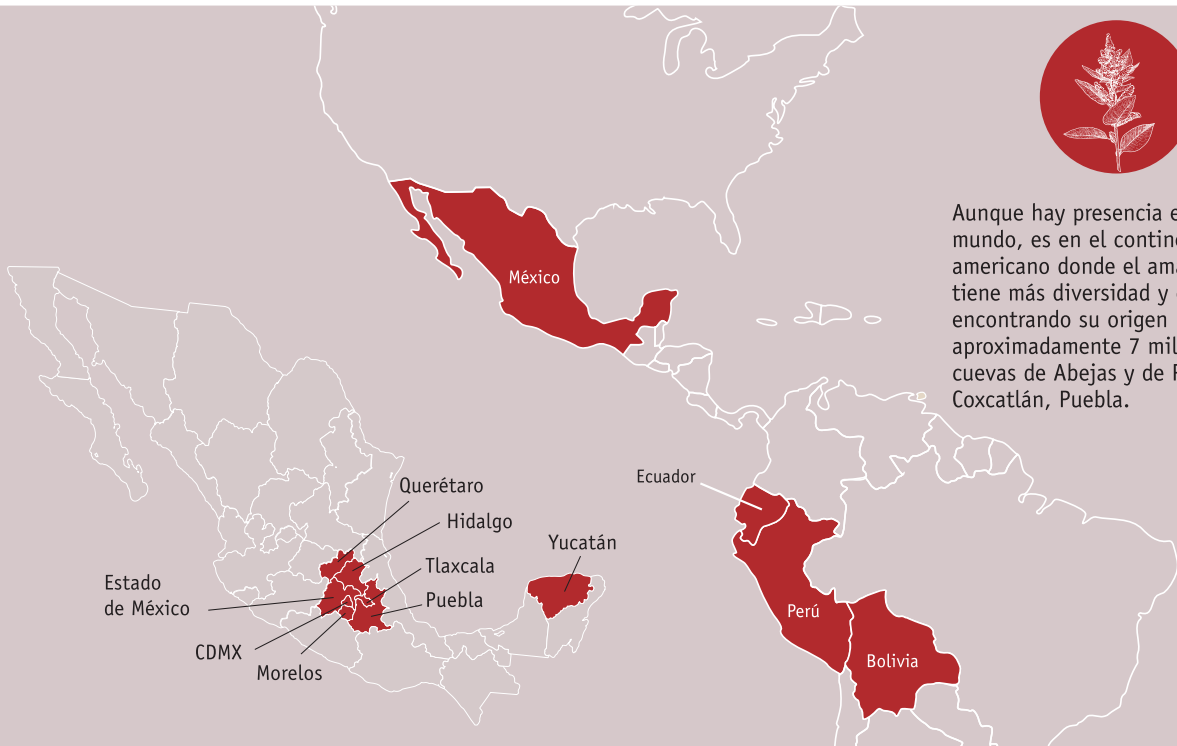
Sus variadas especies tienen usos distintos: ornamental, medicinal y hortícola. Dadas sus cualidades de alimento del futuro, la Agencia Espacial de Estados Unidos (NASA) lo incluyó como parte de la dieta de los astronautas en misiones fuera de la Tierra.



Lo encontrarás en:



Aunque hay presencia en todo el mundo, es en el continente americano donde el amaranto tiene más diversidad y distribución, encontrando su origen hace aproximadamente 7 mil años en las cuevas de Abejas y de Purrón en Coxcatlán, Puebla.



Propiedades por cada 1/2 taza de amaranto tostado (33 g):

- 123 calorías.
- 4.5 g de proteína.
- 2.2 g de fibra.
- 82 mg de magnesio (equivalente a 33% de las recomendaciones diarias).
- 2.53 mg de hierro (equivalentes a 15% de las recomendaciones diarias).
- 185 mg de fósforo (equivalente a 27.9% de las recomendaciones diarias).



Ayuda a la energía mental y a la reducción del cansancio. Su ingesta contribuye al fortalecimiento de huesos y dientes al contener magnesio y fósforo. Muy recomendado para mujeres, adultos mayores y veganos/vegetarianos por su contenido de hierro.

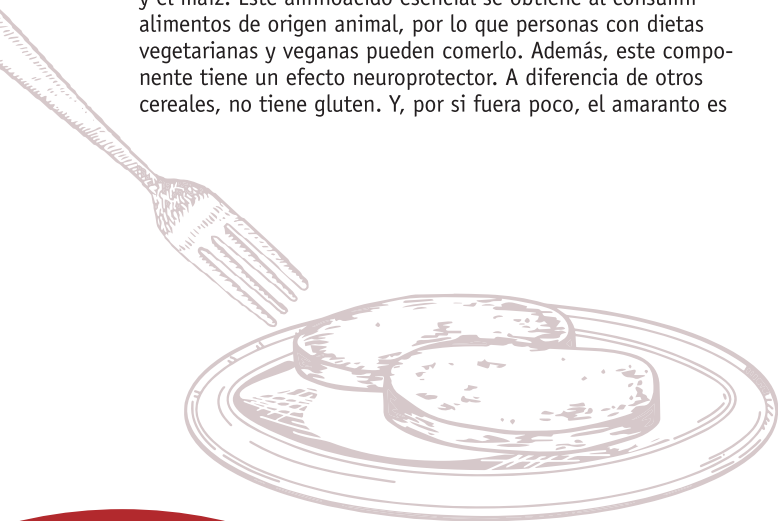


La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce que, si el amaranto se combina con un cereal como el trigo, es posible obtener proteínas de alto valor nutricional que enriquezcan el cuerpo con vitaminas y minerales, lo que puede convertirlo en el alimento perfecto. Este grano, que fue usado también como parte de rituales entre los mexicas, hoy se considera como una opción clave para diversificar la base alimentaria del mundo con un menor impacto ambiental.

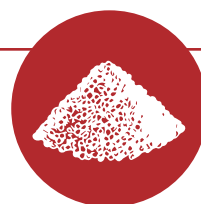
El amaranto contiene tres veces más lisina que el trigo, el arroz y el maíz. Este aminoácido esencial se obtiene al consumir alimentos de origen animal, por lo que personas con dietas vegetarianas y veganas pueden comerlo. Además, este componente tiene un efecto neuroprotector. A diferencia de otros cereales, no tiene gluten. Y, por si fuera poco, el amaranto es

una fuente de minerales, media taza aporta más del 15 % de lo que se requiere consumir diariamente de magnesio, hierro y fósforo. Aporta fibra que ayuda a la digestión, es delicioso y muy versátil en la cocina, desde postres hasta preparaciones saladas.

¡El amaranto es mucho más que un ingrediente para elaborar alegrías! Su consumo ampliará su lugar estratégico en el futuro de la alimentación, de la agrobiodiversidad y del cuidado del medio ambiente. Sumemos el amaranto a nuestra dieta y apoyemos a los agricultores mexicanos.



Utilízalo en yogures y cócteles con frutas o como sustituto de pan molido para empanizar tus alimentos preferidos.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡Prepara tortitas de amaranto!

p.87



La proteína:

fuente de fortaleza

Chapulín de la milpa

Categoría: Insectos **Nombre científico:** *Sphenarium purpurascens*

Conocido como: grillo, saltamontes, chocho, langosta



El chapulín de la milpa, un brinco para mejorar la alimentación del futuro

Superpoder nutricional: es una reconocida fuente alternativa de proteínas bajas en aminoácidos y minerales.

Superpoder ecológico: se le considera una fuente de proteína sustentable si se le recolecta como fuente alimenticia.

Con los chapulines de la milpa solemos presentar sentimientos encontrados: sabemos que son muy nutritivos, pero tenemos resistencia a consumirlos. Aun así, también los ofrecemos a los visitantes extranjeros para demostrar que en México comemos de todo.

El consumo del chapulín de la milpa se originó en tiempos prehispánicos en la región cultural conocida como Mesoamérica que hoy comprende México y Centroamérica. En nuestro país es el más consumido de entre las 550 especies de insectos comestibles. En otras regiones del planeta —donde la ingesta de insectos es tradicional como en China, el sudeste

asiático, India, o África— el valor del chapulín de la milpa cobra también relevancia.

En contextos específicos, el chapulín es considerado una plaga pues ocasiona mermas en los cultivos. De hecho, este chapulín es una calamidad en algunas partes del centro de México. Sin embargo, su recolección como alimento es muy provechosa y se considera una opción muy viable para combatir la desnutrición en México gracias al alto contenido de proteínas que poseen y sin producir un impacto ambiental.



En efecto, su abundancia y valores nutritivos —superiores al que aportan huevos, pescado o carne— nos hacen apreciar la importancia de sus beneficios. No olvidemos, además, que los insectos son el grupo de animales más diverso y abundante en la Tierra, con gran capacidad de supervivencia y ello los posiciona como un recurso alimenticio de gran valor.



Los encontrarás en:



Los chapulines de la milpa forman parte importante de la dieta en comunidades rurales del Estado de México, Michoacán, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala, Oaxaca, Querétaro y Guanajuato. En el continente, su relevancia se concentra en Centroamérica.

Propiedades 1/2 taza de chapulines deshidratados (30 g):

- 60 calorías.
- 7.5 g de proteína.
- 2 g de grasa.
- 181 mcg de vitamina B1 (equivalente al 10% de las recomendaciones diarias).
- 177 mcg de vitamina B2 (equivalente al 21% de las recomendaciones diarias).
- 0.5 mg de niacina o vitamina B3 (equivalente al 4.5% de las recomendaciones diarias).



Sus proteínas ayudan al buen funcionamiento del sistema inmunitario y combatir infecciones bacterianas y por virus. Contienen vitaminas del complejo B que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso.

1

2

3

4

Los chapulines de la milpa pueden aportarnos hasta un 65% de aminoácidos esenciales de gran digestibilidad, es decir, moléculas que forman proteínas y que sólo se obtienen al consumir alimentos. Obviamente, el contenido de proteína será proporcional al tamaño y la madurez del insecto, puesto que los chapulines de la milpa pueden tener un tamaño diminuto o alcanzar tamaño “Pepe Grillo”, es decir, de 3 centímetros.

Incluso, 100 gramos pueden aportar más de 15 g de proteína, mientras que la misma cantidad de carne de res dotaría de 23 g; la de pescado 19 g; y la del huevo 13 g. También, aportan vitaminas, como la D y las del complejo B, principalmente B1, B2 y B3.



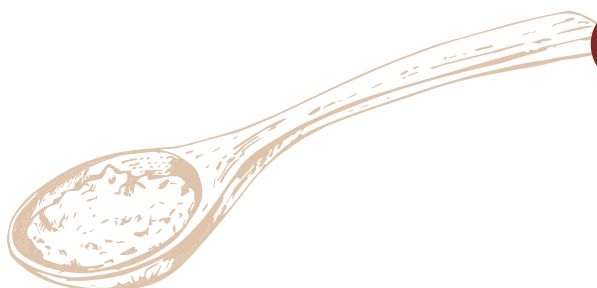
Recuerda que, al consumir alimentos de cultivos sustentables, ayudas a la lucha contra el cambio climático y fomentas el desarrollo económico de diversas comunidades.



¿Quieres poner manos a la obra? 

¡Prepara el mole de chapulines o la sopa de chapulines de la milpa!

pp.
65 y 69



La proteína:

fuente de fortaleza

Chía



Chía, pequeña gran semilla

Superpoder nutricional: fuente vegetal de calcio y proteína para la salud ósea, muscular y nerviosa.

Superpoder ecológico: sus plantas son aliadas en la polinización y pueden ser bioindicadores de suelos fértiles y sanos.

Desde hace unos años, la chía se ha puesto muy de moda y está presente en todos lados: en licuados, ensaladas, pizzas o postres. Pero su importancia no es nueva, puesto que fue uno de los alimentos fundamentales para las dietas prehispánicas, junto con el maíz, los frijoles y el amaranto.

Nuestros ancestros consumían las semillas tostadas y molidas, mezcladas con la masa de maíz o en atoles. También la incluían en salsas, guisos y hasta en las ofrendas. Con la llegada de los españoles a América, la chía junto con el amaranto fueron sustituidos por otros granos. Gracias a que



en distintas comunidades su cultivo continuó, se logró conservar.

La planta se ha aprovechado históricamente como alimento, remedio medicinal o pintura. Su papel en el entorno natural es valioso, pues es pieza clave en la polinización al proveer de alimento a los colibríes y abejas. De manera natural se le encuentra en bosques de encino o pino-encino.

Su presencia es un indicador de suelos fértiles y sanos y se le encuentra hasta los 2600 m de

altura sobre el nivel del mar. Se calcula que existen cerca de mil especies distribuidas en todo el mundo, pero México es el lugar con mayor diversidad del género *Salvia*, reportando 500 especies distintas.

La chía es un alimento altamente asimilable gracias a que es un pseudocereal, es decir, se comporta como cereal y contiene algunas de sus mismas propiedades nutricionales, pero carece de proteínas complejas como el gluten.

1

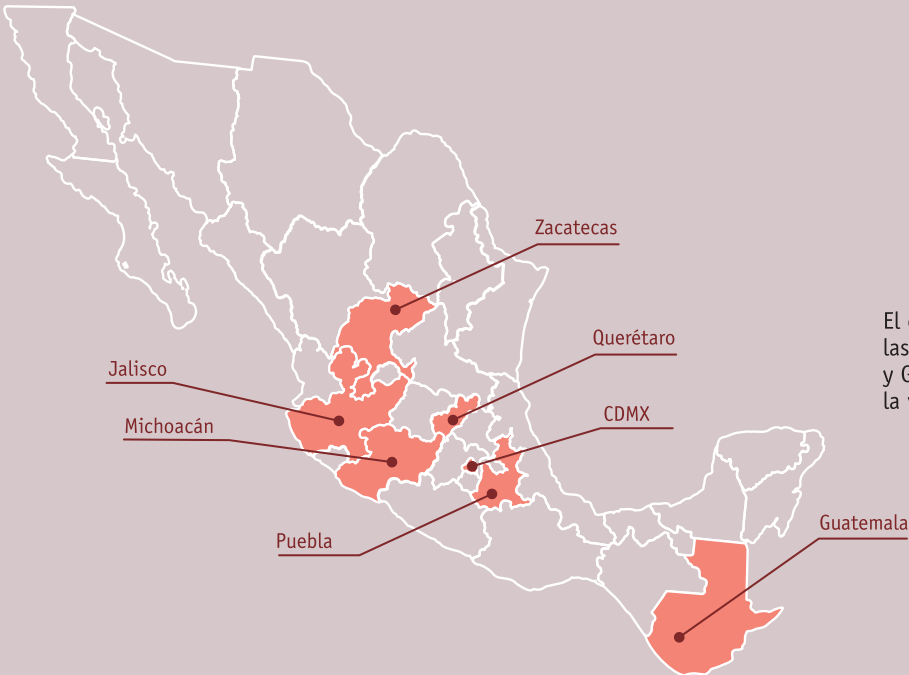
2

3

4



Los encontrarás en:



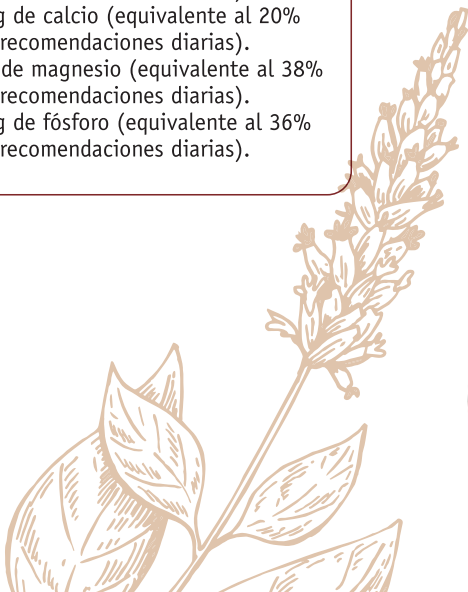
El origen de la chía se ubica en las zonas montañosas de México y Guatemala, particularmente en la vertiente del océano Pacífico.

Propiedades por 2 cucharadas de chía (28.3 g):

- 138 calorías.
- 4.6 g de proteína.
- 8.7 g de grasa.
- 5 g de omega-3.
- 9.74 g de fibra (equivalente al 32% de las recomendaciones diarias).
- 179 mg de calcio (equivalente al 20% de las recomendaciones diarias).
- 95 mg de magnesio (equivalente al 38% de las recomendaciones diarias).
- 244 mg de fósforo (equivalente al 36% de las recomendaciones diarias).



Gracias a su alto contenido de proteínas, protege al sistema inmunitario para combatir infecciones bacterianas y por virus. Es una gran fuente de ácidos grasos omega-3 y omega-6 de gran beneficio al cuerpo humano.



Las semillas de chía, llamadas *aquenios*, contienen un gran número de beneficios para la dieta y la salud. Es una de las plantas que contiene más ácidos grasos omega-3 y omega-6. Además, las semillas de chía poseen una importante cantidad de compuestos antioxidantes, principalmente flavonoides, que presentan actividad antitumoral, cardioprotectora, antiinflamatoria e inmunoprotectora.

Asimismo, es una buena fuente de proteína vegetal y posee un alto contenido en minerales, particularmente en hierro, magnesio, potasio y fósforo. La chía es considerada un "integrador alimentario", pues la riqueza de sus componentes nutricionales favorecen un mejor funcionamiento del proceso digestivo y la absorción de nutrientes, así como la eliminación de toxinas. ¡Es un todo en uno!



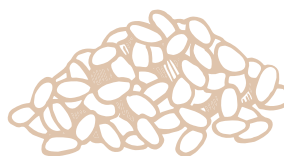
Su sabor neutro permite combinarlo en un sinfín de preparaciones como en aguas frescas, postres, helados o harinas.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡No esperes más, aprovecha su versatilidad y sabor neutro!
Ponla en todas tus recetas, como en la ensalada de flor de calabaza y chía o en una pizza de ayocote con calabaza.

pp.
58 y 60



La proteína:

fuente de fortaleza

✿ Espirulina ✿

Categoría: algas **Nombre científico:** *Arthrospira spp.*

Conocido como: Tecuitlatl y dihé

Espirulina, nutritiva esperanza

Superpoder nutricional: contiene un 96% de nutrientes para el ser humano y bajo contenido calórico.

Superpoder ecológico: tiene la capacidad de producir su propio alimento con la luz del sol y en el agua.

Si eres una persona *fit* o simplemente andas buscando algún suplemento con las tres "B" (bueno, bonito y barato), puedes consumir alga espirulina. Esta microalga fue catalogada "alimento del futuro" en 1967 por la Asociación Internacional de Microbiología Aplicada, pues tiene 96% de nutrientes útiles para el ser humano con bajo contenido calórico.

La espirulina crece en el agua dulce o salada. Su uso entre los mexicanos está bien documentado. Se sabe que los habitantes de Tenochtitlan colectaban del lago del Valle de México una especie de lodo muy fino azul que luego secaban sobre la tierra y que llamaron *tecuitlatl*.

Lo usaban para hacer unas tortitas y se vendían en los mercados. Su uso cayó al olvido con la llegada de los españoles debido al acceso de otras fuentes de proteínas, así como el drenaje de los lagos.

En otras regiones del mundo, como el Sahara, es utilizada para elaborar galletas. Actualmente, encontramos cultivos en África, Asia y América.

Fue hasta mediados del siglo XX cuando, por accidente, la empresa Sosa Texcoco empezó a replicar las condiciones idóneas para reproducir el alga espirulina durante sus procesos para extraer sosa y bicarbonato de sodio. Ello ocasionó que la compañía ajustara su giro y se concentrara en la producción de espirulina. Sin embargo, la empresa enfrentó reveses que ocasionaron su cierre.

Gracias a sus propiedades, es difícil que la espirulina caiga en el olvido. Hay múltiples productos elaborados con esta alga e, incluso, se reinició su cultivo en el Lago de Texcoco. Este lugar, rico en sales alcalinas, concentra un legado biocultural que debe conservarse. La producción de espirulina favorece el resguardo de tradiciones sustentables y a una zona que proporciona importantes servicios ambientales.



La encontrarás en:



Para diversos pueblos originarios del centro de México, el alga espirulina era un alimento importante en su dieta. En especial, para los grupos que habitaban en la ribera del lago de Texcoco.

Propiedades por 1 cucharada de alga espirulina en polvo:

- 20.3 calorías.
- 4 g de proteína.
- 2 mg de hierro (equivalente al 11.7% de las recomendaciones diarias).
- 13.6 mg de magnesio (equivalente al 5.4% de las recomendaciones diarias).
- 0.167 mg de tiamina B1 (equivalente al 20% de las recomendaciones).
- 0.25 mg de riboflavina B2 (equivalente al 29% de las recomendaciones diarias).



Su consumo reduce la fatiga muscular y fortalece el sistema inmune gracias al alto porcentaje de proteínas de gran calidad que contiene. Ayuda a un buen funcionamiento del sistema nervioso y mejora el estado de ánimo al ser fuente de vitamina B12.

1

2

3

4

Si eres deportista y te ejercitas con intensidad, o simplemente eres una persona muy activa, puedes reforzar tu organismo con alga espirulina. Este superalimento es una excelente fuente vegetal de metilcobalamina (B12). Esta vitamina, que es esencial para la función de los nervios y ayuda a mejorar el estado de ánimo, se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. De ahí que esta alga sea una opción óptima para vegetarianos y veganos.

La espirulina se encuentra en diversas presentaciones como pastillas y en polvo. Se puede agregar a licuados, pasteles o diferentes platillos. Asimismo, es posible comprarla en distintos mercados de tradición del país, cercanos a los lugares donde se produce y se ofrece a precios justos.

Recuerda integrar nuevos ingredientes a tu dieta para mejorar y variar tu ingesta de nutrientes y también apoyar un sistema alimentario sostenible.



Agrega el alga espirulina a jugos y licuados y también a postres y productos de panadería.



¿Quieres poner manos a la obra?

¡Consiente a tus amigos con el postre manzana verde!

p.67



Recetas





Tradición

y transformación de la gastronomía mexicana

¿Cuántas veces no hemos escuchado o participado en debates sobre cuál es la mejor cocina del mundo? Lo que comemos, cómo y cuándo lo preparamos contribuye al orgullo que sentimos por el territorio donde nacimos. La gastronomía mexicana es resultado de la tradición y de una constante renovación que han emprendido muchas generaciones. Si bien la UNESCO reconoció a la cocina tradicional mexicana en 2010, está lejos de ser la primera distinción internacional recibida por el campo culinario de nuestro país. Asimismo, distinguidos chefs han generado relevante atención mediática en otros continentes por sus aportaciones y creatividad. Su ejemplo inspira a cientos de jóvenes por todo México.

A pesar de la globalización, tenemos prácticas culinarias que se han preservado: las dietas de la península de Yucatán conservan sus diferencias con las de Sonora. Esta diversidad responde a las tradiciones transmitidas socioculturalmente a lo largo de los siglos y que, afortunadamente, se ven reflejadas en los canales de producción, distribución y consumo. Parecería trivial, pero los debates sobre el consumo de tortilla de harina o de maíz, o si la quesadilla lleva queso o no, acarrean más significado del que normalmente les atribuimos. Más allá de nuestras ideas de quiénes estén bien o quiénes estén mal, la manera de alimentarnos, de nombrar nuestros alimentos, y las prácticas asociadas con la cosecha, consumo, e incluso la generación de basura, reflejan rasgos culturales de gran interés que nos invitan a mirarlos de cerca.

Desde los albores de la humanidad, nuestros ancestros experimentaron con los productos de la tierra para alimentarse y crear cultura a través de técnicas, rituales, o símbolos ligados a la comida. Hoy contamos con especialistas que investigan el tema de los alimentos desde diversas aristas, como la salud o la política pública. Estudios sobre incrementos en enfermedades no transmisibles por cambios de la alimentación, hasta el aumento de consumo de salsa picante en Estados Unidos, muestran cuán relevante son las ideas y prácticas asociadas a la alimentación.

Este Atlas es un esfuerzo conjunto que incluye la participación de jóvenes estudiantes de gastronomía de El Claustro de Sor Juana, el ESDAI de la Universidad Panamericana, Le Cordon Bleu-Universidad Anáhuac, la Universidad Tecnológica de México y la Universidad del Valle de México. Así como de destacadas figuras culinarias, como la chef Mariana Orozco y las talentosas cocineras de Oaxaca Mayra Mariscal y Martina Vigil. Sus propuestas exhiben la tradición que se renueva y confirman que la cocina es un asunto que se vincula con el orgullo nacional, la riqueza natural y la sustentabilidad. Con sus recetas, todos los participantes nos muestran que desde nuestro hogar podemos contribuir a dar soporte a un sistema alimentario sostenible a través del consumo de productos locales cuya producción es amigable con el medio ambiente y cuyas aportaciones nutritivas son notables. Si bien hay soluciones más amplias que nuestras decisiones individuales o familiares, lo cierto es que desde nuestra alimentación es posible iniciar transformaciones positivas.

Con sus ideas y recetas, universitarios, cocineras y chefs muestran que desde nuestro hogar podemos ayudar a los campesinos mexicanos a conservar tradiciones culinarias y variados ingredientes locales que favorecen la agrobiodiversidad. La selección de nuestros alimentos tiene por objetivo mejorar nuestra dieta, beneficiar a la comunidad y la salud del medio ambiente. ¡Aportemos ese granito de arena por un presente y un futuro sostenibles!

¡Ha llegado el momento de cocinar!





Instituciones,

cocineras y chefs invitados

ESDAI - Universidad Panamericana

- Elizabeth del Carmen García Cacho y Dafne Pineda Corona
Pizza de ayocote con calabaza y chía
- Ana María Morett Sánchez y Paulina Osornio Bautista
Ensalada de flor de calabaza y chía
- Mary Carmen Hinojosa y Ariadna Cruz Rebollo
Tortitas de ayocote con mole negro

Le Cordon Bleu - Universidad Anáhuac

- Carlos Santos
Crema de castaña con aceite de tres chiles
Mole de chapulines de la milpa
Manzana verde

Universidad del Claustro de Sor Juana

- Alonso Eliú Martínez Loza y María Fernanda Johebet Mejía Clemente
Caldo de chapulines de la milpa
- Stella Ayumi Blanco Honda y Daniel Isaí Rosas Morales
Crema de guacamote y almendra
- Farid Alejandro Pérez Sánchez y Jerónimo Valencia Ovalle
Tortitas de amaranto y pollo

Universidad del Valle de México

- Carlos Álvarez Huerta y Jesús Alberto Domínguez
Aguachile rosa de nopal ahumado
Codorniz con costra de mezquite y mole verde
Nicuatole de tetecha, sorbete feijoa y compota de cactáceas

Universidad Tecnológica de México

- Marcos César Díaz Barros y Rafael Isaías Reséndiz Sotelo
Molotes de guacamote
Cheesecake de chayote erizo
Natilla de jícama

Cocinera de Oaxaca Mayra Mariscal

- Sopa de calabaza tamala*
Sopa de chayotes
Nopales en salsa verde

Cocinera de Oaxaca Martina Vigil

- Flores de calabaza rellenas*
Memelitas con salsa de chapulines
Tortitas de amaranto vegetarianas

Chef Mariana Orozco

- Cerdo en salsa verde con verdolagas*
Ibes con puerco
Risotto negro de cuitlacoche con elotes

Chef Karen Willard

- Escabeche de calabaza y nopales*
Sopa de verdolagas con alubias

Pizza

de ayocote con calabaza y chía



UNIVERSIDAD
Panamericana
Escuela de
Hospitalidad
ESDAI

ESDAI - Universidad Panamericana
Elizabeth del Carmen García Cacho
y Dafne Pineda Corona

Ingredientes

Pasta de ayocote

- 100 g de ayocotes remojados por 2 horas y escurridos.
- 1/2 cebolla cortada en trozos.
- 1 diente de ajo.
- 2 ramas de epazote.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1 cucharada de aceite de aguacate.
- Cantidad suficiente de agua.

Base de la pizza

- 1 1/3 tazas de harina de trigo.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de levadura fresca.
- 1 taza de agua.
- 2 cucharadas de aceite de aguacate.

Salsa de calabacitas

- 1/2 cebolla troceada.
- 1 diente de ajo.
- 200 g de calabacitas cortadas en cubos.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Tiempo de preparación: **2 h 30 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **entrada.**



Flores de calabaza salteadas

- 1/2 cebolla fileteada.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- Las hojas de 3 ramas de epazote finamente picado.
- 150 g de flores de calabaza limpias y cortadas en mitades.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Terminado

- 150 g de queso mozzarella.
- 50 g de semillas de calabaza peladas.
- 1 cucharada de chía.

Preparación

Pasta de ayocote

1. Coloca los ayocotes remojados, la cebolla, el ajo, el epazote en una olla exprés a fuego medio con suficiente agua y déjalos cocer hasta que estén suaves.
2. Licua los ayocotes con un poco de líquido de cocción y sazona con caldo de pollo en polvo al gusto. Reserva.

Base de la pizza

1. Entibia el agua y disuelve la levadura seca. Deja reposar de 5 a 10 minutos.
2. En un bol grande, coloca la harina, el azúcar y la sal. Mezcla muy bien. Haz un hoyo en el centro y coloca el aceite de oliva y la levadura. Agrega la pasta de los ayocotes a esta mezcla hasta obtener una masa suave y tersa.
3. Coloca la masa en un tazón previamente engrasado, cubre con plástico de cocina y déjala reposar durante 1 hora o hasta que duplique su tamaño.
4. Poncha la masa, extiéndela en una superficie previamente enharinada, coloca la masa en una charola circular para pizza y reserva.

Salsa de calabacitas

1. Calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio y sofríe la cebolla, el ajo y los cubos de calabacitas.
2. Licua todos los ingredientes y sazona con caldo de pollo en polvo y pimienta negra molida al gusto. Retira del fuego y reserva.



Al mezclar los ayocotes con un cereal, como es el caso de la harina, aumentas los aminoácidos disponibles de ambos alimentos.



Flores de calabaza salteadas

1. En un sartén a fuego medio saltea la mantequilla, la cebolla, el ajo y las calabacitas.
2. Licua y adereza con caldo de pollo en polvo y pimienta al gusto. Reserva.

Terminado

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Distribuye la salsa de calabacitas en la masa para pizza, espolvorea el queso mozzarella y coloca la flor de calabaza y las semillas de calabaza. Hornea entre 15 y 20 minutos o hasta que la pizza se dore. Espolvorea chía sobre la pizza y sirve.

Integra nuevos ingredientes a tu dieta para darle a tu organismo diversos nutrientes. A mayor variedad, ¡mejor alimentación!

Ensalada

de flor de calabaza y chía

Ingredientes

Ensalada

- Pétalos de 4 rosas rojas.
- 2 ramos de flor de calabaza.
- 250 g de queso panela.
- 1/2 kilo de harina.
- 4 huevos.
- 500 g de panko.
- 2 L de aceite de canola.
- 1 lechuga francesa.
- 1 lechuga radicchio.
- 1 taza de brotes de betabel.
- 24 jitomates cherry.

Garapiñado

- 480 g de nuez pecana.
- 240 g de azúcar.

Vinagreta de pipián con chía

- 40 ml de vinagre de manzana.
- 1 1/2 taza de aceite de oliva.
- 200 g de pepita de calabaza.
- 200 g de chía.
- 2 chiles jalapeño.
- 100 ml de consomé de pollo concentrado.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Montaje

1. Sazona las lechugas francesa y radicchio y los brotes de betabel con la vinagreta.
2. Agrega las flores de calabaza y los jitomates cherry cortados por la mitad y espolvorea los pétalos de rosa en juliana.



ESDAI – Universidad Panamericana
Ana María Morett Sánchez
y Paulina Osornio Bautista

Tiempo de preparación: **1 h.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **entrada.**

Preparación

Flores de calabaza rellenas

1. Lava cuidadosamente la flor de calabaza, las lechugas y los pétalos de rosa; desinfecta, escurre y trocea las lechugas.
2. Reserva todo en refrigeración.
3. Rellena las flores de calabaza con el queso panela y enharina ligeramente, pasa por el huevo batido y luego por el panko; refrigera sobre un plato extendido.
4. Calienta la freidora con abundante aceite y sumerge las flores de calabaza hasta lograr un color dorado. Escurre.

Garapiñado

1. Dora las nueces a fuego medio y esparce el azúcar poco a poco.
2. Cuando el caramelo cubra por completo las nueces y se haya evaporado todo el líquido, colócalas en una charola con papel encerado.

Vinagreta

1. Tuesta las pepitas de calabaza y pásalas a la licuadora junto con el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la sal o el caldo de pollo en polvo, la pimienta, el chile jalapeño sin semillas y el consomé de pollo concentrado.
2. Licua y, una vez molido, incorpora la chía.

Tortitas

de ayocote con mole negro



UNIVERSIDAD
Panamericana
Escuela de
Hospitalidad
ESDAI

ESDAI - Universidad Panamericana
Mary Carmen Hinojosa
y Ariadna Cruz Rebollo

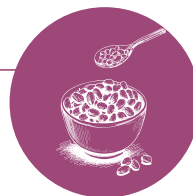
Ingredientes

Mole negro

- 35 g de chile mulato.
- 20 g de chile pasilla.
- 40 g de chile chilhuacle negro.
- 1 tortilla de maíz.
- 15 g de ajonjolí.
- 45 g de manteca vegetal.
- 20 g de almendra.
- 1/2 diente de ajo.
- 1/4 de cebolla cortada en trozos.
- 1/2 bolillo duro o del día anterior.
- 20 g de pasitas.
- 1/2 jitomate cortado en trozos.
- 1 clavo de olor.
- 1/2 raja de canela.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1 tablilla de chocolate oaxaqueño.
- 15 g de azúcar.



Tiempo de preparación: **2 h.**
Tiempo de cocción: **1 h 30 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **alta.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Tortitas

- 250 g de ayocotes cocidos.
- 300 g de papa pelada, cortada en cubos y cocida.
- 1/2 cebolla finamente picada.
- 1 diente de ajo finamente picado.
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva + cantidad suficiente.
- 30 g de pan molido.
- 1 cucharada de caldo de pollo en polvo.
- Cantidad suficiente de sémola de grano duro.

Terminado

- Flores clavelinas al gusto.
- Ajonjolí tostado al gusto.

Preparación

Mole negro

1. Calienta un comal a fuego medio y tuesta los chiles, cuidando que no se quemen. Ya que estén listos, ábrelos, retira el tallo y desvena.
2. Coloca los chiles limpios en un recipiente con agua y sal hasta que se suavicen. Reserva las semillas del chile chilhuacle.
3. Tuesta las semillas del chilhuacle y la tortilla. Reserva.
4. Tuesta el ajonjolí. Reserva.
5. Fríe en la manteca (1) las almendras, el ajo, la cebolla, el pan, las pasitas y el jitomate. Muele todo esto con el clavo, la canela y el consomé de pollo concentrado. Cuela y pásala de nuevo en la manteca (2) y agrega más consomé si es necesario. Sigue moviendo hasta que suba la grasa a la superficie.
6. Licua los chiles, cuélalos y suma la mezcla a la preparación anterior, junto con el chocolate y el azúcar. Rectifica el sabor, es decir, asegúrate que no predomine un ingrediente sobre otro, que tenga equilibrio de sabores.
7. Mueve continuamente hasta que suba de nuevo la grasa a la superficie. Adiciona la sal o el caldo de pollo en polvo al gusto.



Al manipular chiles puedes irritarte las manos a causa de la capsaicina. Para evitarlo utiliza pinzas o frota aceite de oliva o de coco en tus manos antes de tocarlos. Recuerda que la capsaicina puede retirarse con alcohol o bicarbonato con azúcar.



Tortitas

1. Remoja los ayocotes por dos horas en suficiente agua. Pasado el tiempo, escurre el agua y reserva.
2. En agua a punto de ebullición, cuece los ayocotes y la cebolla hasta que estén blandos.
3. Tritura la papa hasta que tenga consistencia suave.
4. Tritura los ayocotes con la cebolla, el ajo y el aceite de oliva hasta obtener también un puré y agrega la sal o caldo de pollo en polvo.
5. Mezcla todo con el pan molido hasta obtener una pasta homogénea.
6. Forma las tortitas, de manera que tengan dos caras planas, y cúbre las con sémola.
7. Barniza las tortitas por ambas caras con aceite de oliva y hornea por 20 minutos a 180°C.

Terminado

1. Sirve las tortitas de ayocote y báñalas con el mole. Decora con ajonjolí y las flores.

Crema

de castaña con aceite de tres chiles



Le Cordon Bleu – Universidad Anáhuac

Carlos Santos



Ingredientes

Aceite de tres chiles

- 1 taza de aceite de oliva.
- 20 g de chile ancho sin rabos, venas ni semillas.
- 20 g de chile pasilla sin rabos, venas ni semillas.
- 20 g de chile mulato sin rabos, venas ni semillas.

Puré de cuitlacoche

- 150 g de cuitlacoche cortado en trozos.
- Las hojas de 2 ramas de epazote.
- 1 chile serrano sin venas ni semillas.
- 1 taza de agua.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Brioche de cuitlacoche

- 1 cucharada de levadura fresca.
- 2 cucharadas de leche.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 2 tazas de harina de trigo.
- 1/2 cucharada de caldo de pollo en polvo.
- 3 huevos.
- 125 g de mantequilla fría y cortada en cubos.
- 20 hojas de maíz remojadas en agua.



Tiempo de preparación: **1 h.**
Tiempo de cocción: **1 h 30 min.**
Porciones: **6.**
Dificultad: **alta.**
Clasificación: **sopa.**



Terminado

- 200 g de castañas.
- 1/2 cebolla finamente picada.
- 50 g de poro finamente picado.
- 2 dientes de ajo finamente picado.
- 1 L de leche.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 30 g de mantequilla.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Preparación

Aceite de tres chiles

1. Calienta el aceite a fuego bajo y fríe los chiles durante 15 minutos. Retira del fuego y deja enfriar. Licua los chiles, cuela el aceite y reserva.

Puré de cuitlacoche

1. Acitrona el chile serrano limpio con la mantequilla e incorpora el cuitlacoche picado, las hojas de epazote y el agua.
2. Cocina a fuego lento por 10 minutos. Agrega caldo de pollo en polvo y la pimienta. Licua y reserva.

Brioche de cuitlacoche

1. Mezcla la levadura con la leche y déjala reposar. Coloca en un tazón el azúcar, la harina y el caldo de pollo en polvo e incorpora el huevo y mezcla hasta obtener una masa unificada.
2. Integra la levadura y la mantequilla y amasa en una superficie enharinada hasta obtener una masa lisa y traslúcida. Déjala reposar en un tazón durante 20 minutos.
3. Forma esferas de 15 gramos, extiéndelas y rellénalas con 5 gramos de puré de cuitlacoche, ciérralas y bolééalas.
4. Envuelve las bolitas en hojas de maíz y cuécelas en una vaporera con suficiente agua durante 40 minutos.



Los cultivos sustentables ayudan a mantener los suelos fértiles y contribuyen a reducir los factores que generan el cambio climático.



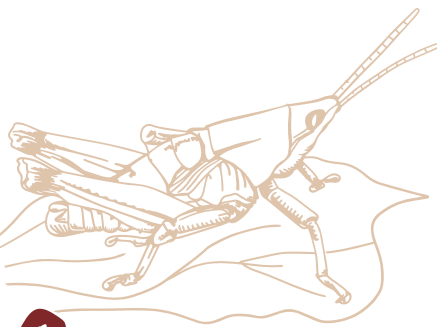
Terminado

1. Acitrona la cebolla, el poro y el ajo con la mantequilla. Incorpora las castañas, la harina y la leche. Evita que se formen grumos mezclando con vigor.
2. Deja hervir durante 15 minutos moviendo constantemente y sazona con caldo de pollo en polvo y pimienta al gusto. Licua y cuela.
3. Sirve la crema de castaña con un brioche de cuitlacoche y unas gotitas de aceite de tres chiles.



Mole

de
chapulines de
la milpa



Universidad Anáhuac

Carlos Santos



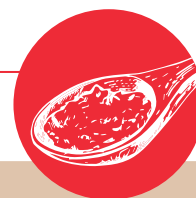
Ingredientes

Mole de chapulines de la milpa

- 300 g de jitomates.
- 300 g de miltomates.
- 2 cebollas cortadas en trozos.
- 4 dientes de ajo.
- 40 g de chile ancho sin venas ni semillas.
- 40 g de chile guajillo sin venas ni semillas.
- 40 g de chile mulato sin venas ni semillas.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.



Tiempo de preparación: **1 h.**
Tiempo de cocción: **1 h.**
Porciones: **6.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Chochoyotes

- 150 g de masa de maíz amarillo.
- 150 g de masa de maíz azul.
- Cantidad suficiente de agua.
- 100 g de chapulines de la milpa picados.
- Las hojas de 4 ramas de epazote finamente picada.
- 10 g de manteca de cerdo + cantidad suficiente.

Terminado

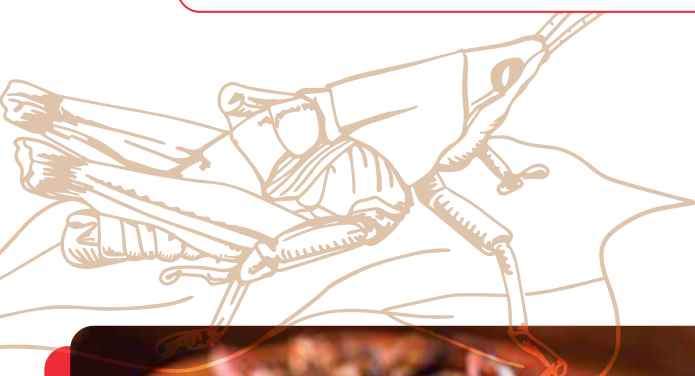
- Cantidad suficiente de agua.
- Sal al gusto.
- 200 g de verduras miniatura (zanahorias, calabazas, elote, betabel) limpias.
- 10 g de manteca de cerdo.
- 100 g de chapulines de la milpa.
- Semillas de guaje blanqueadas al gusto.
- Flores de cilantro criollo al gusto.

Preparación

Mole de chapulines de la milpa

1. Tatema en una olla los jitomates, el miltomate, la cebolla y el ajo. Una vez tatemados, agrega el agua.
2. Lleva a ebullición e incorpora los chiles sin semillas. Deja cocinar por 15 minutos a fuego medio e incorpora los guajes.
3. Mantén en el fuego por otros 10 minutos. Sazona con caldo de pollo en polvo y pimienta.
4. Licua toda la mezcla y pásala por un colador fino.
5. Fríe la salsa en manteca y rectifica la sazón.

A este tipo de cocción se le conoce “a la inglesa”.



Chochoyotes

1. Prepara las masas con un poco de agua, los chapulines picados, el epazote picado y un poquito de manteca de cerdo para dejar la masa más moldeable, si es necesario.
2. Forma los chochoyotes de 15 g cada uno y dóralos a fuego medio. Reserva para servir calientes.
3. Los chochoyotes son como unas cazuelitas. Para elaborarlos forma una bolita con la masa y después aplasta con el pulgar el centro para darle la forma requerida.

Terminado

1. Cuece las verduras en medio litro de agua y sal gruesa.
2. Frena la cocción en un choque térmico de agua y hielo.
3. Deja enfriar y escurre perfectamente.
4. Saltea las verduras con un poco de aceite o manteca.
5. Sirve en un plato extendido un espejo de mole de caderas, de chapulines de la milpa, alrededor los chochoyotes y en medio los chapulines. Finalmente acomoda las verduras distribuyendo sus colores.

Manzana verde



Universidad Anáhuac

Carlos Santos



Ingredientes

Sorbete de espirulina

- 1/2 L de agua.
- 30 g de trimolina.
- 3/4 taza de azúcar.
- 100 g de alga espirulina en polvo.
- El jugo de 1 limón amarillo.
- Cantidad suficiente de hielo.
- Cantidad suficiente de sal.

Crujiente de almendra

- 20 g de mantequilla a temperatura ambiente.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 30 g de almendra en polvo.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 cucharada de jugo de naranja.

Gel de espirulina

- 70 g de alga espirulina en polvo.
- 1 1/3 tazas de agua.
- 1/4 taza de azúcar.
- 5 g de agar.



Tiempo de preparación: **1 h 30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **6.**
Dificultad: **alta.**
Clasificación: **postre.**

Terminado

- 1 taza de agua.
- 3/4 taza de azúcar.
- 150 ml de jugo de naranja.
- 50 ml de jugo de limón.
- 5 g de hojas de cedrón.
- 5 g de ácido ascórbico.
- 4 manzanas Granny Smith descorazonadas y cortadas en láminas.



Preparación

Sorbete de espirulina

1. Coloca todos los ingredientes, excepto el hielo y la sal, en una olla a fuego medio y hierva la preparación durante 5 minutos o hasta que el azúcar se haya diluido y deja enfriar en un tazón.
2. Acomoda el hielo en una olla grande y un poco de sal de mar, coloca el tazón con la mezcla dentro de la olla con hielo y da vueltas mientras retiras el hielo formado al interior del tazón. Repite el paso hasta obtener un sorbete. Reserva en el congelador.

Crujiente de almendra

1. Precalienta el horno a 170 °C.
2. Mezcla la mantequilla con el azúcar hasta obtener una pomada, incorpora la almendra en polvo, la harina y el jugo de naranja.
3. Extiende en una charola forrada con papel siliconado y hornea durante 8 minutos. Deja enfriar.

Gel de espirulina

1. Hierva todos los ingredientes en una cacerola durante tres minutos o hasta que todo se haya disuelto. Cuela la mezcla, déjala enfriar y licua. Reserva.



Bate la mantequilla a temperatura ambiente con una cuchara o espátula para obtener la textura de pomada.



Terminado

1. Coloca el agua, el azúcar, los jugos y las hojas de cedrón en una cacerola a fuego medio hasta obtener un jarabe, déjalo enfriar y añade los cítricos.
2. Marina las láminas de manzana en el jarabe frío dejándolas reposar por 30 minutos. Cuela y reduce el jarabe hasta obtener una consistencia espesa.
3. Sirve las láminas de manzana con un poco de jarabe y decora con el sorbete de espirulina, el crujiente de almendra y unas gotitas del gel de espirulina.

Caldo de chapulines de la milpa



Universidad del Claustro de Sor Juana
Alonso Eliú Martínez Loza
y María Fernanda Johebet Mejía Clemente

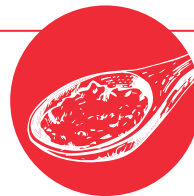
Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla fileteada.
- 1 zanahoria pelada y cortada en cubos.
- 1 L de agua.
- 2 cubos de caldo de pollo.
- 150 g de jitomate.
- 200 g de chapulines de la milpa.
- 5 chiles de árbol secos y cortados en rodajas.
- 3 dientes de ajo finamente picado.
- 300 g de tomate verde cortado en cubos.
- Pimienta negra molida al gusto.
- Cilantro finamente picado al gusto.



La cocina tradicional es parte integral de nuestra identidad mexicana, eje comunitario y Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad (UNESCO, 2010).

Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **15 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Calienta la mitad del aceite en una cacerola y acitrona la cebolla y los cubos de zanahoria durante 5 minutos. Vierte el agua y los cubos de caldo de pollo.
2. Licua los jitomates y agrégalos a la cacerola. Déjalo en cocción por 20 minutos.
3. En un sartén a fuego medio calienta el aceite restante junto con los chiles, el ajo y los chapulines de la milpa. Mueve constantemente hasta que el sabor se impregne. Retira del fuego y reserva.
4. Añade los cubos de tomate verde y el sofrito de chapulines al caldo y déjalo en cocción durante 15 minutos.
5. Sazona con pimienta y cilantro al gusto.

Crema

de guacamote y almendra



Ingredientes

- 500 g de guacamote pelado y cortado en cubos.
- Cantidad suficiente de agua.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite de oliva + al gusto.
- 1/4 de cebolla picada finamente.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 L de leche de almendra.
- Pimienta negra molida al gusto.
- Crotones al gusto.
- Hojas de perejil finamente picadas al gusto.



Universidad Claustro de Sor Juana
Stella Ayumi Blanco Honda
y Daniel Isaí Rosas Morales

Tiempo de preparación: **40 min.**
Tiempo de cocción: **25 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**

Preparación

1. Lava con abundante agua y desinfecta el guacamote. Retira la cáscara cortando los dos extremos del tubérculo y divide en tres o cuatro partes iguales para que sean fáciles de manipular. Con ayuda de un pelador, retira el restante de la cáscara y enjuaga con agua fría.
2. Hierva el guacamote durante 20 minutos en una olla de tres litros. Asegúrate que los pedazos queden sumergidos en agua con un poco de sal. Una vez blandos, retira el agua.
3. En una licuadora, muele el guacamote con un chorrito de leche de almendras y el caldo de pollo al gusto. Mantén en espera.
4. Coloca la mantequilla en una cacerola junto con el aceite de oliva y la cebolla. Deja que se acitrone. Incorpora la harina y revuelve hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.
5. Lista la mezcla, añádela al guacamote y licua. Cuélalo y vierte todo en la cacerola.
6. Añade el resto de la leche de almendras, sazona con pimienta negra al gusto y deja hervir durante 15 minutos. Sirve la crema con crotones, aceite de oliva y hojas de perejil al gusto.

Tortitas

de amaranto y pollo



Universidad del Claustro de Sor Juana
Farid Alejandro Pérez Sánchez
y Jerónimo Valencia Ovalle

Ingredientes

- 3 zanahorias peladas y cortadas en tiras delgadas.
- 1 cebolla picada finamente.
- 1 cucharada de perejil picado finamente.
- 1 cucharada de hojas de tomillo.
- 1 cucharada de albahaca picada finamente.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
- 100 g de amaranto.
- 2 huevos.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Hojas de lechuga al gusto.
- Almendras peladas y troceadas al gusto.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Preparación

1. Coloca en un tazón las zanahorias, las cebollas, las hierbas de olor y el caldo de pollo en polvo al gusto y mezcla.
2. Añade el pollo y el amaranto y revuelve hasta lograr una mezcla uniforme. Suma el huevo y cuida que todo quede homogéneo.
3. Con la pasta de amaranto y pollo arma esferas y aplánalas con ambas manos y reserva en una charola.
4. Calienta un poco de aceite en un sartén a fuego medio y dora las tortitas durante 6 minutos por cada lado.
5. Sirve las tortitas con una ensalada de lechugas y almendras troceadas al gusto.

Los mexicas utilizaban las hojas de amaranto en diferentes guisos.

Aguachile

rosa de nopal ahumado



Universidad del Valle de México
Carlos Álvarez Huerta
y Jesús Alberto Domínguez

UVM

Ingredientes

Nopales curados

- 200 g de nopal cortado en cubos de 1 cm.
- 1/2 cucharadita de sal.

Mix de quelites

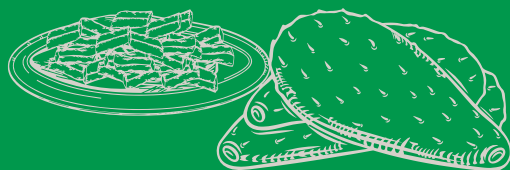
- 10 g de quelites mixtos.

Aceite de cilantro

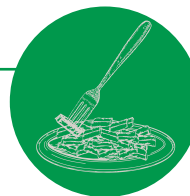
- 5 ramitas de cilantro.
- Cantidad suficiente de agua.
- Cantidad suficiente de hielos.
- 1/3 de taza de aceite.

Leche de cacahuazintle

- 1 elote cacahuazintle cocido y desgranado.
- El jugo de 1 limón.
- 1 rama de apio picado.
- 1/4 de cebolla cortada en trozos.
- 2 dientes de ajo.
- 1 betabel pelado.
- 1 chile serrano.
- 10 ml de leche.
- 1 flor de lavanda.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **entrada.**



Crocante

- 1 pitahaya pelada y cortada en láminas de 3 mm.
- Cantidad suficiente de azúcar.

Terminado

- Las hojas de 2 ramas de cilantro criollo picadas finamente.
- 1/4 de cebolla morada finamente picada.
- El jugo de 1/2 limón.
- 1/2 cucharadita de caldo de pollo en polvo.
- 10 g de quelites mixtos.
- Láminas de betabel al gusto.
- Fores de lavanda y mano de león al gusto.
- Hojas de salvia al gusto.
- Floretes de coliflor blanqueados al gusto.

Preparación

Nopales curados

1. Coloca los cubos de nopal en un recipiente con la sal y deja reposar durante 30 minutos. Enjuaga los nopales con suficiente agua y reserva.

Mix de quelites

2. Desinféctalos y mantenlos frescos en refrigeración hasta que se utilicen.

Aceite de cilantro

3. Hierve agua y ten a lado listo un recipiente con agua con hielo. Una vez que el agua comience a hervir, sumerge el manojo de cilantro durante 5 segundos e inmediatamente pásalo al agua con hielo para eliminar el calor y evitar que se continúe cocinando.

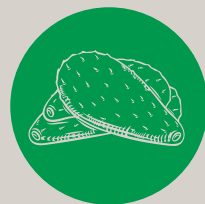
4. Cuélalo con malla fina y déjalo filtrar poco a poco. Reserva.

Leche de cacahuazintle

5. Licua los granos de elote con el jugo de limón, el apio, la cebolla, los ajos, el betabel, chile serrano y la leche. Añade los tallos de cilantro y procesa nuevamente.
6. Cuela la mezcla, añade la flor de lavanda y deja reposar durante 10 minutos.

Crocante de cactácea

7. Coloca las láminas de pitahaya en suficiente azúcar y reserva.



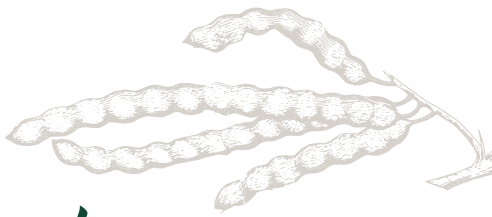
Terminado

1. Mezcla los nopales curados con el cilantro marinado, la cebolla, unas gotas de limón y una pizca de caldo de pollo en polvo.
2. Coloca una rebanada de pitahaya al centro de un plato y encima una capa de nopales.
3. Mezcla los quelites con un poco de aceite de cilantro y la sal ahumada y colócalos arriba de los nopales.
4. Integra el aceite de cilantro con la leche de cacahuazintle y vierte tres cucharadas de la mezcla en el plato.



Codorniz

con costra de mezquite
y mole verde



UVM

Universidad del Valle de México
Carlos Álvarez Huerta
y Jesús Alberto Domínguez

Ingredientes

Flores de calabaza rellenas

- 1/4 de cebolla finamente picada.
- 6 flores de calabaza limpias.
- Hojas de 1 epazote finamente picadas.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Ceniza de mezquite

- 4 vainas de mezquite.

Codorniz

- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida.
- 1/2 L de agua, infusionada con vainas de mezquite.
- 100 g de vainas mezquite.
- 2 codornices sin vísceras y limpias.



Tiempo de preparación: 1 h.
Tiempo de cocción: 1 h 20 min.
Porciones: 2.
Dificultad: alta.
Clasificación: plato fuerte.



Mole verde

- 20 g de manteca de cerdo.
- 15 g de pepitas de calabaza peladas.
- 10 g de pasitas güeras.
- 1 cucharadita de ajonjolí tostado.
- 15 g de cacahuete pelado y tostado.
- Cantidad suficiente de agua.
- 100 g de tomates verdes pelados.
- 1 diente de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1/2 chile jalapeño sin rabo, venas ni semillas.
- 1 chile serrano sin rabo, venas ni semillas.
- 1 chile poblano sin rabo, venas ni semillas.
- 2 hojas santa.
- 1 hoja de lechuga.
- 2 ramitas de cilantro.
- 2 ramitas de epazote.
- 3 g de hojas de rábano.
- 1 rama de perejil.
- 1/2 cucharadita de orégano.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Hoy en día sólo consumimos el 1% de las más
de 20 mil plantas comestibles en el mundo.

Preparación

Flores de calabaza rellenas

1. Extrae la pulpa de la vaina del mezquite.
2. En un sartén, sofríe la cebolla y el ajo finamente picados. Una vez caramelizados y cristalizados, agrega la pulpa del mezquite, el cuitlacoche y el epazote.
3. Cocina hasta suavizar los ingredientes, agrega el caldo de pollo en polvo y la pimienta.
4. Rellena las flores de calabaza, previamente limpias y desinfectadas, con esta mezcla.

Ceniza de mezquite

1. Coloca las vainas del mezquite a fuego directo hasta quemarlas. Muélelas, cuélalas y reserva la ceniza.

Codorniz

1. Precalienta el horno a 200 °C. Mezcla la sal con la pimienta y la mitad de la ceniza de mezquite.
2. Hierva el agua de mezquite y, una vez en ebullición, retírala del fuego y pocha las codornices durante ocho minutos.
3. Colócalas en una reja para que se escurran. Si es necesario, extráelas el resto de agua.
4. Prepara una mezcla con la sal, la pimienta y ceniza de mezquite y cubre con ésta las codornices.
5. Hornéalas a 200 °C durante 15 minutos con vainas de mezquite secas para crear un ambiente para ahumar la codorniz, o hasta que ambas estén cocidas.



Mole verde

1. En un comal o sartén tuesta los ingredientes secos (ajonjolí y cacahuates), sin dejar de mover. Reserva.
2. En ese mismo comal agrega un poco de manteca y dora las pepitas a fuego bajo. Mueve constantemente y, cuando cambien de color, retíralas.
3. Con la misma manteca, tuesta las pasitas hasta que cambien de color, retira y reserva.
4. Licua estos ingredientes con un poquito de caldo de la codorniz hasta formar una pasta. Reserva.
5. En una cacerola con agua, cuece por 10 minutos los tomates, el ajo, la cebolla, los chiles jalapeños, poblanos y serranos. Pasado este tiempo, retira del fuego y deja enfriar.
6. En la licuadora procesa todos los ingredientes del punto anterior, junto con las hierbas —hoja santa, lechuga, cilantro, epazote, hoja de rábano y perejil—, vertiendo un poco de caldo para que se integren perfectamente todos los ingredientes.
7. Añade la pasta de las semillas y es el turno para la sal o el caldo de pollo en polvo y la pimienta.
8. En una cacerola grande con un poco de manteca fríe la mezcla del mole verde. Déjala cocer a fuego medio con el orégano hasta que suelte la grasa. Mueve constantemente. Reserva.
9. Coloca en un plato hondo un espejo del mole verde, luego la codorniz y, al final, acompáñala con las flores de calabaza. Espolvorea las cenizas sobre todo el platillo.



Nicuatole

de tetecha, sorbete de feijoa
y compota de cactáceas



Universidad del Valle De México
Carlos Álvarez Huerta
y Jesús Alberto Domínguez

UVM

Ingredientes

Nicuatole

- 1 elote desgranado cocido.
- 100 ml de tetecha.
- 1/2 taza de agua.
- Jugo de 1 limón.
- 50 g de masa de maíz.
- 15 g de fécula de maíz.
- 1/4 cucharadita de sal.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 hoja de plátano.

Sorbete

- 200 g de feijoa.
- 1 taza de agua.
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1 sobre de grenetina.
- 4 cucharadas de agua fría.

Compota

- 30 g de xoconostle cortado en brunoise*.
- 30 g de pitahaya cortada en brunoise*.
- 30 g de tetecha cortada en brunoise*.
- Cantidad suficiente de agua

Crocante de amaranto

- 100 g de amaranto.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 50 g de glucosa.
- 2 cucharadas de agua.

**Brunoise es un término francés para referirse al corte de cubos de 3 milímetros de lado.*

Tiempo de preparación: **1 h.**
Tiempo de cocción: **1 h.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **alta.**
Clasificación: **postre.**



Ganache de queso

- 100 g de queso de rancho.
- 35 g de chocolate blanco.
- 55 ml de nata para batir.
- 1 sobre de grenetina.
- 4 cucharadas de agua fría.
- 1 cucharadita de azúcar.

Espuma de mandarina

- 200 ml de jugo de mandarina.
- 20 g de lecitina de soya.

Nicuatole

1. Agrega a una licuadora la tetecha ya limpia, los granos del elote cocido, el jugo de limón, la masa, el azúcar y la sal. Procesa todos los ingredientes y pásalos a una olla a fuego bajo, hasta que llegue al punto de ebullición.
2. Mezcla la fécula de maíz con los 60 ml de agua y agrégalo a la mezcla caliente.
3. Cocina hasta activar los almidones de la mezcla. Retira, deja enfriar un poco para que sea manejable y pásala en una manga desechable.
4. Corta la hoja de plátano en rectángulos de 30 cm por 20 cm. Tata las hojas directo en la estufa para suavizarlas y sean más flexibles.
5. En el centro de la hoja, coloca una porción de 80 gramos de nicuatole aún caliente y cierra los dos extremos de la hoja de plátano, y luego los otros dos extremos hasta formar un rectángulo pequeño.
6. Colócalos en una charola y resérvalos en el refrigerador para que se gelatinicen los almidones.

Sorbete

1. Licua la feijoa con el azúcar y el agua y vierte esta mezcla a una olla para calentarla a fuego medio.
2. Hidrata la grenetina con el agua fría y, cuando la mezcla anterior esté a punto de ebullición, agrégala.
3. Deja enfriar la mezcla y resérvala en el congelador.
4. Con un batidor globo, bate la mezcla en intervalos de cinco minutos hasta obtener un helado estable y una consistencia firme.

Compota

1. Limpia y pica en brunoise las cactáceas y agrégalas a una olla con el azúcar y un poco de agua. Cocínalas durante cinco minutos a fuego bajo. Deja enfriar y reserva en el refrigerador.

Crocante de amaranto

1. Haz un caramelo con la glucosa, el agua y el azúcar y cocínalo hasta que obtenga una temperatura de 115 °C. En ese momento, echa el amaranto y retíralo del fuego.
2. Extiéndelo sobre un papel de horno o un silpack y deshidrata en el horno a una temperatura de 110 °C por 40 minutos.

Ganache de queso

1. Hidrata la grenetina en el agua fría.
2. Licua el queso y la nata para batir y pásalo a una olla a fuego bajo. Cocínalo con el azúcar hasta llegar al punto de ebullición. Retira del fuego y añade la grenetina y el chocolate blanco. Mezcla bien los ingredientes y reserva en el refrigerador con papel film para evitar costras de nata.

Espuma de mandarina

1. Mezcla el jugo de la mandarina con la lecitina de soya y, con un brazo de inmersión, incorpora aire a la preparación para crear la espuma.

Montaje

1. Desenvuelve el nicuatole de la hoja de plátano y colócalo en una esquina del plato.
2. En el otro borde inferior, acomoda una porción de compota de cactáceas y el sorbete en forma de quenelle (una pequeña porción de textura cremosa que se forma con dos cucharas soperas) encima de la compota.
3. Con una manga, suma unos bombones del ganache de queso y termina con un toque de espuma de mandarina y un pedazo del crocante de amaranto.



Molotes

de guacamote



UNITEC | GASTRONOMÍA

Universidad Tecnológica de México
Marcos César Díaz Barros
y Rafael Isaías Reséndiz Sotelo

Ingredientes

Salsa de morita

- 100 g de jitomate asado.
- 1 cebolla cortada en trozos y asada.
- 1 diente de ajo asado.
- 10 g de chile morita sin venas ni semillas e hidratado.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1 cucharada de aceite.

Frijoles refritos

- 1 cucharada de manteca de cerdo.
- 1/2 cebolla.
- 1/2 diente de ajo.
- 100 g de frijoles negros cocidos.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.



Tiempo de preparación: **60 min.**
Tiempo de cocción: **40 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **entrada.**



Terminado

- Cantidad suficiente de agua.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1/2 kg de guacamote limpio, pelado y cortado en 4 trozos.
- 1 cucharadita de tinta de calamar.
- 100 g de queso de morral.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Cuartos de jitomate rostizados al gusto.

Preparación

Salsa de morita

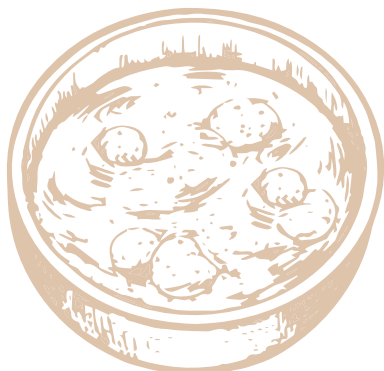
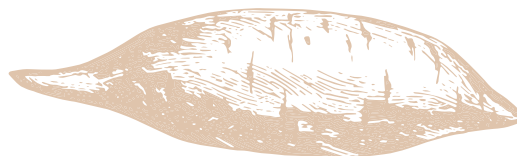
1. Licua el jitomate, la cebolla, el ajo y los chiles y reserva. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio y sofríe la salsa, sazona con caldo de pollo en polvo al gusto.

Frijoles refritos

1. Calienta la manteca en una cacerola y sofríe la cebolla y el ajo, incorpora los frijoles cocidos y sofríelos mientras los mueles hasta obtener una pasta. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva.

Terminado

1. Coloca los 4 trozos de guacamote limpios con suficiente agua y caldo de pollo en polvo al gusto en una olla a fuego medio y cuécelos hasta que estén suaves. Reserva.
2. Machaca tres de las porciones de guacamote hasta obtener una pasta suave y forma esferas de 80 gramos. Reserva.
3. Procesa la porción de guacamote restante con la tinta de calamar hasta formar una pasta tersa y extiéndela en un tapete siliconado. Hornea a 60 °C durante 45 minutos hasta obtener un papel. Reserva.
4. Coloca una esfera en una prensa para tortillas y, entre dos plásticos, presiónala ligeramente hasta formar una tortilla gruesa. Distribuye los frijoles refritos, coloca una tira de queso y cierra la tortilla en forma triangular. Repite el paso con el resto de las esferas y refrigera.
5. Calienta suficiente aceite en una cacerola y fríe los molotes hasta que estén ligeramente dorados. Sirvelos con la salsa morita, trozos de papel de guacamote y jitomates rostizados al gusto.



Cheesecake

de chayote erizo



Universidad Tecnológica de México
Marcos César Díaz Barros
y Rafael Isaías Reséndiz Sotelo

UNITEC | GASTRONOMÍA

Ingredientes

Masa para tarta

- 135 g de mantequilla.
- 2 $\frac{1}{3}$ tazas de harina.
- 90 g de azúcar glass.
- 1 huevo.

Terminado

- $\frac{1}{2}$ kg de chayote erizo o espinoso.
- 15 g de raja de canela.
- Cantidad suficiente de agua.
- 95 g de queso crema.
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar.
- 2 huevos.
- 15 g de fécula de maíz.
- 30 g de crema.



Tiempo de preparación: **40 min.**
Tiempo de cocción: **25 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **postre.**

Preparación

Masa para tarta

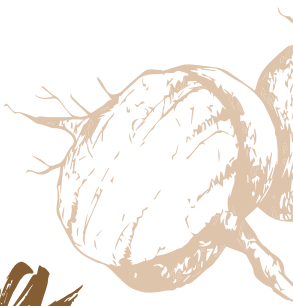
1. Elabora la base con la técnica de sablage, es decir, mezclando la mantequilla con la harina y el azúcar hasta unir completamente la mantequilla. Añade el huevo y mezcla hasta obtener una masa. Refrigera durante 20 minutos.
2. Estira la masa y cubre la base de un molde para hornear de 20 centímetros de diámetro, recorta el exceso de masa y refrigera.

Terminado

1. Precalienta el horno a 160°C.
2. Hierve el chayote y la canela con suficiente agua en una olla a fuego medio hasta que esté suave. Pela el chayote, licua la pulpa y reserva.
3. Acrema el queso crema con el azúcar e incorpora los huevos, la fécula de maíz, la crema y la pulpa de chayote hasta integrar todos los ingredientes.
4. Vierte la mezcla al molde y hornea durante 30 minutos, deja enfriar y sirve.

Natilla

de jícama



Universidad Tecnológica de México
Marcos César Díaz Barros
y Rafael Isaías Reséndiz Sotelo

Ingredientes

- 750 g de jícama de agua pelada.
- 1 cucharada de licor de anís.
- 1 pizca de pimienta rosa.
- 1/2 L de leche.
- 3/4 taza de azúcar.
- 60 g de fécula de maíz.
- 1 yema.
- 25 g de aceite de coco.
- Hojas de hinojo al gusto.
- Nueces de la India troceada y tostada al gusto.
- Flores de cebolla al gusto.

Tiempo de preparación: **45 min.**
Tiempo de cocción: **5 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **postre.**

Preparación

1. Pela y ralla finamente 500 gramos de jícama y reserva con el jugo por separado. Corta láminas de 2 milímetros de espesor con el resto de la jícama y colócalas en una bolsa de vacío junto con el licor de anís y la pimienta rosa. Sella la bolsa y marina las láminas durante 30 minutos.
2. Mezcla 125 ml de leche con la fécula de maíz y la yema. Reserva.
3. Calienta la leche restante con el azúcar y la jícama rallada en una cacerola a fuego medio y, una vez que alcance el hervor, integra la mezcla de fécula y yema. Mueve constantemente hasta que espese, retira del fuego, cubre con plástico y deja enfriar.
4. Calienta el aceite de coco en un sartén a fuego alto y sella las láminas de jícama.
5. Vierte el jugo de jícama en un plato hondo, coloca la natilla y distribuye las láminas. Decora con hojas de hinojo, nuez de la India y flores de cebolla al gusto.



Sopa

de calabaza de Castilla



Cocinera de Oaxaca
Mayra Mariscal

Ingredientes

- 2 kg de calabaza tamala o de Castilla cortada en trozos, sin cáscaras ni semillas.
- Cantidad suficiente de agua.
- 4 dientes de ajo cortados en rodajas.
- 1/2 cebolla fileteada.
- 2 chiles poblanos asados, pelados y cortados en rajas.
- 2 elotes cocidos y desgranados.
- Cubos de caldo de pollo al gusto.

En Estetla, Oaxaca, se acostumbra regalar calabazas a quienes tuvieron una mala cosecha en señal de amistad y solidaridad.



Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **5.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Lava la tamala y pártela en trozos. Retírale las semillas y la barbita.
2. Hiévela con sal en una olla honda.
3. Una vez cocida, licúala y pásala a una olla con aceite y fríe con el ajo y la cebolla.
4. Por otro lado, asa los chiles y córtalos en rajas. Reserva.
5. Desgrana los elotes y reserva.
6. Retoma la tamala sazónada y agrégale las rajitas de chile, los granos de elotes y agua al gusto (depende de qué tan espesa la quieras) y déjala hervir otros cinco minutos más.
7. Termina la sazón con los dos cubos de caldo de pollo. Sirve en un plato hondo bien calientita.

Al elegir alimentos locales, sales de la rutina, cuidas tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente.

Sopa

de chayote



Cocinera de Oaxaca
Mayra Mariscal

Ingredientes

- 1 kg de chayotes tiernos picados.
- 1 kg de jitomate cortado en trozos.
- 1/2 cebolla cortada en trozos.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de aceite.
- 2 cubos de caldo de pollo.
- 1 pizca de orégano.



Tiempo de preparación: **10 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Hierve los jitomates con suficiente agua hasta que estén cocidos y licúalos con los dientes de ajo y la cebolla.
2. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la mezcla, agrega los chayotes picados y los cubos de caldo de pollo.
3. Deja hervir la sopa durante 5 minutos o hasta que los chayotes estén suaves. Añade la pizca de orégano y sirve.

Nopales

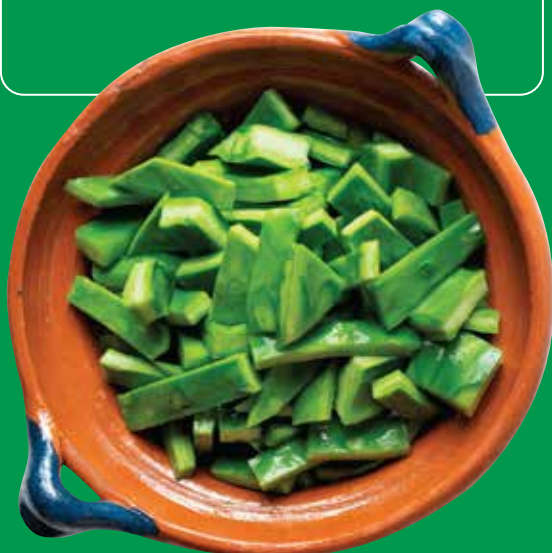
en salsa verde



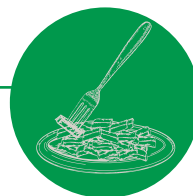
Cocinera de Oaxaca
Mayra Mariscal

Ingredientes

- 1 kg de nopales cortados en cuadros.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1 kg de tomates verdes pelados y cortados en trozos.
- 5 chiles verdes.
- 3 dientes de ajo.
- 1 manojo de cilantro.
- 1 cucharada de aceite.
- 100 g de chicharrón de cerdo delgado y cortado en trozos.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.



Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **25 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Hierva los nopales en una olla a fuego medio y con suficiente agua y cuélalos.
2. En otra olla cuece con suficiente agua los tomates y los chiles. Licúalos junto con el ajo, el cilantro y un poco del agua de cocción hasta obtener una salsa. Reserva.
3. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la salsa. Añade los nopales y sazona con caldo de pollo en polvo. Sirve los nopales con un poco de chicharrón.

Flores

de calabaza rellenas



Cocinera de Oaxaca
Martina Vigil

Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **5.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Ingredientes

Caldillo

- 1/2 kg de jitomate.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1 cucharada de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

Relleno

- 1/2 pechuga de pollo sin piel ni hueso.
- Cantidad suficiente de agua.
- 1/4 cebolla + 1/2 picada finamente.
- 3 dientes de ajo + 3 picados finamente.
- 1 hoja santa.
- 1/2 kg de jitomate picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

Terminado

- 10 flores de calabaza limpias.
- Cantidad suficiente de harina de trigo.
- 4 huevos separados en claras y yemas.
- Cantidad suficiente de aceite.
- Arroz blanco al gusto.

Preparación

Caldillo

1. Hierve suficiente agua en una cacerola y añade los jitomates, los dientes de ajo y la cebolla hasta que estén cocidas. Licua hasta obtener una salsa.
2. Calienta el aceite en un sartén y vierte la salsa. Sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y reserva caliente.

Relleno

1. Coloca la pechuga de pollo en una olla a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade 1/4 de cebolla, 3 dientes de ajo, la hoja santa y caldo de pollo en polvo, al gusto. Deja que hierva hasta que esté cocida, retira del fuego y deshebra la pechuga de pollo.
2. Calienta el aceite en una cacerola y sofríe el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, incorpora la pechuga de pollo deshebrada y deja que se cocine durante unos minutos. Reserva.

Terminado

1. Rellena las flores de calabaza con el relleno de pollo y cúbre las con suficiente harina.
2. Bate las claras de huevo a punto de turrón. Incorpora una a una las yemas y bate con cuidado. En un plato coloca harina de trigo.
3. Pasa las flores de calabaza —ya rellenas— por la harina y después por el huevo batido. Dóralas en un sartén con aceite caliente.

Memelas

con salsa de chapulines



Cocinera de Oaxaca
Martina Vigil

Ingredientes

Salsa de chapulines

- 6 cucharadas de chapulines de la milpa.
- 1/4 de jitomate asado.
- 1/2 cebolla asada.
- 3 dientes de ajo asados.
- 10 chiles chiltepec asados.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

Terminado

- 1 kg de masa de maíz.
- 1 pizca de sal.
- Queso fresco desmoronado al gusto.

Al añadir más diversidad de verduras y frutas a tu mesa, estimulas el trabajo de los campesinos mexicanos que resguardan variedades de ingredientes que podrían perderse por falta de consumo.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **5.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**

Preparación

Salsa de chapulines

1. Tuesta el jitomate junto con los chiles, el ajo y la cebolla, cuidando que no se quemen.
2. Una vez tostados, pásalos a la licuadora y muélelos junto con los chapulines de la milpa y caldo de pollo en polvo al gusto.

Terminado

1. Coloca la masa en un tazón, añade la sal, amasa y forma esferas de 3 centímetros de diámetro.
2. Coloca cada esfera en una prensa para tortillas y, entre dos plásticos, presiónala ligeramente hasta formar una tortilla gruesa.
3. Calienta un comal a fuego medio y coloca la tortilla, cuando esté lista, pellizca la orilla.
4. Si no cuentas con mucho tiempo o destreza para hacer las memelitas, cómpralas en tu mercado favorito. Sirve las memelitas con la salsa de chapulines y queso fresco desmoronado al gusto.

Tortitas de amaranto



Cocinera de Oaxaca

Martina Vigil

Ingredientes

Arroz blanco

- 250 g de arroz.
- 2 cucharadas de aceite.
- 3 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- 1/2 L de agua.
- 100 g de granos de elote.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

Tortitas de amaranto

- 2 zanahorias peladas y ralladas.
- 5 ejotes picados finamente.
- 1/4 de cebolla picada finamente.
- 5 ramas de perejil finamente picadas.
- 100 g de amaranto.
- 3 huevos.
- Cantidad suficiente de aceite.

Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **5.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

Arroz blanco

1. Enjuaga el arroz con suficiente agua y déjalo escurrir en un colador.
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio y sofríe los dientes de ajo, la cebolla y el arroz hasta que esté dorado.
3. Vierte el agua y, cuando suelte el primer hervor, añade los granos de elote y caldo de pollo en polvo al gusto, y tapa la cacerola, deja que cueza entre 15 y 25 minutos. Retira del fuego y reserva.

Tortitas de amaranto

1. Mezcla la zanahoria, los ejotes, la cebolla, el perejil, el amaranto y los huevos en un tazón hasta formar una pasta. Sazona con caldo de pollo en polvo y pimienta negra al gusto.
2. Ya que esté bien mezclado, ayúdase con una cuchara para hacer tortitas y cuida que queden compactas.
3. Calienta aceite en un sartén y fríe las tortitas hasta que estén doradas. Escurre el exceso de aceite en papel absorbente y sirve las tortitas de amaranto con el arroz blanco.

Cerdo

en salsa verde con verdolagas



Chef
Mariana Orozco

Ingredientes

Carne de cerdo

- 1 1/2 kg de costilla cargada o espinazo de cerdo.
- 1 L de agua.
- 2 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- Cantidad suficiente de agua.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.

Salsa verde

- 2 cucharadas de aceite.
- 1/2 cebolla cortada en rodajas.
- 2 dientes de ajo pelados.
- 1 kg de tomate verde pelados y cortados en trozos.
- 1 chile serrano al gusto sin rabo, venas, ni semillas.
- 5 ramas de cilantro.
- 1/2 taza de caldo de la cocción del cerdo.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.



Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **45 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Terminado

- 2 tazas de hojas de verdolagas limpias.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Tortillas de maíz al gusto.
- Frijoles de la olla al gusto.

Puedes preparar este guiso con carne de res o de pollo. Si eres vegetariano, sustituye la carne por champiñones.

Preparación

Carne de cerdo

1. Coloca todos los ingredientes en una olla exprés a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade caldo de pollo en polvo al gusto.
2. Deja cocinar durante 30 minutos, retira la olla del fuego y déjala enfriar. Cuela el caldo y resérvalo junto con la carne.

Salsa verde

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla y los dientes de ajos hasta que estén ligeramente dorados. Retíralos del fuego y déjalos enfriar.
2. Licua los tomates, el chile y el cilantro junto con la cebolla, los ajos sofritos y 1/2 taza de caldo de la cocción del cerdo, hasta obtener una salsa tersa.
3. Sofríe la salsa en la misma olla y deja que hierva durante 15 minutos o hasta que la salsa tome un color verde más intenso. Sazona con caldo de pollo en polvo y pimienta negra molida al gusto.
4. Si sientes que tu salsa está un poquito ácida, una pizca de bicarbonato de sodio hará que sepa mejor.

Las verdolagas son una variedad de quelites que suelen abundar en temporada de lluvias.



Terminado

1. En una olla grande mezcla el cerdo con la salsa y las verdolagas y cocina hasta que la salsa hierva y las verdolagas se suavicen, aproximadamente por 10 minutos. Corrige la sazón con caldo de pollo en polvo si es necesario.
2. Sirve de inmediato en un plato hondo con tortillas de maíz y frijoles de la olla.

Ibes

con
puerco



Chef
Mariana Orozco

Ingredientes

Chiltomate

- 5 jitomates.
- 1/2 cebolla fileteada.
- 2 dientes de ajo.
- 2 chiles habaneros.
- 4 ramas de cilantro picadas finamente.
- El jugo de 1 naranja agria*.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Terminado

- 500 g de cabeza de lomo de cerdo cortado en cubos grandes de 5 cm.
- 1 taza de ibes remojados por 3 horas y escurridos.
- 3 hojas de epazote.
- 3 ramas de cilantro.
- 2 dientes de ajo.
- 1/4 de cebolla.
- Cantidad suficiente de agua.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- 1 rábano sin hojas y cortado en rebanadas delgadas.

* Si no encuentras naranja agria, puedes sustituirlo por el jugo de una naranja regular y una cucharadita de vinagre blanco.



Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **60 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **media.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Preparación

Chiltomate

1. En una sartén, asa los jitomates, las cebollas, los ajos y los habaneros por todos lados, hasta que se tornen negros en algunas partes.
2. Retira y llévalo a la licuadora junto con la sal o el caldo de pollo en polvo, sin moler perfectamente, sólo aplica algunos pulsos para que la salsa quede con textura.
3. No es necesario licuar todo con los dos habaneros; de hecho, pueden ponerse a la salsa ya terminada, partidos en mitades para que suelten su sabor.
4. Retira la salsa de la licuadora y adiciona el cilantro picado y el jugo de naranja.
5. Corrige la sazón con caldo de pollo y pimienta al gusto.

Terminado

1. Coloca la carne, los ibes remojados, el ajo, cebolla, el cilantro y epazote en una olla exprés a fuego medio, cubre con suficiente agua y añade caldo de pollo en polvo al gusto.
2. Deja cocinar durante 45 minutos, retira la olla del fuego y déjala enfriar. Retira la cebolla, los dientes de ajo, el cilantro y el epazote. Sazona con caldo de pollo en polvo y hierva durante 10 minutos más.
3. Sirve la carne con los frijoles, decora con las rebanadas de rábano y acompáñalo con el chiltomate.

Risotto

negro de cuitlacoche con elotes



Chef
Mariana Orozco

Ingredientes

Caldillo de cuitlacoche

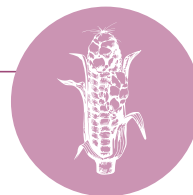
- 500 g de cuitlacoche fresco.
- 1/4 de cebolla cortada en trozos.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 1/2 tazas de agua.
- 2 hojas de epazote fresco.
- 1 cucharadita de aceite.

Caldo de pollo

- 1 L de agua.
- 2 cubos de caldo de pollo.



Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **25 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **alta.**
Clasificación: **plato fuerte.**



Terminado

- 3 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite.
- 3 cucharadas de cebolla picada finamente.
- 2 dientes de ajo picados finamente.
- 300 g de arroz arborio o carnaroli.
- 1 taza de granos de elote blanco.
- 1 taza de granos de elote amarillo.
- 150 g de queso Cotija rallado finamente.
- 6 hojas de epazote fresco picadas finamente.
- Caldo de pollo en polvo al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Apoya a comunidades y a productores locales del país consumiendo productos endémicos. ¡Enriquecerás tu dieta y ayudarás a conservar productos locales!

Preparación

Caldillo de cuিতlacoche

1. Licua todos los ingredientes del caldillo de cuিতlacoche, con excepción del aceite, hasta que obtengas una pasta muy tersa.
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio y fríe la salsa de cuিতlacoche por un par de minutos hasta que se quite el sabor a crudo del caldillo. Reserva.

Caldo de pollo

1. Hierve el agua en una olla a fuego medio, añade los cubos de caldo de pollo y mueve hasta que se disuelvan. Reserva caliente.



Al dente: significa que al morder un grano de arroz, éste mantenga una pequeña resistencia en el centro, que no se sienta batido.



Terminado

1. En una sartén amplia derrite la mantequilla con el aceite y suaviza el ajo y la cebolla, sin que tomen color.
2. Agrega el arroz y cocina hasta que se cubra perfectamente de mantequilla y se cocine ligeramente, sin tomar color. Suma las dos variedades de elotes y déjalos por un par de minutos.
3. Añade una taza del caldo que ya preparaste, remueve ligeramente y cuece hasta que el líquido se haya absorbido por el arroz.
4. Repite esta acción una vez más, permitiendo que el arroz absorba todo.
5. Incluye una taza de la mezcla de cuিতlacoche y repite la acción un par de veces más, hasta que se haya absorbido completamente todo el líquido, termines con todo el caldillo de cuিতlacoche y la cocción del arroz esté al dente.
6. La cantidad de líquido que se verterá dependerá de la cantidad de agua que absorba el arroz. La que indica la receta es una guía, pero puede usarse menos o un poco más. Tú vas a ir calculando hasta que quede cocido.
7. Completa con la mitad del epazote picado y cocina un par de minutos. Termina de sazonar con el caldo de pollo en polvo si es necesario y pimienta al gusto. La textura debe de ser ligeramente caldosa.
8. Sirve de inmediato en un plato hondo con el queso Cotija y el resto del epazote picado.

Escabeche

de calabaza y nopales



Chef
Karen Willard

Ingredientes

- 1/2 taza de vinagre de manzana.
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de semillas de cilantro.
- 1/2 manojo de perejil picado.
- 1/4 de taza de tomillo picado.
- Las hojas de 1 rama de romero picadas.
- 1/2 cebolla morada fileteada.
- Caldo de pollo Knorr® en polvo al gusto.
- 3 calabazas cortadas en medias lunas.
- 3 nopales tiernos cocidos y cortados en julianas.

Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**



Preparación

1. Vierte el vinagre en una olla a fuego medio y añade el agua, las especias, las hierbas, la cebolla y caldo de pollo al gusto. Hiérve durante 5 minutos.
2. Incorpora las calabazas y los nopales y deja que se cuezan por 5 minutos más a fuego bajo o hasta que las calabazas estén suaves y firmes. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Sirve el escabeche escurrido junto con tus platillos favoritos.

Al incorporar opciones vegetarianas a tu dieta, reduces tu impacto en el clima.



Sopa

de verdolagas con alubias



Chef
Karen Willard

Ingredientes

Alubias

- 200 g de alubias limpias y remojadas durante la noche anterior.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- Caldo de pollo en polvo Knorr® al gusto.

Terminado

- 1 cucharada de aceite.
- 1/2 cebolla finamente picada.
- 2 jitomates finamente picados.
- 300 g de verdolagas limpias + al gusto.
- 3 ramas de perejil fresco.
- Cantidad suficiente de agua.
- Aceite de oliva al gusto.
- Hojuelas de chile seco al gusto.



Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **40 min.**
Porciones: **4.**
Dificultad: **baja.**
Clasificación: **entrada.**

Preparación

Alubias

1. Coloca las alubias en una olla de presión a fuego medio y cúbrealas con suficiente agua. Añade la cebolla, el ajo y caldo pollo en polvo al gusto. Tapa la olla de presión y cocina las alubias durante 30 minutos. Retira y deja enfriar.

Terminado

1. Calienta el aceite en una olla a fuego medio y sofríe la cebolla, el jitomate o hasta que se deshagan ligeramente.
2. Incorpora las alubias, con todo y caldo, las verdolagas y el perejil y sazona con caldo de pollo en polvo al gusto y añade un poco de agua. Cuece a fuego bajo durante 10 minutos y sirve con verdolagas frescas, aceite de oliva y hojuelas de chile seco.



Tacos de nopal

con vinagreta de cilantro

Ingredientes

- 2 piezas de elote blanco.
- 1 cucharada de aceite.
- 4 piezas de nopal en julianas.
- 200 g de berros limpios.
- 1/2 cebolla morada fileteada.

Para la vinagreta:

- 1/2 taza de hoja de cilantro.
- 3 cucharadas de vinagre de manzana.
- 1 pieza de chile serrano.
- 1/4 de taza de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo Knorr®.

Para armar los tacos:

- 8 piezas de tortilla de maíz.
- 1/2 pieza de aguacate rebanado.
- 1/2 taza de queso Cotija desmoronado.

Tiempo de preparación: **20 min.**
más reposo de nopales.

Tiempo de cocción: **0 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.317 kg.**

Preparación



1. Untar en cada elote el aceite y asar directamente en la hornilla de la estufa. Una vez tibio, desgranar y reservar.

2. Espolvorear los nopales con un poco de sal y dejar reposar por 20 minutos a temperatura ambiente. Escurrir.

3. Mezclar los granos de elote, nopales, berros y cebolla morada. Sazonar al gusto con caldo de pollo en polvo Knorr®.

4. Para la vinagreta, licuar todos los ingredientes, rectificar sazón y reservar.

5. Armar los tacos con las tortillas calientes y acompañar con rebanadas de aguacate, queso y bañar con un poco de vinagreta antes de servir.

Escabeche

de calabaza y nopales

Ingredientes

- 1/2 taza de vinagre de manzana.
- 2 tazas de agua.
- 1 cucharadita de pimienta negra entera.
- 1 cucharadita de semillas de cilantro.
- 1/2 manojo de perejil fresco picado.
- 1/4 de taza de tomillo fresco picado.
- 1 ramita de romero fresco picado.
- 1/2 pieza cebolla morada fileteada.
- 1 cucharada de caldo de pollo Knorr®.
- 3 piezas de calabazas en medias lunas.
- 3 piezas de nopal baby cocido y en julianas.

Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **30 min.**
Porciones: **4.**
Tamaño de porción: **0.345 kg.**



Preparación



1. Combinar en una olla el vinagre con el agua, las especias y caldo de pollo en polvo Knorr®. Llevar a ebullición por 5 minutos.
2. Agregar las calabazas y nopales, cocinar en el escabeche por 5 minutos más a fuego bajo o hasta que las calabazas estén tiernas pero firmes.
3. Dejar entibiar, rectificar sazón.
4. Servir el escabeche como entrada o bien, utilizar para acompañar alguna proteína como pollo, pescado o carne de cerdo.

Ayocotes en caldo verde

Ingredientes

- 500 g de ayocotes remojados durante 12 horas.
- 1 L de agua.
- 1/2 pieza de cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.

Para caldo verde:

- 250 g de tomate verde (*tomatillo*).
- 1/4 de pieza cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.
- 3 ramitas de cilantro fresco.
- 1 pieza chile serrano.
- 2 cubos de caldo de vegetales Knorr®.
- 1 hoja de aguacate pasada por comal.

Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **50 min .**
Porciones: **6.**
Tamaño de porción: **0.325 kg.**

Consejo: acompaña este platillo como guarnición o como entrada con unas rebanadas de aguacate y cubos de queso fresco.



Preparación



1. Enjuagar los ayocotes y cocinarlos en olla de presión con 1 litro de agua, 1/2 cebolla y un diente de ajo por 30 minutos después de que suene la válvula.
2. Licuar el tomate, la cebolla, el ajo, cilantro, chile serrano, los cubos de caldo de vegetales Knorr® y la hoja de aguacate con 1 taza de agua.
3. Abrir la olla después de que haya liberado su vapor y rectificar que los ayocotes estén suaves y bien cocidos. Agregar la salsa verde previamente hecha.
4. Cocinar a fuego bajo por 10 minutos, rectificar la sazón, servir y ¡disfrutar!

Calabazas rellenas

de arroz y lentejas

Ingredientes

- 4 piezas de calabazas partidas por la mitad a lo largo.
- 1 taza de arroz cocido (*puede ser blanco o rojo*).
- 1 taza de lentejas cocidas.
- 1 pizca de comino molido.
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo Knorr®.
- 4 rebanadas de queso manchego o gouda.

Para caldo verde:

- 3 piezas de jitomate o tomate rojo.
- 1/4 pieza de cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo Knorr®.
- 1/2 taza de agua.
- 1 cucharadita de aceite.

Tiempo de preparación: **30 min.**

Tiempo de cocción: **15 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.231 kg.**

Consejo: esta receta es ideal para utilizar el arroz del día anterior y darle la vuelta en un platillo diferente.



Preparación



1. Cocinar las calabazas en agua hirviendo por 5 minutos, enfriar rápidamente en agua helada y retirar con una cuchara el centro para rellenarlas.

2. Para el relleno, mezclar el arroz con las lentejas, la pulpa de las calabazas y sazonar con comino, 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo Knorr®. Rellenar las calabazas con esta mezcla y repartir en cada una, 1/2 rebanada de queso.

3. Preparar un caldillo rojo, licuando el jitomate, cebolla, ajo, y caldo de pollo con el agua. Colar y cocinar en una olla con aceite caliente por 10 minutos a fuego medio.

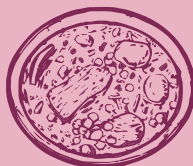
4. Calentar las calabazas en horno de microondas u horno convencional hasta que el queso se derrita.

5. Servir dos mitades de calabaza bañadas con el caldillo rojo y ¡disfrutar!

Arroz con acelgas y chile ancho

Ingredientes

- 2 piezas de jitomate o tomate rojo.
- 1/2 pieza de cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.
- 2 piezas de chile ancho remojado en agua caliente.
- 1 cubo de caldo de pollo Knorr®.
- 1 taza de arroz remojado en agua caliente y escurrido.
- 2 cucharaditas de aceite.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de acelgas cocidas y picadas.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **4.**
Tamaño de porción: **0.246 kg.**

Consejo: esta receta es el acompañamiento ideal para platillos con pollo o pescado a la plancha.

Preparación



1. Licuar el jitomate, cebolla, ajo, chile ancho y el cubo de caldo de pollo Knorr® con 1 taza del agua de cocción de los chiles, colar y reservar.
2. Calentar el aceite en una olla amplia y freír el arroz a fuego bajo hasta que esté ligeramente dorado. Agregar el licuado anterior y 1 taza de agua. Cocinar a fuego bajo con tapa por 15 minutos o hasta que el agua se haya evaporado por completo.
3. Retirar del fuego y añadir las acelgas cocidas, mezclar cuidadosamente y dejar reposar con tapa por 5 minutos antes de servir.

Espagueti en salsa de cuitlacoche y hongos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite.
- 1/4 pieza de cebolla picada finamente.
- 250 g de cuitlacoche limpio.
- 1 taza de agua.
- 1 cubo de caldo de pollo Knorr®.
- 2 ramitas de epazote fresco.
- 1 taza de champiñones rebanados.
- 1 paquete (200 g) de espagueti previamente cocido.

Tiempo de preparación: **20 min.**

Tiempo de cocción: **20 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.271 kg.**

Consejo: agrega 400 g de pollo asado en cubos para tener un platillo más completo.



Preparación



1. Calentar 1 cucharada de aceite y sofreír la cebolla con el cuitlacoche durante 5 minutos o hasta que el cuitlacoche esté suave y ligeramente brillante.

2. Licuar lo anterior con 1 taza de agua y el cubo de caldo de pollo Knorr®. Calentar el aceite restante y saltear los champiñones, una vez que estén dorados, agregar el licuado de cuitlacoche, las ramitas de epazote y cocinar a fuego bajo por 5 minutos.

3. Una vez que la salsa esté lista, rectificar la sazón, agregar el espagueti cocido y servir.

Ibes a la mexicana

Ingredientes

- 500 g de ibes remojados en agua durante 12 hrs.
- 1 L de agua.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1/2 pieza de cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picado.
- 4 piezas de jitomate o tomate rojo picado.
- 2 cubos de caldo de pollo Knorr®.
- 1/4 taza de cilantro picado finamente.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **6.**
Tamaño de porción: **0.518 kg.**

Consejo: al día siguiente, prepara estos ibes con huevo revuelto y tendrás un desayuno delicioso.

Preparación



1. Enjuagar los ibes y cocinarlos en olla de presión con 1 litro de agua durante 35 minutos contando después de que suene la válvula. Dejar entibiar y abrir la olla cuidadosamente una vez que haya soltado todo el vapor.
2. En una olla por separado, calentar el aceite y sofreír la cebolla con el ajo y el jitomate hasta que el jitomate se desbarate. Añadir los ibes cocidos con todo y caldo.
3. Sazonar con los cubos de caldo de pollo Knorr® y dejar que hierva por 5-10 minutos más. Agregar el cilantro, rectificar la sazón y servir.

Torreas de guacamote

Ingredientes

- 500 g de guacamote o yuca.
- 2 piezas de huevo.
- 1 cucharada de fécula de maíz Maizena®.
- 1/2 taza de azúcar.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1/4 taza de aceite.

Para servir:

- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de canela en polvo.

Tiempo de preparación: **20 min.**
Tiempo de cocción: **15 min.**
Porciones: **6.**
Tamaño de porción: **0.133 kg.**

Consejo: estas torreas son un platillo muy característico de Tabasco e ideales para acompañar con una bebida caliente.



Preparación



- 1.** Pelar el guacamote y retirar el corazón. Rallarla finamente y mezclarla con el huevo, la fécula de maíz, azúcar y vainilla. Debe quedar una mezcla húmeda y ligera.
- 2.** Calentar el aceite en una sartén de teflón y cocinar pequeñas porciones de la mezcla para formar las torreas (*1 a 2 cucharadas aproximadamente*). Cocinar por ambos lados hasta que estén bien doradas y escurrir sobre papel absorbente.
- 3.** Cuando estén aún calientes, espolvorearlas con una mezcla de azúcar y canela. ¡Disfruta!

Ceviche de jícama

Ingredientes

- 1 pieza de jícama pelada y en cubos pequeños.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 1/2 pieza de cebolla morada picada finamente.
- 1/2 pepino sin semillas y en cubos pequeños.
- 2 piezas de jitomate picado finamente.
- 1/3 taza de jugo de limón.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- 1/2 pieza de aguacate en cubos.
- 2 cucharadas de cilantro fresco y picado.
- 1/4 taza de chiles en vinagre picados finamente.



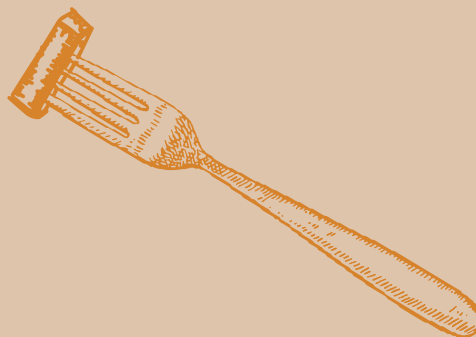
Tiempo de preparación: **25 min.**
Tiempo de cocción: **0 min.**
Porciones: **4.**
Tamaño de porción : **0.322 kg.**

Consejo: esta receta es ideal para días calurosos; también puedes utilizar los vegetales que tengas en el refrigerador para aprovechar tus alimentos al máximo.

Preparación



1. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes y sazonar al gusto. Dejar reposar en refrigeración por 15 minutos.
2. Servir y ¡disfrutar!



Chayote en pipián rojo

Ingredientes

- 3 piezas de jitomate o tomate rojo.
- 1/2 pieza de cebolla blanca.
- 2 dientes de ajo.
- 3 piezas de chile ancho sin semilla.
- 2 piezas de chile guajillo sin semilla.
- 1 pieza de chile pasilla sin semilla.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharadita de semilla de comino.
- 3 piezas de pimienta gorda.
- 1 taza de cacahuete natural.
- 1/4 taza de ajonjolí blanco.
- 1 cubo de tomate Knorr®.
- 1 cucharada de aceite.
- 3 piezas de chayote cocido y en trozos.
- 200 g de champiñones en rebanadas gruesas.
- 300 g de codillo de cerdo cocido y deshebrado.

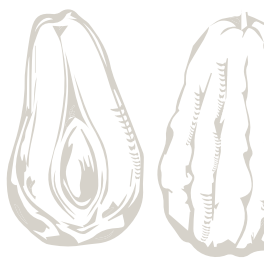
Tiempo de preparación: **20 min.**

Tiempo de cocción: **30 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.414 kg.**

Consejo: puedes agregar junto con las especias, una ramita de canela.



Preparación



1. Para el pipián, asar o tatemar el jitomate, cebolla, ajo y los chiles. Llevar a una olla con agua hasta cubrir y cocinar por 10 minutos. Licuar y colar.

2. Calentar una olla con aceite y cocinar la mezcla anterior junto con el cubo de tomate Knorr® por 10 minutos más.

3. Mientras tanto, asar las especias con el cacahuete y el ajonjolí. Licuar con un poco más de agua y añadir a la cacerola con la salsa de jitomate. Dejar cocinar a fuego bajo por 10 minutos más.

4. Calentar 1 cucharada de aceite y saltear el chayote con los champiñones hasta que estén ligeramente dorados; agregar a la olla con el pipián y la carne de cerdo. Una vez que hierva nuevamente estará listo para servir.

5. Repartir cada porción con un poco de ajonjolí tostado y acompañar con tortillas de maíz.

Nopales rellenos

Ingredientes

- 2 piezas de jitomate picado.
- 1/4 pieza de cebolla morada picada.
- 1 pieza de pimiento rojo picado finamente.
- 150 g de queso Cotija desmoronado.
- 2 cucharadas de cilantro picado finamente.
- 1 cucharadita caldo de vegetales Knorr®.
- 4 piezas de nopales grandes y limpios.
- 4 cucharaditas de aceite.

Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **20 min.**
Porciones: **4.**
Tamaño de porción: **0.366 kg.**

Consejo: acompaña esta receta con la salsa o caldillo de tu preferencia.



Preparación



- 1.** Para el relleno, mezclar el jitomate, cebolla, pimiento, queso Cotija, cilantro y caldo de vegetales. Reservar.
- 2.** Hacer un corte estilo mariposa en cada nopal a manera de "libro abierto" para poder rellenarlos. Sazonar con caldo de vegetales y repartir el relleno en cada uno; cerrarlos y asegurar con palillos.
- 3.** Barnizar cada nopal con aceite y envolverlos en el papel aluminio. Cocinarlos en una sartén de teflón, plancha (*incluso al horno*) por 10 minutos de cada lado.
- 4.** Abrir cuidadosamente y servir un nopal relleno en cada plato. ¡Disfruta!

Ensalada de verdolagas y garbanzo

Ingredientes

Para vinagreta:

- 3 ramitas de cilantro.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharadita de caldo de vegetales Knorr®.
- 1/4 de taza de aceite de oliva.
- 4 cucharaditas de aceite.

Para ensalada:

- 400 g de verdolagas limpias.
- 25 g de garbanzos cocidos.
- 2 piezas de jitomate o tomate rojo en trozos.
- 1/4 de cebolla morada fileteada.
- 4 cucharadas de semilla de girasol tostada.
- 200 g de queso Cotija desmoronado.

Tiempo de preparación: **20 min.**

Tiempo de cocción: **30 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.305 kg.**

Consejo: acompaña esta receta con la salsa o caldillo de tu preferencia.



Preparación



1. Para la vinagreta, combinar todos los ingredientes en un recipiente con tapa y agitarlo hasta lograr que emulsione o se vea uniforme.

2. Para la ensalada, combinar todos los ingredientes y repartir armoniosamente en cada plato.

3. Justo antes de servir, bañar con la vinagreta y ¡disfruta!

Atole de amaranto

Ingredientes

- 1 taza de amaranto natural.
- 4 cucharadas de fécula de maíz Maizena®.
- 5 tazas de leche descremada.
- 1 raja de canela.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.



Tiempo de preparación: **30 min.**
Tiempo de cocción: **15 min.**
Porciones: **6.**
Tamaño de porción: **0.225 kg.**

Consejo: agrega unos trocitos de nuez tostada para darle una textura diferente a esta bebida.

Preparación



1. Licuar el amaranto con la fécula de maíz y la mitad de la leche.

2. En una olla añadir lo anterior con el resto de la leche, la canela y la vainilla. Una vez que suelte el hervor, cocinar a fuego bajo moviendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa.

3. Retirar la canela, endulzar al gusto y ¡Disfrutar!



Huevo revuelto con Chapulines de la milpa en salsa tatemada

Ingredientes

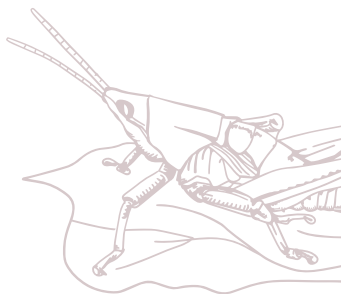
- 2 cucharaditas de aceite.
- 2 cucharaditas cebolla picada.
- 1 taza de chapulines de la milpa tostados.
- 8 piezas de huevo.
- 1 cucharadita de caldo de pollo en polvo Knorr®.
- 5 hojas de epazote picado.

Para la salsa:

- 3 piezas de jitomate o tomate rojo.
- 1/2 pieza de cebolla blanca.
- 1 diente de ajo.
- 3 piezas de chile serrano.

Tiempo de preparación: **15 min.**
Tiempo de cocción: **15 min.**
Porciones: **4.**
Tamaño de porción: **0.243 kg.**

Consejo: acompaña con tortillas de maíz y trozos de queso fresco.



Preparación



1. Calentar el aceite en una sartén de teflón y sofreír la cebolla picada con los chapulines de la milpa por unos minutos. Batir el huevo y añadirlo a la sartén; sazonar con caldo de pollo y el epazote. Cocinar hasta que el huevo esté listo.

2. Para la salsa, tatemar en un comal todos los ingredientes, molerlos en el molcajete o en la licuadora hasta que quede una consistencia tosca.

3. Añadir la salsa al huevo y cocinar por 3 minutos más. Rectificar la sazón y servir.

Hot cakes

de manzana con chía

Ingredientes

- 1 taza de harina para hot cakes.
- 1/4 taza de fécula de maíz Maizena®.
- 1 pieza de huevo.
- 2 cucharadas de semilla de chía.
- 1 cucharada de vainilla.
- 1 cucharada de canela.
- 1 cucharada de ralladura de naranja.
- 1 pieza manzana en cubos pequeños.
- 1/4 taza de leche descremada.

Para la salsa de naranja:

- 1 taza de jugo de naranja natural.
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 3 cucharadas de miel de abeja.

Tiempo de preparación: **15 min.**

Tiempo de cocción: **15 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño de porción: **0.216 kg.**

Preparación



1. Para la masa, combinar la harina para hotcakes, la fécula de maíz, huevo, 2 cucharadas de chía, vainilla, canela, ralladura de naranja, manzana y leche. Mezclar hasta que no haya grumos. Dejar reposar la masa por 5 minutos.

2. Calentar una sartén de teflón ligeramente engrasada con mantequilla y cocinar pequeñas porciones de la masa para formar los hot cakes.

3. Para la salsa, hervir el jugo de naranja, 2 cucharadas de chía y la miel de abeja durante 3 minutos. Dejar reposar por 5 minutos o hasta que la chía se hidrate y tome consistencia espesa.

4. Servir dos hot cakes por porción y bañar con la salsa de naranja justo antes de servir.

Gelatina de guayaba y espirulina

Ingredientes

- 3 sobres de grenetina sin sabor.
- 1/2 taza de agua.
- 1 sobre de fécula de maíz Maizena® sabor guayaba.
- 1/2 taza de azúcar.
- 4 tazas de leche descremada.
- 2 cucharadas alga espirulina en polvo.

Para servir:

- 4 piezas de guayaba en cuartos.
- 1/3 taza de azúcar.
- 1 taza de agua.
- 1 raja de canela.
- 1 pieza de anís estrella.

Tiempo de preparación: **20 min.**

Tiempo de cocción: **30 min.**

Porciones: **4.**

Tamaño porción: **0.513 kg.**

Consejo: engrasar ligeramente el molde para que al desmoldar la gelatina mantenga su forma.

Preparación



1. Hidratar la grenetina en 1/2 taza de agua y dejar reposar por 5 minutos. Disolver a baño María hasta que se vuelva líquida y reservar.

2. Disolver la fécula de maíz y el azúcar en la leche y llevar a hervor moviendo constantemente hasta que tome consistencia cremosa. Añadir la grenetina diluida y las cucharadas de espirulina.

3. Colar y verter en un molde de rosca, refrigerar por 5 horas o hasta que cuaje. Desmoldar y reservar.

4. Para servir, preparar un dulce de guayaba cocinando las frutas con 1/3 de taza de azúcar, agua, canela y anís estrella por 10 minutos o hasta que las guayabas estén suaves. Dejar entibiar.

5. Colocar el dulce de guayaba al centro de la gelatina y decorar con hojas frescas de menta o hierbabuena. ¡Disfruta!



Bibliografía

Algara, Suárez P., Gallegos Martínez, J. y Reyes Hernández, J. (2013). Amaranto: Efectos en la nutrición y la salud. *Tlatemoani: Revista Académica de Investigación*, (12), 2-21.

Alvarado-López, A.N., Gómez-Oliván, L.M., Heredia, J.B., Baeza-Jiménez, R., García-Galindo, H.S. & Lopez-Martínez, L.X. (2019). Nutritional and bioactive characteristics of Ayocote bean (*Phaseolus coccineus* L.): An underutilized legume harvested in Mexico, *CyTA - Journal of Food*, 17 (1), 199-206.

Aguirre Hernández, E. y Muñoz Ocotero, V. (2015). El chile como alimento. *Revista Ciencia*, 66 (3), 16-23.

Amador Rodríguez, K.Y., Guevara Lara, F., Eugenia Pérez Cabrera, L.E. y Posadas del Río, F.A. (2014). Huitlacoche: Un alimento funcional. En: *Los alimentos en México y su relación con la salud* (pp. 415-434). Ciudad de México: Universidad Autónoma de Tamaulipas y Editorial Plaza y Valdés.

Arcos-Estrada, E.G., Díaz-Ramírez, M., Jiménez-Guzmán, J., Fabela-Morón, M.F., Rayas-Amor, A.A, León-Espinosa, E.B., García-Garibay, M. y Cruz-Monterrosa, R.G. (2020). Análisis fisicoquímico y proteínico de la pasta de chapulín (*Sphenarium purpurascens* Charpentier). *Agroproductividad*, 13 (6), 77-83.

Aristizábal, J., Sánchez, T. y Mejía Lorío, D. (2007). Guía técnica para producción y análisis de almidón de yuca. *Boletín de Servicios Agrícolas de la FAO*, (163), Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Aydogdu, M. y Golukçu, M. (2017). Nutritional value of huitlacoche, maíz mushroom caused by *Ustilago maydis*. *Food Science and Technology*, 317 (14), 531-535.

Barrera Marin, N. (1998). *La cidra papa, guatila o chayote Sechium edule (Jacq) Swartz: Una especie del mundo que debemos rescatar para Colombia*. Palmira: Universidad Nacional de Colombia.

Burciaga Dávila, H.C. (2001). *Comportamiento Físico-Químico durante el desarrollo del tubérculo de jicama (Pachyrhizus erosus L. Urban)*. Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León.

Cadena Iñiguez, J., Avendaño Arrazate, C.H., Aguirre Medina, J.F., Arévalo Galarza, M.L., Cisneros Solano, V.M. y Campos Rojas, E. (2010). El chayote (*Sechium edule* (JACQ.) SW.): Importante Recurso Fitogenético Mesoamericano, *Revista Agroproductividad*, 3 (2), 3-11.

Canchanya, M. – Munive, R. (2019). *Evaluación de la actividad prebiótica in vitro y propiedades funcionales de la harina de pulpa de calabaza (Cucurbita ficifolia)*. Tesis para optar el Título de Ingeniera en Industrias Alimentarias. Universidad Nacional del Centro del Perú.

Colunga-Garcia Marin, P. (2010). Los ibes (*Phaseolus lunatus* L.). en *Biodiversidad y Desarrollo Humano en Yucatán*, 341.

CONABIO. (2000). El Amaranto. *Biodiversitas. Boletín Mensual*, (5), 1-15.

Di Sapia, O., Bueno, M., Busilacchi, H. y Severin, C. (2008). Chía: Importante antioxidante vegetal. *Revista Agromensajes*. (24), 11-13.

Eguarte, L.E., Hernández Rosales, H.S., Barrera Redondo, J., Castellanos Morales, G., Paredes Torres, L.M., Sánchez de la Vega, G., Ruiz Mondragón, K.Y., Vazquez Lobo, A., Montes Hernández, S., Aguirre Planter, E., Souza, V. y Lira, R. (2018). Domesticación, diversidad y recursos genómicos de México: El caso de las calabazas. *TIP Revista Especializada en Ciencias Químico-Biológicas*, 21(2), 85-101.

Espitia Rangel, E., Escobedo López, D., Aguilar Delgado, M. y Barrales López, A. (2015). El amaranto: una opción al cambio climático y la soberanía alimentaria. En *Desarrollo y Tecnología. Aportaciones a los problemas de la sociedad* (pp. 193-224). Ciudad de México: Plaza y Valdés Editores.

Ford, D. I. (1986). Flora de Veracruz. Portulacaceae. Fascículo 51. Xalapa: Instituto Nacional de Investigaciones sobre Recursos Bióticos Xalapa.

González Helguera, E.O. (2021). *Determinación de compuestos fenólicos y capacidad antioxidante en bellota (Quercus rugosa)*. Tesis para obtener el título de licenciatura en biotecnología. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Hernández Garciadiego R. y Herrerías Guerra, G. (1998). Amaranto: historia y promesa. *Tehuacán: Horizonte del Tiempo*, 1.

Hernández-Guzmán, H., Aguilar-Cordero, W. de J., Gómez-Varela, C.S. (2022). Uso y manejo de raíces y tubérculos comestibles nativos en una comunidad maya de Yucatán, México. *Estudios Sociales*, (31) 59, 2-27.

Hernández Santos, B., Martínez Sánchez, C.E., Gordillo Martínez, A.J., Castro Rosas, J., Gómez Aldapa, C.A., Herman y Lara, E., Rodríguez Miranda, J. (2014). Potencial nutricional de la semilla de calabaza (*Cucurbita pepo*). En: *Los alimentos en México y su relación con la salud* (pp. 191-212). México: Universidad Autónoma de Tamaulipas y Editorial Plaza y Valdés.

Herrera, S. y Montenegro, A. (2012). Amaranto: prodigioso alimento para la longevidad y la vida. *Kalpana*, (8), 50-66.

Kiesling, R. y Metzging, D. (2018). Origen y taxonomía de *Opuntia ficus-indica*. En *Ecología del cultivo, manejo y usos del nopal* pp. 13-19. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Centro Internacional de Investigaciones Agrícolas en Zonas Áridas.

Lira Saade, R. (1996). Chayote (*Sechium edule* Jacq. Sw.). *Promoting the conservation and use of underutilized and neglected crops* (8). Rome: Institute of Plant Genetics and Crop Plant Research, Gatersleben/International Plant Genetic Resources Institute.

Long-Solís, J. (1986). *Capsicum y cultura: la historia del chilli*. México: Fondo de Cultura Económica.

Luna Almaraz, A.G., Martínez Herrera, R.E., Alemán Huerta, M.E. (2022). El Mezquite: Un "Super Alimento" Ancestral. *Ciencia UANL*, 25 (115), 20-29.

Luna José, A. de L., Montalvo Espinosa, L. y Rendón Aguilar, B. (2003). Los usos no leñosos de los encinos en México. *Boletín de la Sociedad Botánica de México* (72), 107-117.

Malpartida Y.R., Aldana F.L., Sánchez S.K., Gómez H.L., & Lobo P.J. (2022). El valor nutricional y compuestos bioactivos de la Espirulina: Potencial suplemento alimenticio. *Ecuadorian Science Journal*, 6 (1), 42-51.

May, M.P. y Ciocchini, F.I. (2018). Crisis alimentaria global, posibles salidas locales: cultivos tradicionales en La Plata, Argentina. *Observatorio Medioambiental*, 21, 211-231.

Meléndez Guadarrama, L. y Hirose López, J. (2018). Patrones culinarios asociados al camote (*Ipomoea batatas*) y la yuca (*Manihot esculenta*) entre los mayas yucatecos, ch'oles y huastecos. *Estudios de Cultura Maya*, 52, 193-226.

Méndez López, A., Sánchez Vega, M., Cruz-Salazar Torres, J., Martínez Amador, S.Y. y Leal Robles A.I. (2019). El cultivo del huitlacoche: alimento nutritivo y sustentable. En: *Ciencias Agronómicas Aplicadas y Biotecnología* (9-12). Saltillo: Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro y Universidad Autónoma de Chapingo.

Mera Ovando, L.M., Bye Boettler, R.A. y Solano, M.L. (2009). La Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.) Fuente Vegetal de omega-3 y omega-6. *Revista Agroproductividad*, 3-7.

Mondragón Jacobo, C. y Méndez Gallegos, S. de J. (2018). Producción y utilización del nopalitos. En *Ecología del cultivo, manejo y usos del nopal* (pp. 97-108). Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Centro Internacional de Investigaciones en Zonas Áridas.

Mondragón Pichardo, J. (2009). Malezas de México, Ficha *Portulaca oleracea* L. (Verdolaga). Consultado el 18 de noviembre de 2002. <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/portulaca-ceae/portulaca-oleracea/fichas/ficha.htm>

Morán Bañuelos, S.H., Aguilar-Rincón, V.H., Corona-Torres, T., Castillo-González, F., Soto-Hernández, R.M. y San Miguel-Chávez, R. (2008). Capsaicinoides en chiles nativos de Puebla, México. *Agrociencia*, 42, 807-816.

Nazareno M.A. (2018) Propiedades nutricionales y medicinales de frutos y cladodios de nopal. En *Ecología del cultivo, manejo y usos del nopal* (pp. 155-162). Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Centro Internacional de Investigaciones en Zonas Áridas.

Oghenechavwuko Udoro, E., Ashim Anyasi, T. y Obiefuna Jideani A.I. (2020). Characterization of the root and flour of South African *Manihot esculenta* Crantz landraces and their potential end-use properties. *International Journal of Food Properties*, 23 (1), 820-838.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola. (2000). *La economía mundial de la yuca: hechos, tendencias y perspectivas*. Roma: FIDA FAO

Palupi, H.T., Estiasih, T., Yunianta and Sutrisno, A. (2022). Physicochemical and protein characterization of lima bean (*Phaseolus lunatus*) seed. *Food Research* 6 (1), 168-177.

Pérez Herrera, P., Esquivel Esquivel, G., Rosales Serna, R. Y Acosta Gallegos, J.A. (2002). Caracterización física, culinaria y nutricional de frijol del altiplano subhúmedo de México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 5 (2), 172-180.

Phillips Mora, W., Morera, J., Sorensen, M. (1993). *Las jicamas silvestres y cultivadas (Pachyrhizus spp.)*. Turrialba: Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE) y Royal Veterinary And Agricultural University of Denmark.

Powis, T.G., Gallaga Murrieta, E., Lesure, R., Lopez Bravo, R., Grivetti, L., Kucera, H., Gaikwad, N.W. (2013). Prehispanic Use of Chilli Peppers in Chiapas, Mexico. *PLoS ONE*, 8 (11), e79013-e79013.

Ramírez Moreno, L. y Olvera Ramírez, R. (2006). Uso tradicional y actual de Spirulina sp. (*Arthrospira* Sp.). *Interciencia*, 31 (9), 657-663.

Ramírez-Roacho, R. F., Guerrero-Cervantes, M., Prieto-Ruiz, J. Á., Bocanegra-Salazar, M., Chávez-Simental, J. A. y Goche-Télles, J. R. (2021). Morphological, physical and chemical analysis of acorns from three oak species from Durango, Mexico. *Revista Chapingo Serie Ciencias Forestales y del Ambiente*, 27 (3), 481-495.

Rivera, G., Bocanegra-García, V. y Monge, A. (2010). Plantas tradicionales como fuente de alimentos funcionales: una revisión. *CyTA - Journal of Food*, 8 (2), 159-167.

Ruiz Gil, J.P. y Martínez Castillo, J. (2017). Una gama de colores: Los ibes de la península de Yucatán. *Desde el herbario CICY*, 9, 142-146.

Ruiz Salazar, R., Hernández Delgado, S., Vargas Vázquez, M.L.P. y Mayek Pérez, N. (2021). Estado actual de los recursos genéticos de *Phaseolus coccineus* en México. *Boletín Sociedad Argentina de Botánica*, 56, 289-305.

Sarmiento Franco L.A., Barrera Ramos, O., Carrasco Espinoza, W. y Bautista Ortega J. (2016). *Portulaca oleracea*, un recurso vegetal versátil en espera de ser aprovechado en el trópico. *Revista Agroproductividad*, 9 (9), 61-66.

Serena Romero, G. (2019). *Bioaccesibilidad de compuestos fenólicos y actividad antioxidante en flores de gasparito (Erythrina americana Miller), calabaza (Cucurbita pepo L.) e izote (Yucca elephantipes Regel)*. Tesis para obtener el grado de maestro en Ciencias Alimentarias. Universidad Veracruzana.

Sistema de Información Agrícola y Pecuaria (2018). *Anuario Estadístico de la Producción Agrícola: Jicama*. Consultado en línea el 18 de enero de 2023.
Disponible en: <https://nube.siap.gob.mx/cierreagricola/>

Soluri, J. (2013). Los campesinos y la historia oculta de la biodiversidad. *RCC Perspectives*, 7, 67–74.

Sosa Marcos, Y., Pérez Pacheco, R., González Pérez, G.E., Manzanero Medina, G.I. y Rodríguez-Ortiz, Gerardo. (2015). Conocimiento tradicional y valor cultural de *Sphenarium spp.* en los Valles Centrales de Oaxaca. *Revista Mexicana de Agroecosistemas*, 2 (2), 75-86.

Suárez Guerra, L. y Mederos Vega, V.R. (2011) Revisión bibliográfica: Apuntes sobre el cultivo de la yuca. Tendencias actuales. *Cultivos Tropicales*, 32 (3), 27-35.

Suárez-Martínez, S.E., Ferriz-Martínez, R.A., Campos-Vega, R., Elton-Puente, J.E., De la Torre Carbot, K., & García-Gasca, T. (2016). Bean seeds: leading nutraceutical source for human health, *CyTA - Journal of Food*, 14 (1), 131-137.

Valadez Azúa, R. (2012). El cuitlacoche, un recurso alimentario mexicano no tan milenario. *Antropológicas Boletín*, (5), 1-9.

Valadez Azúa, R., Moreno Fuentes, Á., Gómez Álvarez, G. (2011) *Cujtlacoche: El Cuitlacoche*. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas y Universidad Nacional Autónoma de México.

Vargas Vázquez, M.L.P., Muruaga Martínez, J.S., Lépez Ildefonso, R., Pérez Guerrero, A. (2012). La colección INIFAP de frijol ayocote (*Phaseolus coccineus L.*) I. Distribución geográfica de sitios de colecta. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 3 (6), 1247-1249.

Viejo Montesinos, J.L. (2011). Los insectos como alimento humano: ¿Por qué no comer insectos? *MERIDIES: Revista de investigación científica para alumnos de enseñanza secundaria*, 15, 9-16.

Vilamajó Alberdi, D., Vales García, M.A. y Fernández Zequeire, M. (2013). Integración de identidades en la cultura alimentaria cubana. En *Identidad a través de la cultura alimentaria: memoria simposio* (pp. 59-74). México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad.

Xingú López, A., González Huerta, A., De La Cruz Torrez, E., Sangerman-Jarquín, D.M., Orozco de Rosas, G. y Rubí Arriaga, M. (2017) Chía (*Salvia hispánica L.*) situación actual y tendencias futuras. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 8(7), 1619 - 1631.

Zekarias, T., Basa, B. y Herago, T. (2019). Medicinal, nutritional and anti-nutritional properties of cassava (*Manihot esculenta*): A review. *Academic Journal of Nutrition*, 8 (3), 34-46.

Gracias

Atlas de la GASTRONOMÍA MEXICANA



Knorr y WWF
trabajan juntos
por la conservación
y la alimentación
sustentable.



Agradecemos a:

WWF

Jatziri Pérez por su invaluable respaldo al proyecto y el diligente trabajo de María Inés Ramírez Ocegüera, Rodolfo Pérez, Lorena Zárate y Salim Neme.

Knorr

Gladys López, Esther Rocha, Georgina Gómez, Karen Willard, Juan Nieto, Mei Crespo y Luis Jáuregui por su apoyo y dedicación en este proyecto.

Nativo

Juliana Cardona, Alinka Chiñas, Chack Robles y Pascual García, por su esfuerzo y entusiasmo en este proyecto.

