

Xopantlacualli

La comida del tiempo verde



- María Angélica Palma Rodríguez
- Héctor Celedón Muñiz

Xopantlacualli

La comida del tiempo verde

- María Angélica Palma Rodríguez
- Héctor Celedón Muñiz

Autores

María Angélica Palma Rodríguez
Héctor Celedón Muñiz

Prólogo

Sra. Amalia Salas Casales

Recetas

Sras. Maura Aguilar Flores
Julieta Morales
Herlinda Olivos Ramírez
Carmen Rodríguez Meza
Patricia Andrade Reynoso
Rosalia Palma Rodríguez
Amalia Salas Casales
Arturo Rodríguez Campos
Galo Suárez
Delfina Baranda Cruz
Angélica Palma
Victoria Puebla
Fotografías.
Yohaana M.Roa,
Angélica Palma,
Minerva Cuevas,
Julio Barquera

Portada

Fernando Palma Rodríguez

Diseño editorial

Julio Villanueva

Calpulli Tecalco, A.C., agradece a las personas e
Instituciones que hicieron posible este trabajo:

Delegación Milpa Alta
Programa PRODESUMA
Colaboración editorial UAM
Ana Unzueta
Mario Camaño
Roberto Castillo
Maestro Víctor Muñoz
Josefina Martínez
Esaú Palma
Alex Rodríguez

De manera especial a los niños del Libro Club
Fernando Benitez-In Cualli Ohtli.

A todos las personas que se han preocupado por
el cuidado y el aprovechamiento de las plantas.

Índice

PRÓLOGO

I.- INTRODUCCIÓN

II.- ZONA DE ESTUDIO

III.- DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN LÚDICA DE 20 PLANTAS ALIMENTICIAS DE MALACACHTEPEC MOMOXCO, MILPA ALTA, D.F.

CAPITULO 1

De los quelites...

Lengua de Vaca
Mortanza
Vinagrera
Quelite maduro
Tomate de Milpa
Quelite Cenizo
Xaltomate
Xocoyol
Verdolaga
Quintonil

CAPITULO 2

Del pulque y los nopales...

Magüey verde
Magüey cenizo
Nopal Xoconochtle
Nopal Chamacuero

CAPITULO 3

De los eternos árboles

Capulín (Capulín)
Texocotl (Texocote)
Tzomplantli (Colorín)

Capitulilo 4

...De los remedios y aguas frescas

Chilacayote
Estafiat
Mirto

IV...DE LOS MODOS DE PREPARAR LAS PLANTAS

V.- GLOSARIO

VI.- BIBLIOGRAFÍA

Prólogo

¿Cuáles son las venas de nuestra madre tierra...?

¿Cuáles son las venas de nuestra madre tierra...?

Son los ríos, los arroyos,
las barrancas por donde corre el agua...
Nosotros los hemos llenado de basura,
los hemos secado,
impidiendo que corra el agua, la vida...

Hacemos lo mismo con nuestra persona,
comemos basura...

¿Por qué nos asombramos de tanta
enfermedad si comemos basura?
¿Porque nos asombramos de lo encarecido
de la comida si abandonamos el campo?

¡Yo no soy indígena! dice la gente.
Todos los mexicanos tenemos una raíz indígena,
cercana o lejana...

¿Porqué no reconocemos la historia
de nuestros abuelos y sus abuelos...
de nuestra gente?
Si ellos cuidaron de estas tierras,
las sembraron y comieron de ellas las semillas,
los frutos, los animalitos.

Ofrendaron las flores y adornaron con ellas
sus casas para llenarlas de alegría.
Nuestra gente de antes se quiso a sí misma,
se respetó y se cuidó...
Porque no vio los ríos, las plantas y animales como extraños.
Los vio como personas.
Por eso los cuidó.
Les pidió permiso para tomar un poco de agua,
madera o comida,
y donde quitó un árbol puso otro,
y eso es un conocimiento muy grande...

Doña Amalia Salas Casales

Doña Amalia Salas Casales, es campesina originaria de Xochimilco, con conocimientos sobre el manejo de la herbolaria tradicional, ha participado en diferentes movimientos en relación a la defensa del medio ambiente en la Cuenca de Anahuac, hoy ciudad de México.

I. Introducción

*...Nos sentimos alegres en este Bosque...
No sé por qué...
pero nuestra forma de vivir
es diferente de la de ustedes...*

Mensaje del Gran Jefe Seattle
Al Presidente de los Estados Unidos
de América en el año de 1855 (fragmento).

El presente trabajo recopila 20 ejemplares de plantas entre quelites, árboles, magueyes y nopales. Todas son alimenticias. Algunas se comen, otras se toman... vienen de antes, del conocimiento de las tlacualeras, las que les daban de comer a los campesinos, cuando ya a las nueve de la mañana y después de cinco horas de trabajo, los hombres con sus bestias, *temblaban* por el hambre que dejaba el esfuerzo en el trabajo del cultivo de la tierra. En la siembra eterna de nuestro sagrado tlaholli.

Entonces como por arte de magia brotaban de las ollas los olores del epazote, las mortanzas, las vinagreras, con sus rodajas de chiles verdes y las verdolagas en caldo y los quelites fritos y las tlaxcalli calientes. No faltaba el pulque para la fuerza, que en conjunto con estas yerbas han sido y siguen siendo a pesar de todo, alimento y bebida hasta nuestros días. Los campesinos revivían para concluir la labor. Sembraban plantas de cultivo y comían plantas silvestres.

Todos estos vegetales son reportados desde hace cientos de años en la cocina mexicana y parece increíble que todavía hoy en día, con “el agua de junio” surja el Xopantlacualli, la comida verde, para cumplir su ciclo de vida en esta tierra y dar de comer a los hombres que las esperan.

Este proyecto nació como un deseo de dar a las plantas que crecen en “las aguas” en “el tiempo verde”, la importancia que han tenido para el pueblo Momoxca en su diario alimento. Es el segundo trabajo sobre plantas de Milpa Alta que produce Calpulli Tecalco. Y es importante también señalar esta circunstancia, porque a través de la comida el pueblo de Malacachtepec Momoxco se enlaza con

todos los demás pueblos de nuestro gran país que es México, pluricultural y centro de origen vegetal en el mundo por su extrema riqueza vegetal.

Velázquez, (1999) reporta alrededor de 862 especies que representa el 4 % a nivel nacional y el 37 % de toda la cuenca de México. Solo en la región de San Pedro Atocpan de los 20 ejemplares citados en este trabajo, se registran 14 familias (ver mapa) y todas son comestibles.

Desde el árido norte hasta el húmedo sur, la comida sigue dando identidad a nuestro país. Sigue dando estrategias de sobrevivencia, sigue abriendo camino para el cuidado de estos elementos naturales que pareciera que no tienen importancia y concluyen siempre dando la pauta de la vida.

Incluye la mano vital del trabajo de los niños y jóvenes que se aferran a esa tradición de no perder lo que por justa herencia les corresponde, un patrimonio natural y cultural que cada vez bajo la negligencia eterna de una autoridad que no sabe y no entiende, no frena y planea el crecimiento dramático de la gran mancha urbana que amenaza con la pérdida de las reminiscencias de los antiguos bosques de esa parte de la cuenca de México.

Es bueno considerar la identidad de cada una de las plantas, saber como se llaman y la nomenclatura que las inserta en la ciencia formal. Pero a la par está la importancia de su cotidiano papel en la manutención del hombre. Esperamos que no se pierda esa función y este trabajo que las reporta, sirva como un motivo más que impulse mayores atenciones y acciones reales de todos en el cuidado de nuestras compañeras de siempre que son las plantas.



Hauhuzontles de quelites maduros

Carmen Rodríguez Meza

Ingredientes

Un manojo de quelites maduros
Queso fresco, ¼ kg
Huevos, 6
Sal al gusto

Procedimiento

Se ponen a hervir el quelite maduro con sal al gusto se escurren bien y se hace una formación de quelites y se le agrega un trozo de queso. Se cubre el queso con otra formación de quelites amenera de tamalito con el queso por dentro. Se le espolvorea un poco de harina y se ponen a freír en huevo a punto de turrón.



Salsa de Tomatillo

Arturo Rodríguez Campos

Ingredientes

Tomatillo de milpa, ¼ kg
Chiles moritas, 4
Ajo
Sal al gusto

Procedimiento:

Se asan los tomatillos en un comal, se fríen dos dientes de ajo y los chiles con unas gotas de aceite. En un molcajete se mule el ajo y posteriormente los chiles. Después se le agregan los tomatillos asados, se muelen y se agrega sal al gusto.



Hueyxopantlaxcalli

Amalia Salas Casales

Ingredientes

Hierbas del tiempo del verdor (xocoyoles, mortanzas, vinagreras, quelites, lenguas de vaca, lechuguillas, hoja santa, rabos de cebolla, lo que encuentre.)
6 huevos
Una taza de avena
Un puño de ajonjolí tostado
Una cucharada de harina
Sal al gusto
Queso rayado, 100 gr

Procedimiento:

Se pican las hierbas, se mezclan con los huevos, la avena, el ajonjolí, la harina y sal al gusto. Se fríe la mezcla en aceite caliente. Cuando esta cocida se voltea y se obtiene una tortilla, para rebanar. Se sirve.



Vinagreras en Mole de Olla

Carmen Rodríguez Meza

Ingredientes

Chiles huajillo pulla, 8
Chile pasilla, uno
Ajo, dos dientes
Comino, una pizca
Ajonjolí, 1 ½ kg
Vinagreras, un manojito
Carne de res, 1 kg

Procedimiento

Se licuan los ajos, el comino y el ajonjolí previamente tostado. Se agregan los chiles previamente tostados y hervidos. Se vuelven a licuar, cuando la carne está a punto de cocerse con agua y cebolla, se le agrega la salsa licuada. Finalmente se le agregan las vinagreras a punto de servirse el plato.



Agua de Chilacayotli

María Angélica Palma Rodríguez

Ingredientes:

Chilacayote, uno mediano
Pasas, ½ kg
Zumo de 5 limones (rayadura)
Azúcar al gusto

Procedimiento

Se pone a cocer en pedazos el chilacayote un día antes de servirlo con suficiente agua (3 litros). Una vez que la pulpa del chilacayote se desprende de la cáscara con facilidad, se retira del fuego y se deja reposar. El agua del cocimiento del chilacayote se enfría y se endulza al gusto. En un vaso se pone un poco de pulpa de chilacayote y se le agrega el agua de chilacayote con algunas pasitas y al momento de servir se le agrega el zumo de limón.

Si deseas consultar la edición completa puedes contactarnos en las siguientes direcciones:

calpullitecalcoac@gmail.com

calpullitecalco.wordpress.com



To chantlaca
matic tucaca to milli
tic malhuica nochi tlin mochihua
tlaholli, yetzintli, ahuax, ayohtoto
quilitl ihuan couhtin
nuhique tic malhuica tlaix machiliztle
to cihtzitzihua tech mo machtilihque
quenin cualli ti tlacuazque
tlati tlanel tocazque nucati nemi
to zepan ti pahpaquizque
tlazohcamati tonantzin
tlhticpahtle ipampa nochi
ti tech mo tlacuililia

A nuestra gente:

Sembremos nuestra milpa
cuidemos todos sus frutos;
maíz, frijol, haba, calabacitas, quelites y los árboles
también guardemos la sabiduría que nuestras abuelas nos
enseñaron;
sobre cómo alimentarnos bien
Si llevamos un orden y sabemos escuchar; todos seremos
felices...
Gracias madrecita tierra por todos los regalos que nos das.
Mazatl 2011



PRODERSUMA

Publicación producida por Calpulli Tecalco A.C.
Con el apoyo del Programa para el Desarrollo Sustentable
(PRODERSUMA) de la Delegación Milpa Alta
Distribución gratuita / Prohibida su venta

Primera Edición 2011 / ISBN en trámite
D.R. Todos los derechos reservados.
Calpulli Tecalco A.C.
Moctezuma 10 San Pedro Atocpan
calpullitecalco@yahoo.com.mx

Se permite la reproducción por cualquier medio
siempre y cuando se cite la fuente.
Impreso en México