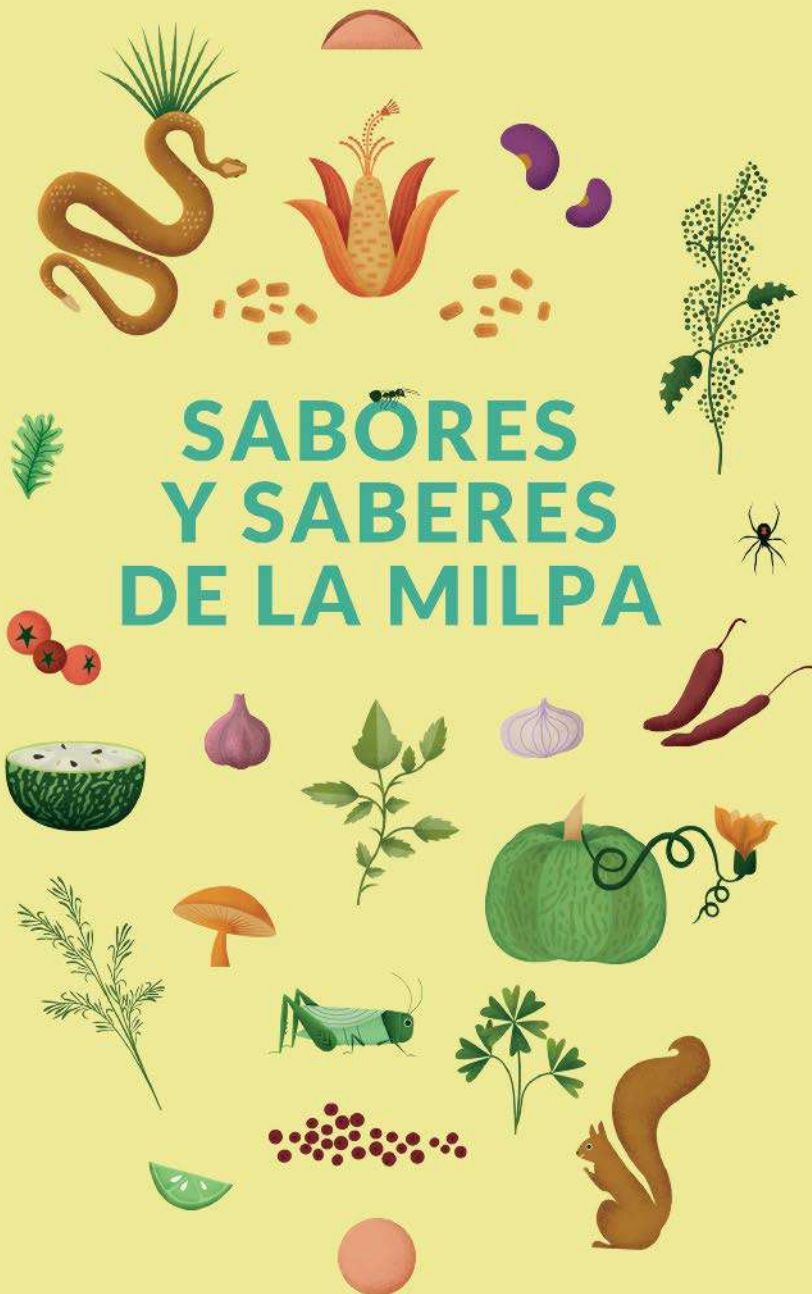


SABORES Y SABERES DE LA MILPA





A decorative border in a diamond shape, composed of various geometric and agricultural motifs. At the top and bottom are circular patterns of small squares. The sides feature stylized corn cobs and geometric shapes like diamonds and zig-zags. The central text is surrounded by these elements.

**SABORES
Y SABERES
DE LA MILPA**

Casa Gallina es un proyecto cultural transdisciplinario cuyo programa se enfoca en aprendizajes y acciones sobre cultura, comunidad y medio ambiente, se ubica en Santa María la Ribera, un barrio de la Ciudad de México. Casa Gallina busca facilitar sinergias al interior de las comunidades locales y construir redes con proyectos afines en otros territorios.

Mesa directiva: Presidente: Aimée Labarrère de Servitje. Miembros: Hans Schoepflin, Lisl Schoepflin, Osvaldo Sánchez, Miguel Iwadare, Luis Vargas Santiago y Josefa Ortega.

Patronos fundadores: Hans Schoepflin y Aimée Labarrère de Servitje.

Equipo: Josefa Ortega, Susana Pineda, Mariana Malinalli Camarena, David Hernández, Rodrigo Simancas, Mariano Arribas, Gabriela Cruz, Luis Gómez, Eric Álvarez y Edwin Llerena.

Sabino 190, Col. Santa María la Ribera, CDMX
www.casagallina.org.mx
FB Casa Gallina
IG casa_gallina

Calpulli Tecalco
Calpulli Tecalco A.C.
Moctezuma 10, San Pedro Atocpan, Milpa Alta
www.calpullitecalco.com.mx
FB Calpulli Tecalco
IG calpulli.tecalco
Impreso y hecho en México

Primera edición: 2023

Esta publicación es un proyecto de Casa Gallina
D.R. © De los textos
D.R. © De las ilustraciones
ISBN: En trámite

Edición: Casa Gallina y Calpulli Tecalco

Coordinación editorial: Josefa Ortega y María Angélica Palma Rodríguez

Ilustración y diseño: Adriana Campos Hierro

Formación: Gabriela Cruz

Textos extraídos de sesiones impartidas por los participantes señalados en cada sección.

Transcripción de textos: Oscar Moreno

Asesoría en biología: Héctor Celedón Muñiz, integrante de Calpulli Tecalco

Traducciones y cuidado editorial en náhuatl: Alberto Castro Cruz

Producción nacional de Artes Visuales realizada con el estímulo fiscal del artículo 190 de la LISR (EFIARTES)

CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE





En este QR puedes ver los videos de los talleres y recorridos que se realizaron previamente y cuyos contenidos alimentan esta publicación:





Introducción

Sabores y saberes de la milpa surge por el interés de crear una memoria que revalorice el conocimiento de los agricultores que trabajaban en la milpa, el manejo de sus recursos y la comida que ofrece este agroecosistema.

Es también un reconocimiento a la cocina ancestral, con el propósito de promover el gran el valor nutricional de los productos de la milpa y su uso en la alimentación cotidiana de las familias de la Ciudad de México, lo que a su vez contribuye a la continuación de este sistema que es eficiente en producción, calidad y bienestar ambiental.

Productos típicos de la milpa, como el *tlaolli* (maíz) en sus diversas variedades, el *yetl* (frijol), además de sus plantas silvestres y cultivadas, como los quelites, el chilacayohotli y el *metl* (maguey), forman parte de *Sabores y saberes de la milpa*, así como algunos procesos vitales para nuestra cultura alimentaria, como la nixtamalización.

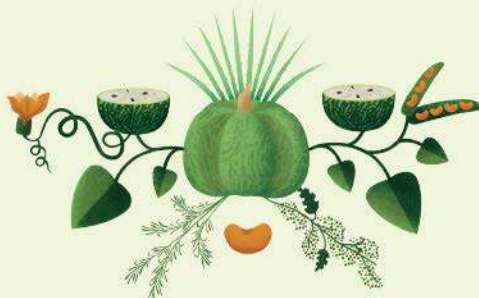
Esta publicación, editada en español y náhuatl, es el resultado de un amplio proceso de intercambio, trabajo y afecto entre Casa Gallina y Calpulli Tecalco. Sus páginas registran un proceso educativo desarrollado entre ambos espacios, que incluyó una serie de talleres y visitas de campo para acercarse y conocer aspectos fundamentales de la cultura de la milpa, sus productos, sus diferentes usos alimentarios y sus recetas. Ahora se concreta como un proyecto editorial que busca generar el diálogo entre habitantes de Malachtepec Momoxco, Milpa Alta, y vecinos de la colonia Santa María la Ribera en torno a un interés compartido.





ÍNDICE

Milpa	09
Frijol y maíz	13
Mole	17
Magüey	21
El cuidado de la milpa y sus habitantes	24
Nixtamalización	29
Quelite	33
Chilacayohtli	37
Pozole	41
Esquites	45







MILPA

(*milli - pan*)

Milpa proviene de la lengua náhuatl, está formada por **milli** que se refiere a la tierra o parcela sembrada y por **pan** que significa encima o sobre de.

La palabra milpa, no sólo significa tierra dedicada al cultivo del maíz, ya que también se cultivan otras semillas. Habitualmente al escuchar milpa, siempre pensamos en la planta del maíz, pero en la milpa también se cultiva calabaza, frijol, árboles de capulín, de aguacate, guayaba y plátano. México es un país muy diverso en ecosistemas; las tierras del norte son completamente diferentes a las del sur. Por esto es fácil pensar que hay un tipo de milpa en cada parte de nuestra nación. La milpa de la Cuenca de México, no es la misma que la de Tabasco o Coahuila.

En este mismo terreno crecen otras especies como los quelites que en todas sus variedades, tienen gran importancia, pues al crecer de manera natural antes del desarrollo de las plantas de cultivo, son bien aprovechados para la alimentación de los lugareños.

Por su generosidad, la milpa es considerada además de un sistema alimentario, un policultivo que imita a un ecosistema con diversas variedades de plantas, animales y hongos. La milpa es una invención de la colectividad mesoamericana a diferencia de los monocultivos que se establecieron desde hace milenios en otras partes del mundo.



¿Sabías que la milpa se estableció como núcleo del sistema alimentario en Mesoamérica hace aproximadamente 4,500 años? ¿Y que este proceso inició con la domesticación de las plantas 9.000 años atrás? En México este proceso de domesticación y mejoramiento de semilla sigue vivo, colorido, pujante. En la milpa la tierra y la humanidad viven de manera estrecha y comprometida.

En la Ciudad de México hay una alcaldía que se caracteriza, además de su gran superficie, por producir la mayor cantidad de nopal consumido en el territorio mexicano. De la misma manera, por celebrar ferias como la del nopal o del mole. Nos referimos a Milpa Alta, localizada en el suroriente de la capital. Justo ahí nace Calpulli Tecalco A.C., una organización involucrada en la investigación y conservación del patrimonio cultural y natural de las culturas indígenas de esa región.

Los objetivos del trabajo de esta asociación se fijan en investigar, preservar y revitalizar el conocimiento tradicional de los pueblos indígenas nativos del suroriente de la Cuenca de México. Calpulli Tecalco y sus integrantes fueron los que generosamente compartieron los sabores y saberes que alimentan este libro.

Existen muchas palabras alrededor de la milpa. A continuación te mostramos un breve listado. ¿Cuáles conoces? ¿Cuáles has utilizado? ¿Habías escuchado hablar de las mismas?

- ◆ **Tlaolli** (*elote, mazorca y nixtamal*)
- ◆ **Frijol** (*yetl*)
- ◆ **Azadón**
- ◆ **Calabaza** (*ayohltl*)
- ◆ **Chile** (*chilli*)
- ◆ **Quelites** (*quilitl*)
- ◆ **Maguey** (*metl*)
- ◆ **Coa**
- ◆ **Yunta**
- ◆ **Cacomiztle**
- ◆ **Hierba** (*también se escribe yerba entre este conjunto caben los quelites*)
- ◆ **Huitlacoche**
- ◆ **Fiestas relacionadas o patronales**
- ◆ **Comal**
- ◆ **Fogón**
- ◆ **Guajolote**
- ◆ **Olla**
- ◆ **Jícara**
- ◆ **Machete**
- ◆ **Metate**
- ◆ **Molcajete**
- ◆ **Molinillo**
- ◆ **Morral**
- ◆ **Pizcador**
- ◆ **Tlalacha**

Pero además de estas palabras tan vinculadas a la milpa, hay otras que están más ligadas y que probablemente te sean desconocidas. El siguiente vocabulario se titula **Glosario de preservación**. Son palabras que los entrevistados en esta serie han compartido como parte de su tradición oral.

◇ GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Bule. *Recipiente o vasija hecha con el fruto de la planta llamada del mismo nombre.*

Cacomixtle. *Animal mamífero muy parecido a la comadreja.*

Chiquihüite. *Cesta.*

Cihua. *Mujer.*

Cozamatl. *Comadreja.*

Mayordomía. *Periodo donde una persona de un pueblo se hace cargo del santo patrono del lugar y, además, se encarga de gestionar los recursos para la celebración del santo.*

Metepantle. *Terreno que está delimitado por unas hileras de maguey.*

Pantle. *Parcela delimitada por magueyes o plantas.*

Tenate. *Canasta de cuero.*

Tetepamitl. *Terrenos para cultivo delimitados con bardas de piedra, con el objetivo de atrapar el agua y el suelo.*

Tiempo. *Situación o estado de la atmósfera en determinado momento; también es considerado como una entidad sagrada.*

Tlaca. *Hombre.*

Xolate. *Mazorca de maíz que no echa grano.*





FRIJOL Y MAÍZ

(frijol: etl o yetl)

(maíz: tlaolli o tlayolli- maíz desgranado)

Participantes: *María Angélica Palma Rodríguez, directora de Calpulli Tecalco y Silvia Nahomi Olivos Ferriz, integrante del libro club Fernando Benítez y residente de Milpa Alta.*

Lugar: *San Pedro Atocpan.*

¿Sabías que en México hay más de 100 formas de preparar tamales? Acá te presentamos una receta de Milpa Alta, un delicioso tamal de frijol elaborado con maíz rojo y frijol de esa zona.

El tamal de frijol es el que está relleno con el fruto de esta planta, también se puede hacer con habas. Se envuelve en hojas para tamal y se baña con salsa o con mole.

TAMAL



Preparación

Para la masa debemos usar las manos de manera completa, intentando envolverla en su totalidad e incorporando agua y sal siguiendo un amasado profundo y maleable, de tal forma que se pueda extender, se le agrega manteca de cerdo, y de ser necesario se puede dejar la masa sin manteca y ponerle un toque de alguna grasa vegetal.

Ya que está lista la masa se expande, intentando simular una cama. Logrando esto, se agrega el frijol ya preparado y molido y se le agrega manteca de cerdo, (o si lo desea alguna manteca o grasa vegetal) y se cubre la cama de masa. Una vez finalizado este paso, se deben remojar las hojas para tamal que se rellenarán con la preparación de masa y frijol.

Con la masa preparada se hacen pequeños rollos con la mano en forma de taco. El rollo se pone cerca de la mitad de la hoja para tamal, se envuelve y se hace una especie de amarre en forma de rollo en uno de los extremos y el dedo índice se hunde en el envuelto, para asegurar que no se salga la masa.

Para la cocción de los tamales se debe usar una olla con varias hojas en el fondo y agregar agua para crear un efecto vaporizador, en caso de no tener olla a la mano, se puede usar una vaporera. Es importante tapar los tamales con un trapo, tela o mantel y la tapa del recipiente y ponerlos al fuego durante al menos 30 minutos, se sabe que están listos cuando se separan de la hoja sin dejar masa en la misma. Una vez cocidos, se bañan con salsa tatemada o mole para su presentación.

Ingredientes

Frijol de la variedad flor de mayo o negro

Masa de maíz
Maíz rojo
Hojas para tamal
Manteca
Sal

SALSA TATEMADA



Preparación

Poner los tomates en un comal y tatemar. Freír los chiles con los ajos y reservar el aceite que sobre.

Colocar los ajos en el molcajete y molerlos, debes asegurarte de no pulverizarlos. Luego, agregar el chile, incorporar los tomates y moler, con estos pasos finalizados. Sazonar con sal al gusto.

Ingredientes

10 tomates
6 chiles de árbol
2 dientes de ajo
Aceite
Sal

MOLE



Freír en un poco de aceite o manteca el mole en pasta.
Se sugiere agregar caldo de pollo para mejorar el sabor.

Ingredientes

Mole en pasta



SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS. Los ancianos y las personas que han heredado un conjunto de conocimientos en la milpa, te comparten las siguientes notas:



La masa de maíz combinada con el frijol aporta una cantidad de proteínas de muy buena calidad que bien puede complementar una dieta saludable.



El consumo de maíz y frijol ayuda a que la milpa siga existiendo. Además, el frijol, al fijar nitrógeno, ayuda a que el suelo donde se cultiva, sea más fértil.



GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Lecuil. Fuego que se hace con tres piedras de base que sirve para colocar ollas.



MOLE

(mulli o mulli)

Con información de las familias Palma Alvarado y Palma Rodríguez.

Lugar: San Pedro Atocpan.

Mole es una palabra de origen náhuatl *mulli* o *mulli* que quiere decir salsa o guiso, también se refiere a una variedad de guisos muy elaborados cuya base es el chile. Su origen lingüístico nos orienta y nos indica la fascinación desde la época prehispánica por las salsas hechas a base de este ingrediente. Respetando esta tradición culinaria, las cocineras novohispanas llegadas a los conventos, fusionaron ingredientes de otras partes del mundo como el ajo de Arabia, o el clavo y la pimienta de la India y surgió el mole. Un platillo que esconde en su diversidad partes de muchos mundos a través de los ingredientes que se usan en su preparación.

Con el paso del tiempo se convirtió en un platillo mexicano de gran riqueza cultural y por ello un patrimonio universal. Cada comunidad tiene su estilo de preparación e incluso entre uno y otro pueblo de una misma región puede haber diversidad de colores, sabores y aromas porque cada familia tiene su propio estilo para elaborarlo: San Pedro Atocpan en Milpa Alta es el caso.

Al hablar de los moles, esta comunidad se vuelve un referente directo, pues su población vive alrededor de la actividad molera, siendo el único de los doce pueblos pertenecientes a esta alcaldía que por oficio la practica.

Pero para hablar de la relación entre esta zona de la Ciudad de México y este guiso, hay que remitirnos a principios del siglo XX: San Pedro Atocpan, como el resto de los pueblos de Milpa Alta, se dedicaba a cultivar la milpa y el nopal, principalmente. Toda esta producción se llevaba al centro de la ciudad (a la Merced) y otros lugares en donde se comerciaba. Es hasta mediados del siglo XX que surge como una actividad económica, pues en ese periodo el mole era solicitado para las fiestas patronales.

En San Pedro Atocpan, como en muchos pueblos de origen indígena en México, el mole es un platillo que se degusta, en las celebraciones especiales. Su elaboración requiere de varios días pues comienza con la selección de chiles; su desvene; su asoleo para que queden listos para ser molidos; la elección minuciosa de especias: algunas se frien, otras se tuestan o ambas cosas según la receta de quien prepara el mole. Además de agregar otros ingredientes como nueces, almendras, piñones, tortillas y frutas como el plátano o la manzana, sin olvidar el *xocoatl* o chocolate y *totopochtli* o totopo también de carácter mesoamericano, entre otros.

El término del ciclo agrícola (cuando se cosecha el maíz) es un evento de tanta alegría que se celebra con una comida especial para los campesinos o los cosechadores donde, el mole es un platillo recurrente. Según la tradición oral en San Pedro Atocpan era común, especialmente en aquellas casas que se sembraba y se recolectaba mucho maíz, preparar un delicioso mole para recibir las cargas de cereal y a quienes habían participado de la cosecha. Los preparativos se iniciaban una semana antes, se preparaban los chiles, las especias, se mataban gallinas o guajolotes y se nixtamalizaba el maíz para la elaboración de tortillas y tamales para la ocasión.

Por eso el mole guarda estrecha relación con el maíz, el frijol y otros productos de la milpa. Actualmente es un platillo característico de la región, se podría decir que es parte fundamental de la economía de este pueblo ya que el setenta por ciento de sus habitantes se dedica a la elaboración y comercialización del mole y sus derivados. En parte es un aliado de la rehabilitación de la milpa ya que en las tiendas de la región se comercializan productos procesados con maíz como son el pinole, las botanas y tostadas, entre otros.

Recuerda que San Pedro Atocpan festeja su pasión por el mole con una feria nacional en el mes de octubre donde puedes degustar parte de la historia de este platillo y de su origen relacionado con la milpa.



Al hablar de los ingredientes del mole debemos enfatizar que estos pueden variar de acuerdo al gusto de quien lo elabora, de manera general se podrían mencionar los siguientes. Las cantidades varían de acuerdo a la cantidad en kilogramos que se requieran:



GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Chilli. Chile.

Molli o mulli. Mole o manjar.

Totopochtli. Cosa tostada o totopo.

Xocoatl. Chocolate.





MAGUEY

(metl en náhuatl o maguay en taíno)

Participantes: *María Angélica Palma Rodríguez, Sr. Daniel Olivos Gutiérrez y la familia Alarcón Álvarez integrada por Nelly Álvarez Torres y por sus hijos Orlando Alarcón Álvarez y Abraham Manuel Alarcón Álvarez.*

Lugares: *San Pedro Atocpan y San Pablo Oztotepec, Milpa Alta.*

Existen diversas especies de maguero que conviven con la siembra de milpa en Milpa Alta. El maguero cenizo, el verde y el totume todavía se encuentran en la zona, se recuerdan también algunas especies ya extintas como el maguero manso.

Los abuelos comunicaron a sus hijos y nietos todo su conocimiento sobre el maguero, el aprovechamiento de esta planta es la sabiduría puesta en práctica. Esta hermosa planta tiene su origen en las tierras semiáridas del inmenso Valle de Puebla-Tlaxcala y se sabe que llegó a la Cuenca de México, hace apenas 1,500 o 1,000 años. Hay documentación sobre los banquetes del siglo XIX donde la clase alta saboreaba con singular alegría esta bebida. El jugo extraído de ella, de sabor dulzón y consistencia espesa, es el aguamiel, el mismo que ya fermentado produce el muy conocido pulque. Esta bebida es representativa del altiplano de México.

¿Pero cómo se obtiene el aguamiel?

Primero se capa el maguey y se hace un agujero en el centro –este hueco se llama cajete– el cual se raspa y se prepara para dejarlo reposar, se pone una piedra para evitar que los animales se beban el líquido. Luego se limpia y se vuelve a raspar para que salga el aguamiel y con una manguera se extrae directo a un recipiente.

La extracción de la planta se hace en la mañana y en la tarde únicamente. Es preciso resaltar que el maguey tarda entre diez y doce años para llegar a producir pulque. Ese es el tiempo desde que se siembra hasta que se puede extraer aguamiel que después de su fermentación se transforma en pulque.





SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS

Un maguey grande puede dar hasta ocho litros de pulque por día.



Una planta de maguey puede producir cerca de 400 litros de aguamiel en temporada, la cual es de aproximadamente cuatro meses.

Hay animales e insectos amantes del sabor del aguamiel como el cacomixtle, el tlacuache y la abeja.



GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Acocote. Instrumento con el que se sorbe el aguamiel.

Cajete. Hueco en el maguey donde se encuentra el aguamiel.

Capar. Quitar las hojas del maguey para llegar al cogollo o centro de la planta y poder obtener el aguamiel.

Castrador. Varilla larga con filo y con una punta en uno de sus extremos, al igual que el partidor, es una herramienta que se utiliza en la extracción del aguamiel.

Partidor. Herramienta en forma de cuchillo largo.

Raspa. Acción de raspar el cajete para obtener el aguamiel.

Meyolote. Centro del maguey antes de que dé flor.

Tinacal. Recipiente donde, ya fermentado el aguamiel, reposa el pulque.

Tlachique. Aguamiel.

Tlachiquero. Persona que extrae el aguamiel.

EL CUIDADO DE LA MILPA Y SUS HABITANTES

*Participantes: María Angélica Palma Rodríguez y Esaú Palma Rodríguez, gestores de Calpulli Tecalco y residentes de Milpa Alta.
Lugar: Milpas de Milpa Alta.*

La milpa es una técnica agrícola de policultivo que trata de reproducir los esquemas ecológicos de aprovechamiento de materia y energía en el lugar en donde se cultiva. Es originaria de Mesoamérica. Área donde se encuentra México, que es uno de los cinco centros de domesticación de plantas y agricultura a nivel mundial.

Animales como la ardilla, el conejo y los chapulines, hacen de las suyas con la rapiña, pero las personas de la milpa consideran que estas especies son parte original del hábitat y suelen sembrar un poco más para que las aprovechen para su consumo.



Hay una variedad de quelites, plantas de consumo alimentario y medicinal, que podemos encontrar alrededor de este sistema de cultivo:

quintonil



xocoyol



muzuquil



quelites cenizos



Una de las adversidades de la milpa son las tormentas con granizo, por ello, se suele sembrar en grupo de cuatro o cinco maíces para que se hagan fuertes ante este y otros fenómenos meteorológicos

El maíz es el alimento por excelencia que se cultiva en una milpa, pero el frijol, el haba y la calabaza son otros de los alimentos más trabajados en esta tierra.

¿Sabías que en Milpa Alta en los tiempos de lluvia, generalmente en junio, crece un tipo de hongo silvestre de la familia Agaricales o champiñones llamado sanjuanero?

mortanzas



vinagreras



gordolobo



jarilla



árnica



CICLO DE LA MILPA

La milpa se trabaja los 365 días del año, son diferentes labores agrícolas las que se realizan en diversas etapas del año, de manera general se podrían destacar las siguientes:

Enero y febrero

Se realiza barbecho

- La milpa requiere de disciplina y amor y al igual que el cuerpo del ser humano, al realizar estos esfuerzos, su sanidad es notoria.

Milpa Alta está en las faldas del volcán Teuhtli

- El sistema agrícola de terrazas, fue creado por los habitantes que vivían ahí. Este sistema aprovecha las pendientes del paisaje volcánico. La transformación del terreno en terrazas ayuda a optimizar el suelo para un mejor aprovechamiento del agua en zonas montañosas.

Enero, febrero y marzo

Realiza el abonado

- "Echar montón" es una expresión que se usa en la milpa y que significa agregar tierra al maíz para que tenga fuerza al espigar.

Marzo

Se hace la cruz, en fechas previas a la siembra.

La siembra y petición por el nuevo ciclo agrícola se suelen realizar este mes.

GLOSARIO DE PERSERVACIÓN

Abonar.

Poner abono o fertilizante en la tierra.

Frijol enredadera.

El que se enreda en la planta de maíz.

Chicalotl.

Abrojo.

Barbecho.

Tiempo en que no se cultiva la tierra para que se regeneren.

Frijol matero.

El que se extiende por la tierra donde se cultiva, simulando un tapete.

Rastrojo.

Parte inferior de las cañas de las mieses o cereales que quedan en el suelo producto de la siega.

Abril y mayo

Cuidado de la milpa durante la nacencia.

✦ Otras labores culturales, se realizan durante todo el ciclo hasta obtener los frutos verdes, como los elotes, calabazas y flores.



Octubre y noviembre

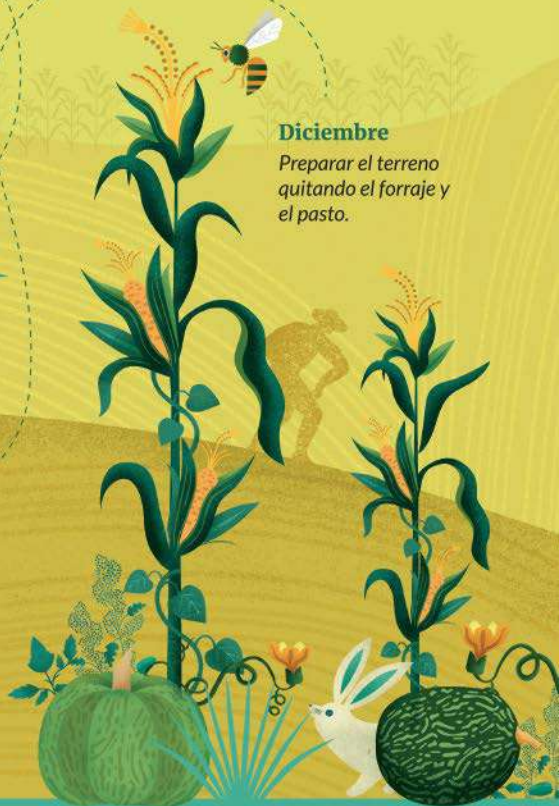
Cosecha de los frutos secos

✦ El maíz, el frijol, la calabaza y las habas son los alimentos más cultivados en la milpa; cada uno de ellos necesita distintos cuidados como el abono, el deshierbe y el control de plagas bajo un proceso orgánico. Muchos de estos cuidados requieren tiempo de reposo, desde quince días hasta un mes.

✦ El ciclo de la milpa es distinto en cada región del país pues responde a diversos factores como el clima, la altitud, el tipo de suelo y el temporal de cada año. Incluso dentro de Milpa Alta hay variaciones.

Diciembre

Preparar el terreno quitando el forraje y el pasto.



Escarada.

Acción de quitar la maleza al maíz.

Forraje.

Hierba, generalmente seca, que se le da al ganado.

Rayar el terreno.

Preparar los surcos donde se sembrará.

Metepantle.

Sistema de terrazas en zonas de climas poco favorables, principalmente en los valles del altiplano.



NIXTAMALIZACIÓN

(*nixtli* - *tamalli*)

Participantes: María Angélica Palma Rodríguez y Rosalba Rodríguez González, gestoras de Calpulli Tecalco.

La palabra nixtamal proviene del náhuatl y se conforma de dos palabras *nixtli* (ceniza) y *tamalli* (masa). Fue implementada desde hace 3,500 años por los abuelos mesoamericanos. Es interesante resaltar que se utiliza cal, tequexquite o *tequixquítl*, para este proceso. Sin embargo, también se emplea la ceniza de la leña.

La nixtamalización es un proceso tradicional de cocción del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente de agua y cal. Posteriormente el grano se enjuaga y se elimina su cubierta exterior (pericarpio) y se muele para producir una masa que después puede convertirse en múltiples platillos. La nixtamalización potencia el sabor y olor del maíz y brinda varios beneficios nutricionales.

El maíz es producto de la tierra mesoamericana y ha dado la vuelta al mundo, sin embargo, la nixtamalización es un procedimiento exclusivamente de la región mesoamericana. En la siguiente receta se usará maíz propio de la zona de Milpa Alta, un maíz orgulloso de su región y que, además, no contiene fertilizantes.

NIXTAMALIZACIÓN



Preparación

Calentar el agua y antes de que rompa el hervor, agregar la cal y el maíz desgranado. Hervir unos minutos los granos y dejarlos reposar un día antes de molerlos para hacer la masa.

Preparación de la masa para hacer las tortillas y las gorditas

Hidratar la masa para que resulte maleable a fin de que las tortillas que se harán con ella no se rompan. Ir calculando el agua necesaria para que la masa no se pegue en las manos.

Mientras se precalienta el comal, se hacen unas bolas con la masa de maíz y se aplanan con un tortillero o a mano. Ya con el comal a punto, cocemos las tortillas. Si algunas se secan, pueden servir para hacer totopos. Con las tortillas ya preparadas se pueden hacer quesadillas de epazote, flor de calabaza o cualquier quelite que abunda en la milpa y quesillo, comúnmente conocido como queso Oaxaca. Para hacer las gorditas seguir el mismo procedimiento sólo hay que dar una forma más gruesa a la masa, puedes rellenarlas de queso, habas, xocoyol, etc.

Las quesadillas se acompañan con salsa, a las gorditas, además se les puede espolvorear queso cotija y cebolla. Estos alimentos se pueden acompañar con atole de maíz o café como parte del desayuno.

SALSA



Preparación

Asar los tomates y los ajos en un comal, freír los chiles solo lo suficiente para evitar que se amarguen. En un molcajete agregar los chiles fritos y los ajos tatemados y moler hasta alcanzar una consistencia pastosa; se puede agregar un poco de agua. Por último añadir los tomates y moler.

Ingredientes

- 3 kilos de maíz
- 5 litros de agua
- 3 cucharadas de cal alimentaria



Nota:

- Es importante realizar la nixtamalización un día antes del uso de la masa.

Ingredientes

- 7 tomates
- 5 chiles morita (variedad chipotle)
- 3 dientes de ajo
- Sal

◇ SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS

¿Sabías que el maíz nixtamalizado aporta nutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, además de calcio y fibra y no provoca obesidad en los seres humanos?



◇ GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Acocote. Especie de hierba rastrera. Con su fruto ya seco se pueden hacer bules.

Tamo. Polvo que queda del maíz desgranado.

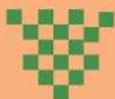
Itacate. Provisión de alimento que se lleva para un viaje, o que se da a algunos invitados después de alguna fiesta.

Gorgojo. Insecto que se come el maíz.

Nejayote. Agua amarilla resultado de la cocción del maíz.

Xocoyol. Variedad de quelite que tiene forma de trébol y sazona de manera exquisita la masa de maíz; se da en época de lluvia.





QUELITE

(*quilitl*)

Participantes: *María Angélica Palma Rodríguez y María del Carmen Rodríguez Meza, residentes de Milpa Alta y gestoras de Calpulli Tecalco.*

La palabra quelite proviene del náhuatl *quilitl*, que significa verde, haciendo referencia a hierbas verdes comestibles. Quelite es un nombre de tipo genérico para referirse a algunas hierbas silvestres de brotes tiernos. Los quelite se consumen en épocas de lluvia principalmente. En Milpa Alta, doña Carmen Rodríguez de San Pedro Atocpan, les llama *xopantlacualli*, palabra náhuatl que se traduce como la comida del tiempo verde. La lista de los principales quelites es amplia, aquí te mencionamos algunos: berro, chapulquelite, xocoyoles, hierba santa, lengua de toro, lengua de vaca, quintonil, romerito, verdolaga, quelite cenizo y huauzontle, etc.

TORTAS DE QUELITE CENIZO-SILVESTRE Y HUAUZONTLE



Preparación

Limpiar el quelite maduro quitando las ramas laterales, resacando y reservando las de la parte superior que contienen las semillas (aproximadamente 15 cm). Importante: con esta parte despejada se harán los huauzontles y con las partes laterales que se quitaron, se harán las tortitas de quelites con queso.

Cocer las ramas con sal al gusto, después de que el agua hierve, se dejan reposar cinco minutos. Para después hacer bolitas comprimidas, intentando quitar el exceso de agua y aquellas varitas que pudieran impedir que las tortitas o los huauzontles no queden blandos. Hacemos una cama y ponemos un poco de queso al centro, luego se envuelve como una especie de taco cuidando que el queso quede al centro y finalmente se pasa por harina.

Se baten seis claras de huevo a punto de turrón y luego se mezclan con las yemas para capear las tortitas y después freír. Finalmente presentamos ambos con caldillo y salsa.

Ingredientes

Quelites maduros
Queso
Harina
6 huevos

HUAUZONTLE



Ingredientes (cálculo para 6 personas)

Son los mismos con los que preparamos las tortas de quelite-cenizo, con la diferencia de que usaremos la parte superior que resulta de la limpieza del quelite.

Preparación

- Lavar el huauzontle y quitar el exceso de agua, posteriormente repetir los pasos de las tortas de quelites.

CALDILLO



Ingredientes

3 jitomates
2 dientes de ajo
4 o 5 clavos
1 cebolla para sazonar
Aceite

Preparación

- Tatemar los jitomates, los dientes de ajo, los clavos, se sazonan con cebolla y aceite; posteriormente se licuan.

SALSA



Ingredientes

3 jitomates
2 dientes de ajo

Preparación

- Tatemar jitomates con ajos, dejar reposar y luego licuar.

◇ SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS

¿Sabías que los habitantes de la milpa les hablan con amor y respeto a las plantas por que forman parte de su vida?



¿Sabías que el consumo de algunas hierbas de la milpa como la lengua de vaca roja y la lengua de vaca verde (vinagrera) ayudan a prevenir enfermedades?

Algunas plantas, como los quelites, xocoyoles (tréboles) y dientes de león, crecen de manera silvestre, muchas son comestibles y muy beneficiosas.

El origen del huauzontle es el quelite cenizo, es la misma planta domesticada.

◇ GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Lengua de vaca.

Planta erecta, perenne, de tallo grueso y estirado, de hojas poco anchas y lanceoladas; florece en el verano.

Xopantlacualli.

Comida especial del tiempo verde o de las lluvias.

Xocoyol.

Planta herbácea con hojas que, partiendo de un rizoma, echan hojas radiales que a su vez se conforman de varias hojuelas sobre un peciolo largo.





CHILACAYOHTLI

(*tzilacayotli*)

Participantes: *María Angélica Palma Rodríguez, directora de Calpulli Tecalco.*

La palabra chilacayohtli proviene del náhuatl *tzilacayotli*, *tzilac* (liso) y *ayohtli* (calabaza) y se ha normalizado en la grafía como chilacayohtli, chilacayotle o chilacayote. El chilacayohtli (*Cucurbita ficifolia*), es una variedad de calabaza y su fruto es comestible, de color ligeramente verde y de pulpa algo fibrosa, es empleada en la cocina tradicional del centro del país. Además de hacer caldos y ciertos guisos con esta calabaza, también se incluye en recetas con mole o pipián, este fruto puede alcanzar hasta 25 cm en su desarrollo completo; también se usa para hacer aguas y dulces.

Todas las calabazas que existen alrededor del mundo son de origen mexicano y fueron domesticadas en el mismo territorio. Estas fueron de las primeras plantas que entraron en la lista de alimentos hace 9,000 años.

SOPA DE CHILACAYOHTLI CON RAMEN



Receta: *María Angélica Palma Rodríguez*



Preparado previo (aproximadamente una hora):

Hervir el pollo con ajo, cebolla y sal. Reservar el pollo, el caldo se puede conservar, aunque no se usará.

Preparación

Picar finamente los ajos. Quitar las puntas a los chilacayohtlis y cortarlos a lo largo y ancho, en tres o cuatro partes.

Freír el ajo en el aceite y pasarlo a una cazuela y reservar. En el mismo sartén donde se frieron los ajos poner los chilacayohtlis y agregar un poco más de aceite de oliva y dejar al fuego 2 o 3 minutos e incorporarlos a la cazuela con ajo. Llevar los chiles piquines al fuego con aceite, dorarlos sin quemar y reservarlos para el final.

Al ajo y al chilacayohtli se le agrega dos litros de agua y se deja al fuego unos minutos, se rectifica con sal, enseguida se agregan los fideos de trigo. Paralelamente llevar las flores de calabaza al sartén con aceite, reservarlas sin cocinarlas demasiado.

Al minuto de cocción los fideos deben bajar. Cortar las acelgas de manera transversal; reservar. Cinco minutos después de que hayan bajado los fideos, agregamos el huevo al caldo para ahogarlos en cocción, agregar el orégano, el chile y un toque de aceite.

Probar si el ramen ya está bien cocido y al estarlo, servir en un tazón con dos trozos de pollo, un huevo cocido, decorar con las acelgas, las flores de calabaza y trocitos de chilacayohtli y presentar el platillo con un vaso de agua de chilacayohtli al lado.

Ingredientes:

1 muslo de pollo (cortar cada pieza en 4 partes)
1 cabeza de ajo
1 cebolla
Sal

Ingredientes para terminar el proceso

5 chilacayohtlis tiernos
3 dientes de ajo
6 chiles piquines
1 paquete de fideos de trigo (250 g aproximadamente)
8 a 20 flores de calabaza
5 huevos
Acelgas frescas
Aceite de oliva
Orégano (un puñito)
Sal

AGUA DE CHILACAYOHTLI



Preparado previo (un día antes)

Hervir a fuego medio el chilacayohtli con agua suficiente de tal forma que al final del cocimiento, por un cuarto de chilacayohtli, quede un litro de agua. Llevar el proceso de cocción hasta que la pulpa de la cáscara sea desprendible con una cuchara, esto indica que ya está listo.

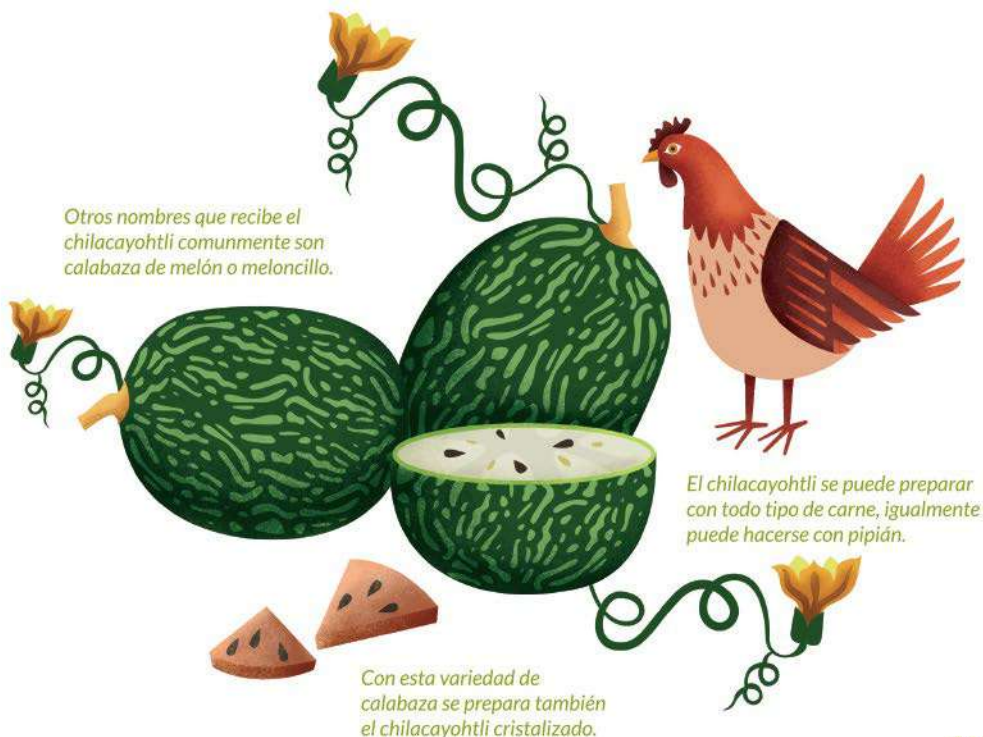
Posteriormente apagar, dejar enfriar y meter al refrigerador. Debe reposar toda la noche.

El agua se endulza al gusto. Se recomienda servir parte de la pulpa del chilacayohtli, tres o cuatro pasitas, el agua y finalmente zumo de limón.

Ingredientes:

¼ de chilacayohtli maduro de Milpa Alta
1.5 litro de agua
2 limones
50 gr pasitas
Azúcar regular o mascabado

◇ SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS



Otros nombres que recibe el chilacayohtli comunmente son calabaza de melón o meloncillo.

El chilacayohtli se puede preparar con todo tipo de carne, igualmente puede hacerse con pipián.

Con esta variedad de calabaza se prepara también el chilacayohtli cristalizado.





POZOLE

(pozolli)

Participantes: María Angélica Palma Rodríguez y Rosalba Rodríguez González, residentes de Milpa Alta y gestoras de Calpulli Tecalco.

Receta: Rosalba Rodríguez González.

Pozole proviene del náhuatl *pozolli* y es uno de los platillos mexicanos más aceptadas, es una preparación de origen prehispánico y sus tres presentaciones más aceptadas son el blanco, rojo y verde. Acá te presentaremos una preparación de Milpa Alta que se acompaña de una salsa especial.

POZOLE



↳ Pasos previos para el preparado del pozole

Nixtamalizar siguiendo los pasos previamente detallados (ver receta de la nixtamalización).

↳ Preparación

Enjuagar el maíz nixtamalizado y eliminar el exceso de agua.

Ecurrir e incorporar en una olla grande procurando cubrirlo con agua 10 cm o más. Encender la estufa a fuego alto.

Al transcurrir 2 horas, debemos agregar la cabeza entera de ajo, la cebolla mediana cortada en cuatro partes y medio manojo de hierbas de olor.

Una vez transcurridas otras 2 horas, se agrega sal al gusto. Debemos revisar que el agua no se evapore, de ser así, agregar la necesaria.

Al pasar 1 hora más, se agrega la carne lavada. Revisar la sal del caldo, si es necesario corregir, agregar más.

Cuando haya pasado una hora más (seis en total) de cocimiento del maíz, este debe reventar -florearse- y se debe agregar más agua. Al final de la cocción, la relación es de tres litros de caldo por cada kilo de maíz. Si luego de este tiempo el maíz no ha terminado de cocerse, se recomienda sacar la carne para evitar se recueza y dejar que el maíz termine su proceso de cocción. Luego de estos pasos dejar enfriar y reservar.

Nixtamalización

Ingredientes

(paso previo un día antes)

1 kilo de maíz cacahuacintle

Agua

Cal (alimentaria)

Cocimiento del maíz

(paso previo)

Ingredientes

1 kilo de maíz cacahuacintle lavado.

1 kilo de falda de cerdo

1 cebolla mediana

1 cabeza de ajo

1 manojo de hierbas

Sal

Salsa



Preparación

Freír los chiles y retirar. Luego poner los ajos al sartén y freír, incorporar la cebolla en julianas y luego el tomate picado junto con el orégano y el vinagre. Para evitar que la salsa quede pastosa se debe agregar más aceite.

Licuar.

Recomendación: la carne cocida se puede desmenuzar y servir al final del platillo que se adereza con rábanos, lechuga y tostadas al lado, el toque de salsa al gusto es el ingrediente principal y secreto de este estilo de pozole. Otra opción es preparar el pozole con mariscos o vegetariano.

◇ SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS

El pozole se prepara en ocasiones especiales como bautizos, aniversarios, reuniones familiares, etc.



Ingredientes

3 jitomates
12 chiles de árbol con cola
1 cebolla
Una pizca de orégano
Aceite de oliva
Vinagre

◇ GLOSARIO DE PRESERVACIÓN

Curar. Untar pasta de nejayote en las partes ondas de ollas, cazuelas, jarros, etc., para cerrar los poros del barro y volverlo resistente al calor y cambios de temperatura.

Nejayote. Agua con el residuo del proceso de nixtamalización; se emplea como alimento; se usa también para curar o habilitar el uso de los trastes de barro.





ESQUITES

(izquitl)

Participantes: *María Angélica Palma Rodríguez, directora de Calpulli Tecalco y Yolanda Melgarejo, vecina de Santa María la Ribera.*

Esquite proviene del náhuatl *izquitl* y es uno de los alimentos nocturnos preferidos por los mexicanos, a manera de antojito. Una plaza sin esquites es un lugar sin color y sin vida de a pie. A lo largo del país su preparación y nombre varía un poco, en parte del noreste de México se conocen como trolelote, en Sonora como coctel de elote, en Mexicali como elote en vaso y en Hidalgo una preparación con pulque de por medio, recibe el nombre de esquites borrachos. Las anteriores preparaciones son muestra de que a lo largo del país nuestra relación con la milpa está viva.

La receta de los esquites es el pretexto para festejar el mes del maíz que se celebra en Septiembre. En esta ocasión conoceremos la preparación tradicional de Milpa Alta compartida por Angélica Palma y un par de preparaciones de esquites de Michoacán y del Estado de México, que nos comparte la vecina de Santa María la Ribera Yolanda Melgarejo.

ESQUITES



Preparación

Quitar las hojas al maíz y desgranar.

Cocer el grano con un poco de epazote y sal hasta que este tierno y reservar; picar finalmente la cebolla y los chiles.

Lavar el epazote y picarlo.

Freír el ajo y la cebolla en una olla, inmediatamente agregar la longaniza para que se cocine lentamente.

Posteriormente agregamos el epazote y las habas.

Al final se agrega el chile y sal al gusto.

Ingredientes

Mazorcas de maíz blanco
2 cebollas blancas grandes
Ajo
8 chile serranos
1 manojo de epazote
Cabello de elote (el que se rescata de las mazorcas)
1 tazón de habas (peladas)
1 kg de longaniza (opcional)

EL MAÍZ EN OTRAS REGIONES DE MÉXICO

Seguramente aunque vivas en la Ciudad de México tendrás relación con el campo o con alguna otra geografía de México por algún familiar, ¿has reflexionado sobre ello? Enseguida te compartimos dos preparaciones de esquites distintas:



Estado de México

El maíz desgranado se mezcla con manteca, cebolla, ajo, chile picados, sal, epazote y agua; se adereza con queso y limón al gusto.

Uruapan, Michoacán

El maíz desgranado se mezcla con cebolla acitronada y sal; se adereza con queso cotija, chile y limón al gusto.

◇ SABIDURÍA EN FORMA DE NOTAS



El cabello de elote en té sirve para limpiar los riñones, también se puede hacer atole tostándolo y moliéndolo.



El maíz azul y el rojo son de los más codiciados en la variedad de estos cereales.



¿Sabías que el olote se puede utilizar para mantener el fuego o como alimento para animales?

◇ GLOSARIO DE PRESERVACIÓN. *Apuntes de la comida regional michoacana*

Atole de chaqueta.

El que es de maíz prieto, cascarilla y piloncillo.

Atole de puzcua. El que es de maíz blanco.

Uchepo. Tamal pequeño elaborado con granos de elote que se mezclan con leche, azúcar, crema y sal; suele ser de tamaño pequeño.

Corunda. Tamal elaborado con masa de maíz blanco y mezclada con manteca de cerdo, leche y sal; suele tener forma triangular.

Pozolillo o pozole de elote.

El que contiene granos de esta mazorca, carne de cerdo y chile; se acompaña con lechuga, cilantro, cebolla y tomate.

Puzcua. Maíz cocido con cal que se usa para elaborar atole.

Tlaxcale. Tortilla triangular y gruesa de maíz martajado mezclada con canela y piloncillo; se acostumbra preparar también en el Estado de México.

Toquera. Tortilla gruesa de maíz martajado mezclada con canela y piloncillo.



Sabores y saberes de la milpa se terminó de imprimir en el mes de Enero de 2023 en los talleres de Offset Santiago S.A. de C.V. San Pedro Totoltepec, Toluca de Lerdo. El tiraje consta de 1,000 ejemplares en español y 500 en náhuatl.



CASA GALLINA

CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE



◆◆ LA MILPA es un policultivo de origen mesoamericano que imita a un ecosistema donde habitan una amplia diversidad de plantas, animales y hongos interactuando entre sí en redes complejas de apoyo mutuo. Este sistema alimentario subsiste gracias a la cosmovisión de los pueblos antiguos y al cuidado y afecto al campo. La diversidad de la milpa ha proveído, a lo largo de los años, a múltiples culturas de sabores y saberes.

