

MANUAL
PARA LA
UTILIZACIÓN
DE PLANTAS
COMESTIBLES
DE LA
SIERRA JUÁREZ
DE OAXACA

MANUAL
PARA LA
UTILIZACIÓN
DE PLANTAS
COMESTIBLES
DE LA
SIERRA JUÁREZ
DE OAXACA

AGRADECIMIENTOS

La edición de este manual no hubiera sido posible sin la colaboración especializada del Maestro Miguel Angel Martínez Alraro, quien con la paciencia y el conocimiento que le caracterizan, tuvo a bien hacer las determinaciones botánicas de todos y cada uno de los ejemplares de plantas que aquí se presentan. Asimismo agradecemos la entusiasta colaboración de la Bióloga Enriqueta Martínez Murillo, quien se ha encargado de organizar el herbario de plantas comestibles y medicinales del CECIPROC.

Un reconocimiento muy especial por la relevancia que tiene su colaboración dentro de este manual, está dirigido al Departamento de Nutrición Animal, del INNSZ, quienes incondicionalmente se han encargado de realizar los análisis químico-proximales (AQP), para determinar el potencial nutricional de las plantas comestibles que aquí se presentan.

Hacemos también un reconocimiento amplio a todos los promotores que participaron en la recolección de estos ejemplares, en las diferentes comunidades de la Sierra Juárez y cuyos nombres y comunidades están inscritas en cada una de las fichas botánicas correspondientes.

Por último, quisieramos agradecer el minucioso trabajo secretarial y la digitalización de todos los ejemplares de herbario por parte de Pilar Moreno.

NOTA de la TERCERA EDICIÓN

En esta nueva reimpresión del folleto hemos aumentado el número de recetas, y se han agregado nuevas plantas comestibles con su respectivo análisis. Aún así, todavía nos quedamos cortos, es decir, aún existen muchos más recursos comestibles que se dan en esta región, que poco a poco iremos rescatando e iremos agregando al folleto. Asimismo, se han hecho algunas correcciones en las determinaciones botánicas de los ejemplares correspondientes. Para fines comparativos y en función del potencial nutricional (es decir, de la poca o mucha presencia de nutrimentos que hay en las plantas comestibles) de los ejemplares contenidos en este manual, hemos agregado una gráfica, donde aparte de conocer el contenido de proteínas, de carbohidratos y de grasas de cada planta, presentamos también el contenido de nutrientes en el maíz, el frijol y el chile que forman parte de la dieta cotidiana de la mayoría de los mexicanos.

Tú sabes que la situación geográfica de nuestro país y principalmente en nuestro Estado de Oaxaca, hace que en él existan grandes recursos para el consumo humano, pero por otro lado, nos damos cuenta que este recurso está en peligro de extinción y ésto se debe en parte al proceso de deterioro y destrucción ecológica que se está dando por el desmonte desmedido de selvas y bosques. ¡No hay que dejar que esto suceda! Es indispensable que en nuestras comunidades nos organicemos para buscar y crear programas que ayuden a la conservación de nuestro entorno ecológico. Es necesario que trabajemos en la revalorización del conocimiento que tenemos en el manejo de nuestro medio ambiente, que nos sirva como un espacio de autoreflexión para que valoricemos que es un potencial económico, sociocultural y alimentario, que no debemos perder.

CÓMO PODEMOS TENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN NUESTRAS COMUNIDADES

Muchas veces, nosotros creemos que mientras más comemos y estemos gordos, vamos a estar bien nutridos; y si comemos en exceso o demasiado, le vamos a dar a nuestro cuerpo lo que necesita. Si estamos flacos y comemos poco, pues ni siquiera vamos a poder hacer nuestras cosas bien.

La realidad es que todos debemos comer ni demasiado ni poco, sin excesos ni deficiencias para que nuestra alimentación sea equilibrada y nuestro cuerpo reciba justo lo que necesita y así mantenernos sanos.

Pero no nada más vamos a comer, por comer. Necesitamos aprender a comer bien, y ¿sabes? en nuestra comunidad podemos encontrar alimentos suficientes y tener una alimentación completa y variada. La idea que se tiene de que nuestra alimentación es muy pobre y sólo en la ciudad se puede comer bien. ¡No es cierto! Sólo es cuestión de echar un ojo a nuestro alrededor y darse cuenta de que ¡es cierto! ¡en nuestra comunidad puede haber lo que necesitamos!

La cosa es muy sencilla: Si comparamos nuestro cuerpo con una casa, diríamos que así como las casas se construyen con ladrillos, mezcla, grava, varillas, madera, etc., nuestro cuerpo se construye con diferentes alimentos: con el maíz, frutas, leche, frijoles, etc.

Si a nuestra casa le faltan ladrillos, ésta quedará incompleta o muy chica; por lo tanto, si a nuestro cuerpo le faltan alimentos, éste crecerá muy poco o será muy enfermizo. Por otro lado, una casa requiere no sólo de ladrillos, sino también de otros materiales como son: arena, grava, madera, varillas, etc., nuestro cuerpo entonces necesitará de 3 diferentes tipos o grupos de alimentos; 1) los que dan energía, como el maíz, trigo, arroz, aceite, etc., 2) los que dan proteínas, como el frijol, leche, huevos, carne, pescado, etc., 3) los que dan vitaminas y minerales, como los quelites, frutas, cebolla, jitomate, chile, etc.

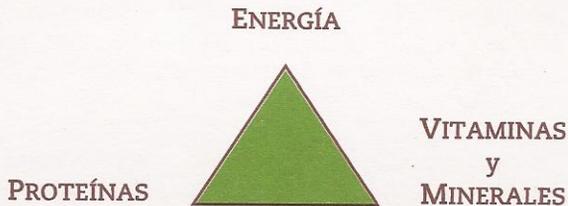
Si a una casa le hace falta madera o grava, aunque haya muchos ladrillos no podremos construirla bien, igual nuestro cuerpo, aunque comamos mucha carne, si no comemos alimentos de otros grupos como maíz, chile, frijol, etc., no va a crecer bien e incluso puede enfermarse muy seguido. Una casa necesita de buenos cimientos, si no el techo y las paredes no tienen un buen sostén y pueden caerse fácilmente con el viento, la lluvia o un temblor; así nuestro cuerpo, cuando estamos en el vientre de nuestra madre o recién nacidos, necesitamos alimentarnos bien, si no, podemos nacer con un peso muy bajito o poco resistentes a las enfermedades como son la diarrea, el vómito, la tos. Por ello es importante que las mamás que están embarazadas o dando el pecho, se alimenten mejor que de costumbre, para que así nosotros crezcamos con buenos cimientos y ellas estén igualmente sanas y bien alimentadas. Una casa requiere de un buen mantenimiento para que no se deteriore, hay que cambiarle focos, vidrios, hay que limpiarla, pintarla, etc., así también nuestro cuerpo requiere además de una buena

alimentación, un buen aseo personal (bañarse frecuentemente, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, etc.), buenos hábitos de higiene (no defecar al aire libre, sino en letrinas bien cuidadas, lavarse las manos antes de preparar la comida, lavar los alimentos, etc.) y hacer ejercicio frecuente.

Así tenemos que los alimentos que dan las proteínas vienen a ser los ladrillos con que se construye, repara y defiende nuestro cuerpo; los alimentos que dan energía como son los carbohidratos y las grasas, vienen a ser la gasolina con la que podemos caminar, correr, jugar, trabajar, etc., y finalmente los alimentos que dan vitaminas y minerales, son los tornillos y tuercas que dirigen o regulan el tránsito de las demás sustancias nutritivas y además algunos de ellos ayudan también a la alimentación que debe incluir diariamente los 3 grupos de alimentos:



Lo que nosotros debemos hacer es combinar estos alimentos para tener una alimentación completa.



Y para que sea variada, pues lo que debemos hacer es que en cada tiempo de comida, los alimentos se combinen; es decir, que los del almuerzo sean diferentes a los de la comida y que éstos sean también diferentes a los de la cena, siempre comiendo por lo menos un alimento de cada grupo.

Para que podamos hacer estas combinaciones, vamos a enlistar, como ejemplo, 5 alimentos de cada uno de los grupos y al final de este manual encontrarás otra lista de los alimentos de cada grupo que podemos tener en nuestra comunidad.

Energía	Proteína	Vitaminas y Minerales
Tortilla	Frijoles	Chile
Pan	Queso	Guayaba
Arroz	Huevo	Berros
Miel	Pollo	Quintoniles
Aceite	Habas	Jitomate

En un día, por ejemplo, podríamos comer:

Almuerzo:

Huevos fritos en salsa
Tortilla
Café con pan

Comida:

Arroz rojo
Frijoles con queso
Tortilla
Guayaba

Cena:

Quintoniles en salsa roja
Tortilla
Café y pan

Si tú te fijas bien en la lista que está al final del folleto, te podrás dar cuenta que hay algunos alimentos que ni siquiera tenemos que comprar y que no sembramos, ¿sabes a cuáles nos referimos?... ¡Claro! las plantas y los animales que crecen aquí y que encontramos en el campo.

Fíjate que nosotros podemos comer muchas clases de plantas, pero desafortunadamente este conocimiento de las plantas que se utilizan como alimento se está perdiendo. ¡Cuidado! ¡Vamos a rescatarlo!

Nuestra región tiene una gran variedad de plantas comestibles y muchas de ellas las podemos encontrar en cualquier época del año. Tanta variedad hay que muchas veces ni siquiera conocemos su nombre en español o simplemente no sabemos que se comen.

Te vamos a explicar un poquito de Historia. Antes de que se descubriera la agricultura, nuestros antepasados dedicaban la mayor parte de su tiempo a conseguir alimentos, los obtenían mediante la caza, la pesca y la recolección, se limitaban a recoger lo que el ambiente les proporcionaba.

Las actividades de recolección implicaban un contacto íntimo con la naturaleza y una cuidadosa observación. Para nosotros es difícil imaginar la dependencia de nuestros antepasados respecto de la naturaleza, ellos tenían que saber, por ejemplo, en qué tiempo nacían los hongos, cuándo podían encontrar quelites, cuándo maduraban las zarzamoras y los aguacates, a qué hora era más fácil encontrar conejos, ya cada alimento tenía su propia temporada.

Fue seguramente una paciente y continua observación, la que llevó al hombre a domesticar las plantas y los animales haciendo posible la agricultura y la ganadería.

Hace muchos miles de años, nuestros antepasados empezaron a cultivar el maíz, la calabaza y el frijol, que junto con el chile como condimento, constituyeron la base de la alimentación. Estos productos básicos se complementaron con otros cultivos, entre ellos: el chayote, el nopal, el camote y otros tantos frutos

y hierbas olorosas, así como un sin número de plantas y animales silvestres que aumentaban el sabor y el colorido de la comida; que hacía variar los guisos y los enriquecían con alimentos y diferentes vitaminas y minerales. A través de los libros de historia nos damos cuenta de lo variada que era la comida del indígena antes de la llegada de los españoles y de la forma tan extraordinaria en que aprovechaban todo lo que tenían alrededor.

De muchas plantas supieron aprovechar no sólo los frutos, sino también las semillas, las hojas, los tallos, las raíces y los retoños.

La forma de cocinar que ellos empleaban eran de diferentes formas, los alimentos los asaban sobre las brasas, los hervían, los cocían sobre un comal o al vapor y los metían sobre las cenizas caliente.

¿No te parece que esta situación no ha cambiado mucho de aquella época a la nuestra?

A la llegada de los españoles a nuestro continente, es decir, en la conquista, empezaron a darse una serie de cambios; la comida tradicional indígena se enriqueció con gran cantidad de plantas y animales que fueron rápidamente aceptados como los pollos, el ganado vacuno, la cebolla, el arroz, la caña de azúcar, etc., muchas de las cosas que ahora consideramos típicamente extranjeras, así como también hay aportaciones de la comida prehispánica mexicana al mundo occidental. Pero aquí cabe la pena contarte que ningún cereal logró sustituir al maíz y ninguna leguminosa se impuso sobre el frijol y actualmente estos alimentos siguen siendo la base de nuestra alimentación.

Por todo esto que te hemos contado podríamos decir que la cocina mexicana es, sin duda, como nosotros mismos, el producto del encuentro de dos pueblos, de dos culturas y de la influencia de otras más.

Aunque los gustos por la comida han variado generalmente por zonas, depende en gran parte por las costumbres de los pueblos. Por ejemplo, nuestro Estado de Oaxaca se ha caracterizado a lo largo de la historia de sus delicias en la preparación y combinación de los alimentos y que han sido el reflejo de la cultura popular del pueblo oaxaqueño, aun dentro del mismo estado existen sus variantes; es diferente la comida del Istmo que la comida de la Mixteca por ejemplo y esta comida va a variar aun dentro de la misma región en días especiales, como la fiesta del pueblo, el Día de Muertos, en las bodas o cualquier otro acontecimiento.

La comida de la Sierra Juárez y zona Mixe, también es muy variada y rica, pero como te platicábamos anteriormente, muchos de los alimentos que nuestros antepasados nos enseñaron a comer, los hemos dejado de consumir. Esto puede deberse a varias causas, una es porque el conocimiento lo hemos ido perdiendo ya que no nos hemos preocupado por preguntarles a nuestros abuelitos sobre esto, pues tú sabes que este conocimiento se transmite de generación en generación y no existe nada escrito al respecto. Lo que se transmite de madre a hija actualmente se está perdiendo. ¿No crees que vale la pena rescatar esto? ¿esta tradición? ¿esta cultura?. Otra causa puede deberse a que este recurso natural ya no exista por no haber cuidado nuestro ambiente adecuadamente. Una tercera razón es

porque consideramos que este tipo de alimentos deben consumirlo los pobres o solamente es comida para animales, olvidando que éstos, además de formar parte de nuestros recursos naturales, contienen nutrimentos que nos alimentan inclusive mejor que otros alimentos que consumimos normalmente todos los días.

Nosotros creemos que bien vale la pena concentrar toda la información que tengamos al respecto en nuestros pueblos y uno de los propósitos de este folleto es darte a conocer lo que hasta ahora la gente de la región nos ha informado y, fíjate que no nada más la gente que vive en las comunidades, sino también tus paisanos que han salido a vivir a otros lugares.

Nos hemos dado cuenta que, el apego que tienen tus paisanos que viven fuera de sus comunidades a la comida es muy fuerte; podrían olvidar muchas cosas, pero no el aprecio por la comida local, que aparte trae muchos recuerdos. La gente que cambia de poblado arrastra consigo sus modos de comer y sus recetas, y recibe con gusto los tamales, las tortillas, el pan... que le mandan de su tierra. Es por eso que actualmente, a pesar de los muchos cambios, aun se notan las huellas de la comida de nuestros antepasados.

Pero los que tienen la fortuna de vivir en el campo y en contacto con la naturaleza tienen la posibilidad de conseguir plantas silvestres que se consumen a nivel local, y que en las grandes ciudades resultan un verdadero lujo.

En este folleto queremos darte a conocer recetas de estos alimentos silvestres combinados con los que podemos comprar en nuestra misma comunidad, para que aprendamos a cocinarlas e integrarlas a nuestra alimentación diaria, así podremos identificar las que conozcamos y probar aquellas que no sabíamos que se consumían. Es decir, queremos, por un lado, regresar la información recabada a la fecha a través del Programa de Nutrición y Salud que ha desarrollado el CECIPROC y que ha sido obtenida en diferentes comunidades de la Sierra Norte de Oaxaca; y por otro, intercambiar información y experiencias en otras áreas diferentes del país.

La idea de este folleto es presentarte la forma de la planta, pues puede suceder que la conozcas con otro nombre; los resultados de los análisis para conocer la cantidad de sustancias nutritivas que tiene y las diferentes formas de preparación.

Recuerda que al principio te dijimos cómo podías tener una alimentación completa y variada; y consultando la lista de alimentos tú puedes crear también tus propias recetas e integrarlas a la dieta familiar. En nuestras manos está alimentarnos bien.

Cada una de las plantas comestibles silvestres que aparecen aquí, están encabezadas por su nombre común con que se conocen en algunas comunidades, el nombre científico y la familia a la que pertenecen, su descripción botánica seguida por una gráfica que indica la presencia en ellas en cuanto a **proteínas, carbohidratos y grasas**, en comparación con el frijol, maíz y chile. Así mismo, se muestran acompañados por las diversas recetas que puedes elaborar y consumir.

!ALIMENTATE BIEN y BUEN PROVECHO!

RECETAS
CON
PLANTAS
COMESTIBLES
DE LA
SIERRA JUÁREZ
DE OAXACA

HIERBAMORA

Nombre Científico: *Solanum nigrescens* Mart. y *S. Americanum* L.

Familia: Solanaceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas pecioladas, opuestas, oval lanceoladas, pubescentes, flores pequeñas blanquecinas, fruto pequeño de color negro, crece en los cultivos de maíz y en terrenos húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Solanum americanum* L. **Familia botánica:** solanáceas.

Nombre en castellano: Hierbamora. **Nombre indígena:** guish ptiosh baed. **Zapoteco:**

Sitio de colecta: Ranchería Buenavista. San Pedro Quiatoni.

Hierba. Parte útil: cogoyo de hoja. **Altura:** 0.60 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** escasa.

Hábitat: cultivo. **Tipo de alimento:** ensalada. **Forma de preparación:** en crudo.

Epoca de consumo: lluvias.

Preparación: las hojas se comen crudas como si fueran cilantro. También se puede preparar asándola en el fuego como si fuera cebolla.

Colector: Eugenia Martínez Reyes y colaboradores /no. 41; **fecha colecta:** 09/03/92

Nombre, edad del informante: Crescencia 55 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con HIERBAMORA

HIERBAMORA HERVIDA

Ingredientes

Un ramo de hierbamora, sal, chile.

Forma de Prepararse

Se lava y se pica la hierbamora y se pone a cocer en agua hasta que pierda lo amargo, se quita del fuego y se sirve en un plato, se le pone sal y el chile verde al gusto (se le pone sal y chile al cocerse para que no se descomponga). También se puede comer solo con sal.

HIERBAMORA FRITA

Ingredientes

Un ramo de hierbamora, un poco de aceite, dos dientes de ajo, sal, chiles verdes, cebolla picada.

Forma de Prepararse

Se prepara con hierbamora hervida, la cual se escurre. En una cazuela se coloca el aceite, se dejan sofreír los ajos, la cebolla y los chiles y se agrega la hierbamora, la sal y se deja sazonar.



HIERBAMORA con FRIJOLES

Ingredientes

Un manojo de hierbamora, frijoles de olla.

Forma de Prepararse

La hierbamora se lava, se pica y se pone a hervir en agua, después de que se haya cocido se le quita el agua, se fríe junto con los frijoles y el caldo del mismo, le agregamos 2 dientes de ajos. Se le puede poner sal, chile y cebolla al gusto.



ENSALADA de HIERBAMORA

Ingredientes

Un manojo de hierbamora tierna, 5 limones, 1 cebolla, 3 jitomates, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se lava la hierbamora, se pica, se coloca al centro de un platón, se adorna con rodajas de cebolla y jitomate, se coloca la sal y se exprimen los limones.

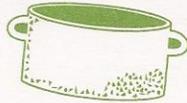
HIERBAMORA ASADA

Ingredientes

Un kilo de hierbamora, 2 chiles verdes de agua, 1 cebolla rebanada, 2 hojas de platanillo grandes, 2 cucharadas soperas de aceite, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se escogen las puntas tiernas de hierbamora, se van poniendo en las hojas de platanillo con capas de cebolla rebanadas, rajas de chile, se salpica una cucharada de aceite comestible, se le pone sal al gusto en la primera capa; se repite la operación hasta terminar las puntas, se envuelven muy bien con las hojas de platanillo en forma de tamal y se amarra; se mete en medio de las brasas y se tapa muy bien con la misma, se deja cocer durante 20 a 25 minutos, después se sacan y se sirven.



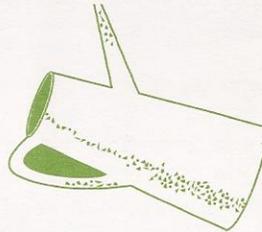
HIERBAMORA y VERDOLAGA en SALSA BOMBACHA con CARNE de PUERCO

Ingredientes

Un kg de carne de puerco, uno de hierbamora, 1/2 Kg de verdolagas limpias, 1/2 de cebolla, 6 dientes de ajo, 3 chiles de mata, sal al gusto, aceite y 1Kg de bombacha.

Forma de Prepararse

Se pica y se lava la carne, se pone a cocer con agua, sal, cebolla y ajo. Una vez cocida, se agrega la hierbamora y las verdolagas finamente picadas y bien lavadas. Se espera a sofreirlas muy bien con la carne, los bombachos, ajos, cebollas y chiles. Se muele bien a manera de salsa, la cual se agrega al guiso y se deja sazonar.



HIERBAMORA y QUELITE de PUERCO con EJOTES Y HUEVO

Ingredientes

Hierbamora picada, quelite de puerco picado, ejotes picados, huevos, aceite, ajo picado, cebolla picada, sal y pimienta al gusto.

Forma de prepararse

Se lavan al chorro de agua, hoja por hoja la hierbamora y los quelites de puerco. En una cazuela se pone a freír el ajo y la cebolla. Cuando estén transparentes se añade la hierbamora, los quelites de puerco y los ejotes. Al estar bien fritos, se le agregan los huevos previamente batidos y sazonados con sal y una pizca de pimienta. Estarán listos cuando el huevo esté bien cocido.

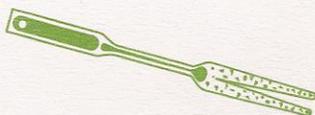
HIERBAMORA con ALBAHACAR

Ingredientes

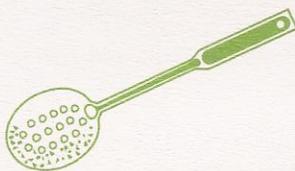
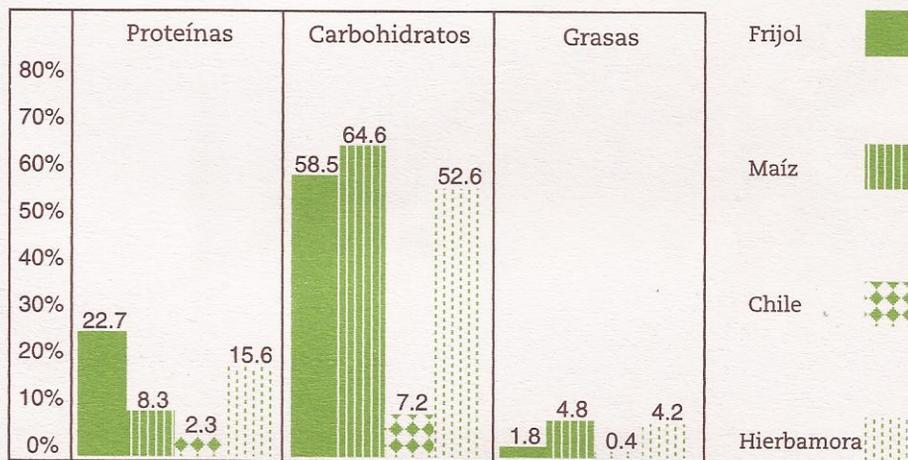
Hierbamora, albahácar, arroz, atún, zanahorias, ejotes, arroz, jitomate, cebolla y ajo picados, agua, aceite y sal.

Forma de prepararse

Se lavan todos los ingredientes y se pican. En una cacerola se pone a freír la cebolla y el ajo, cuando estén transparentes se le va agregando poco a poco la verdura y hasta el final la hierbamora. Ya frito todo, se le agrega el arroz y el atún para que también se frían y, posteriormente, se le añade agua suficiente para que se cueza todo. Se sazona al gusto.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



BERROS

Nombre Científico: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek

Familia: Cruciferae

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas pinadas, sésiles, crece en terrenos húmedos cerca de los ríos o arroyos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek.

Familia botánica: crucíferas.

Nombre castellano: Berro.

Sitio de colecta: San Andres Yatuni. Santiago Xiacui. Hierba. Parte útil: rama.

Altura: 0.20 m. **Estado de domesticación:** Silvestre. **Abundancia:** regular

Hábitat: cuerpo de agua. **Tipo de alimento:** caldo.

Forma de preparación: cocido. **Epoca de consumo:** lluvia.

Preparación: se puede preparar en memelitas de masa, revuelto con manteca de asiento agregándole más masa batida.

Colector: Elvira Santiago Jimenez /no. 19; **fecha colecta:** 11/07/92

Nombre y edad del informante: Elvira Santiago 47 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con BERROS

BERROS en CALDILLO

Ingredientes

1 kilo de berros, 1 pedazo de cebolla, 2 dientes de ajo machacados, 1 bolita de masa, chile.

Forma de Prepararse

Se lavan y se pican los berros, se ponen a cocer con poca agua, se pica la cebolla, el ajo y el chile y se sofríe, se añaden los berros ya cocidos, la masa se disuelve con un poco de caldo donde se cocieron los berros y se integran a la cazuela, se agrega sal, y se deja sazonar. Tiene que quedar con caldo.



ENSALADA de BERROS

Ingredientes

Berros, sal y limón.

Forma de Prepararse

Se lava el berro, se pica, se coloca en un plato. Agregar sal, limón y listo para servirse.



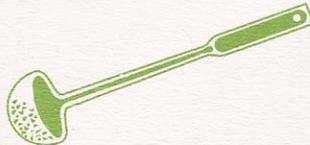
BERROS FRITOS

Ingredientes

1 manajo de berros, 1 cebolla, 3 ajos, chile y sal al gusto, aceite.

Forma de Prepararse

Se lavan los berros, la cebolla se rebana en rodajas, se pican los ajos y el chile; se sofríe la cebolla, el ajo y el chile; después se agregan los berros y sal al gusto. Se deja sazonar.



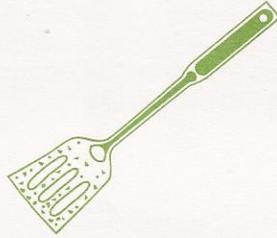
SALSA de BERROS

Ingredientes

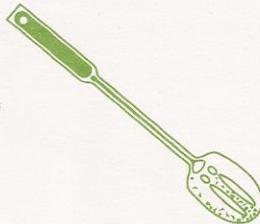
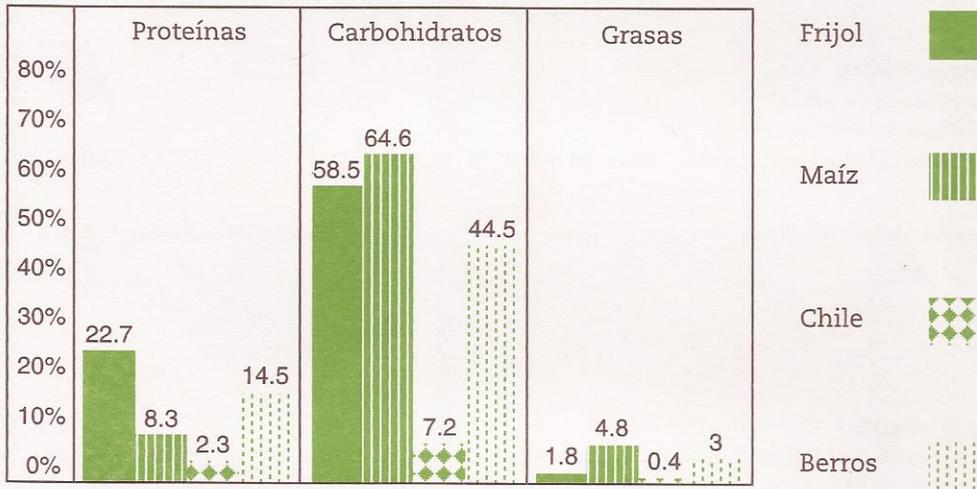
1/2 kg de tomate verde, chiles secos al gusto, 1 Kg de berros, aceite, sal y ajo.

Forma de Prepararse

Los tomates se ponen a hervir, los chiles se tuestan. Después se muele el tomate, los chiles, el ajo y la sal. En un poco de aceite se fríen los berros y se les agrega la salsa. Se deja sazonar. Se sirve en un platón.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



DIENTE de LEÓN

Nombre Científico: *Sonchus oleraceus* L.

Familia: Compositae / Asteraceae

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas arrosetadas, sésiles, pinnatífidas, flores en capítulos amarillentos y crece en terrenos húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Sonchus oleraceus* L. **Familia botánica:** compuestas.

Nombre castellano: Hierba acuática. **Nombre indígena:** Nee Auvd. Mixe.

Sitio de colecta: Huitepec. Totontepec Villa Morelos.

Hierba. Parte útil: Toda la planta. **Altura:** 0.50m.

Estado de domesticación: Silvestre. **Abundancia:** escasa.

Hábitat: Terreno de descanso. **Nombre castellano del guiso:** sopa de verdura.

Nombre indígena del guiso: UDS Keeob **Tipo de alimento:** Sopa.

Forma de preparación: cocido. **Epoca de consumo:** todo el año.

Contraindicaciones: No hay. **Preparación:** Se lava y se cuece con sal al gusto.

Colector: Gustavo Gómez Jiménez /No.28, **Fecha colecta:** 02/19/93.

Nombre, del informante: Gustavo Gómez Jiménez.

Determinó: M.A. Martínez y Abigail Aguilar.

RECETAS con DIENTE de LEÓN

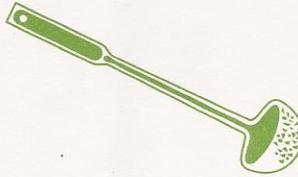
DIENTE de LEÓN en CALDILLO (para seis personas)

Ingredientes

1 kilo de diente de león, 1 pedazo de cebolla, 2 dientes de ajo machacados, chile y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se despedazan las hierbas, se pone a cocer con cebolla, ajo, chile y sal. Cuando ya está cocido se retira del fuego y se sirve.



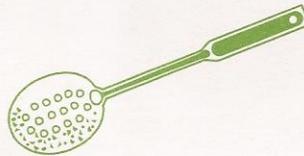
DIENTE de LEÓN en CALDILLO con MASA (para seis personas)

Ingredientes

1 manojo regular de diente de león, 150 gramos de masa, 2 dientes de ajo, 1 pedazo de cebolla, sal la necesaria, chile al gusto.

Forma de Prepararse

Se lava el diente de León, se corta en trocitos, se pone a hervir con media cacerola de agua, se disuelve la masa con un poco de agua y se añade a la olla. Se agregan los ajos, la cebolla y chile al gusto. Se deja sazonar.



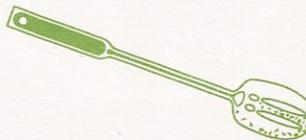
ENSALADA de DIENTE de LEÓN

Ingredientes

1 manojo de diente de león tierno, 5 limones, 1 cebolla, 3 jitomates, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se lava el diente de león, se pica, se coloca al centro del platón, se adorna con rodajas de cebolla y jitomate, se agrega la sal y se le exprimen los limones.



JAGUACATAS con DIENTE de LEÓN y FRIJOLES

Ingredientes

Masa para tortilla, frijoles cocidos, diente de león picado.

Forma de Prepararse

Se toma un poco de masa y se forma una especie de cazuelita y se le agregan los frijoles y un puñito de diente de león. Se forman las jaguacatas o tlacoyos y se ponen a cocer en el comal.



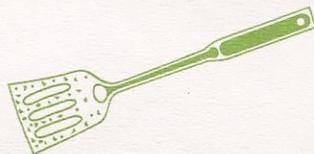
ARROZ con DIENTE de LEÓN

Ingredientes

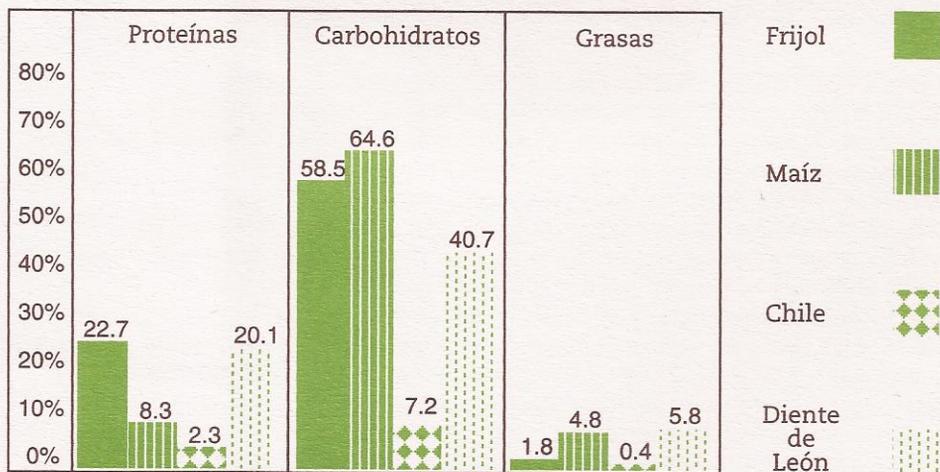
1 Kg de arroz, 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, 1 Kg de diente de león, aceite y sal.

Forma de Prepararse

Se pica finamente el ajo y la cebolla y se ponen a freír. Por otro lado se lava el diente de león y se pica finamente. Se le agrega la cebolla y el ajo. Cuando estén bien fritos se agrega el arroz.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



PERLA CHINA

Nombre Científico: *Phytolacca icosandra* Z.

Familia: Phytolaccaceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas alternas, pecioladas, lanceoladas densamente aserradas, flores en espigas de color amarillento, fruto rojizo, crece en forma silvestre en terrenos húmedos y a la orilla de caminos.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Phytolaccas icosandra* L. **Familia botánica:** fitolacáceas.

Nombre en castellano: Perla china. **Nombre indígena:** Le'e Ltinhe'. **Zapoteco.**

Sitio de colecta: Santiago Laxopa, Ixtlán, Oaxaca.

Hierba. Parte útil: coyoyo de hoja. **Altura:** 0.75 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** escasa. **Hábitat:** cultivo.

Nombre castellano del guiso: caldo de quelite. **Nombre indígena del guiso:** no sabe.

Tipo de alimento: sopa. **Calidad de la planta:** fría. **Epoca de consumo:** lluviosa.

Preparación: se hierve agua y se le agregan las hojas al agua hervida, una vez cocida si es para remedio se come con todo y caldo, si no, se exprime la planta y se fríe con sal y salsa de tomate. Este guiso sirve también como remedio de las mujeres que no tienen leche, se come frito con cebolla y ajo por tres veces.

Colector: Rosario Gaspar Lopez /no. 32; **fecha colecta:** 10/30/92.

Nombre, edad del informante: Rosario Gaspar Lopez 37. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con PERLA CHINA

PERLA CHINA COCIDA

Ingredientes

Cogollos de perla china, salsa picante.

Forma de Prepararse

Se lava y se pica la perla china y se pone a cocer hasta que pierda lo amargo, se quita del fuego y se sirve en un plato, se le pone sal y el chile verde al gusto (se le pone sal y chile al cocerse para que no se descomponga). También se puede comer solamente con sal.

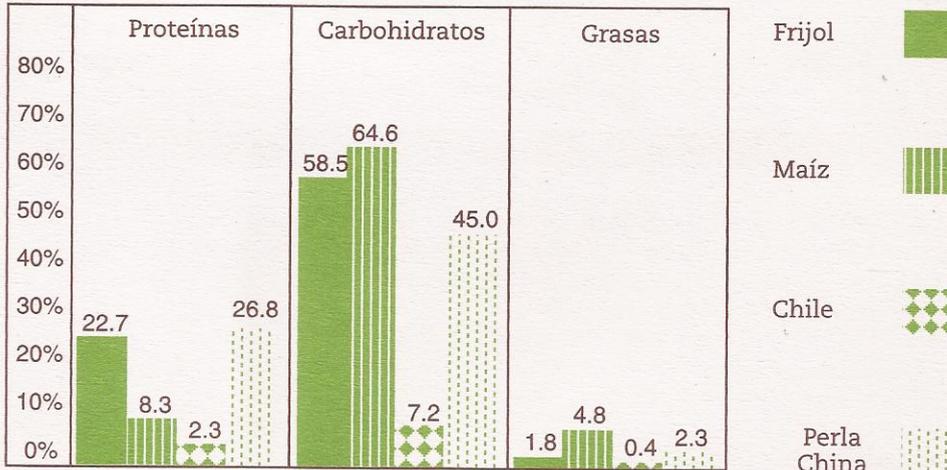


OTRA manera de COMERLA (Asada)

Forma de Prepararse

Las hojas y el tallo se ponen al comal. Ya que está asada se come en tacos con salsa picante.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



HOJA ELEGANTE O TARABUNDÍ

Nombre Científico: *Xanthosoma robustum* Schott

Familia: Araceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hoja de gran tamaño, anchas, sagitadas, con un peciolo muy grande. Crece en terrenos muy húmedos, en orillas de ríos y arroyos.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Xanthosoma robustum* Schott. **Familia botánica:** aráceas.

Nombre en castellano: Hoja elegante o Tarabundí.

Nombre indígena: moy.frg. Chinanteco.

Sitio de colecta: San Martín Soyolapam, Comaltepec.

Hierba. Parte útil: hojas. **Altura:** 1.00 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** abundante.

Hábitat: terreno de descanso. **Nombre castellano de la enfermedad que cura:** susto

Cantidad: 7 hojas. **Vía de administración:** en limpia.

Receta: la limpia se hace con un huevo y aguardiente. Esta planta también se utiliza para bajar la temperatura, además de ser comestible.

Colector: Mauro Playas García /no.02; **fecha colecta:** 07/10/92.

Otros usos: comestible. **Nombre, edad del informante:** Mauro Playas García 28 años.

Determinó: Abigail Aguilar.

RECETAS con HOJA ELEGANTE o TARABUNDÍ

HOJA ELEGANTE o TARABUNDÍ en AMARILLO

Ingredientes

10 cogollos de tarabundí, 1/4 de kilo de masa amarilla, 2 chiles guajillos, 1 pedazo de cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pocillito de semilla de calabaza, 8 hojas de hierba santa grande.

Forma de Prepararse

Se desmenuzan los cogollos de tarabundí y la hierba santa, se ponen a cocer con la cebolla, ajo y sal, se tuestan los chiles y la semilla, esto se muele muy bien con la masa en agua y se le pone al tarabundí, se menea muy bien hasta que suelte un hervor, se retira del fuego y se sirve.

HOJA ELEGANTE o TARABUNDÍ FRITO

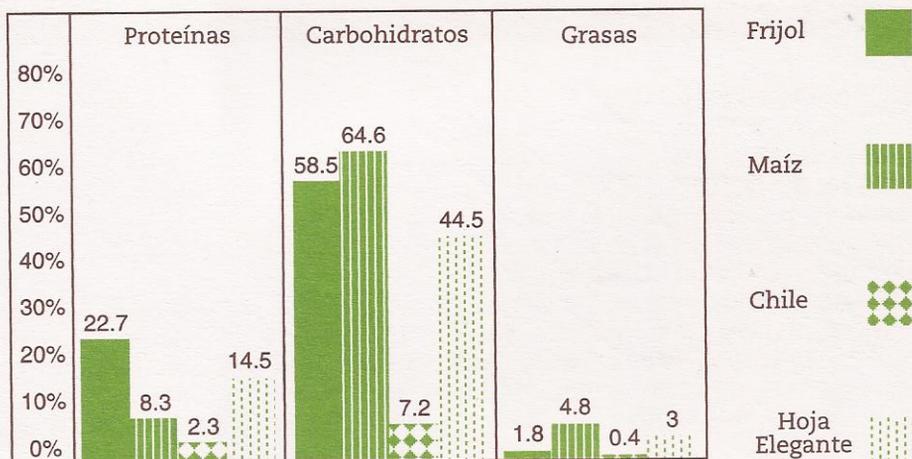
Ingredientes

5 hojas tiernas de tarabundí, un poco de hierbamora, cebolla, chile y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se prepara con hierbamora hervida, la cual se escurre, en una cazuela se desmenuzan los cogollos de tarabundí, se coloca a hervir, se escurre, se sofríe la cebolla y el chile, se agrega el tarabundí, la hierbamora y la sal. Se deja sazonar.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



GUÍAS de CHAYOTE

Nombre Científico: *Sechium edule* Sw.

Familia: Cucurbitaceae

Descripción botánica: Planta trepadora de hojas alternas lobuladas, con presencia de zarcillos que le sirven para sujetarse, flores amarillentas, fruto con o sin espinas, sus raíces son comestibles (del chayote). De esta planta se come la guía, el fruto y la raíz.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Sechium edule* Sw. Familia botánica: cucurbitáceas.

Nombre en castellano: Guías de chayote. Nombre indígena: sapgr. Zapoteca.

Sitio de colecta: Santiago Laxopa. Santiago Laxopa Bejuco. Parte útil: fruto.

Altura: 10.00 m. Estado de domesticación: cultivada. Abundancia: abundante.

Hábitat: solar. Tipo de alimento: guiso. Forma de preparación: cocido.

Calidad de la planta: fría. Epoca de consumo: otoño.

Preparación: se pone a cocer un rollo de esta planta, se le echan bolitas de masa, también se prepara en amarillito y se le agregan huevos enteros. Se come con carne de pollo y semillas de calabaza, se agrega chile ancho, miltomate, pimienta ajo, cebolla, oregano y sal. Las guías también se consumen: se lavan y se ponen a cocer; se fríe masa con chile, sal, jitomate, ya que empieza a hervir se le agregan las guías cocidas. Otra forma es con caldo combinado con guías de calabaza y elotes. Colector: Rosario Gaspar López /no. 16; fecha colecta: 08/17/92.

Nombre, edad del informante: Rosario Gaspar López 36 años.
Determinó: M.A. Martínez.

RECETAS con GUÍAS de CHAYOTE

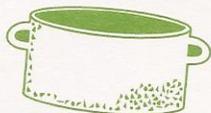
GUÍAS a la MEXICANA (Chayote, chilacayote o calabaza)

Ingredientes

Aceite, un manojo de guías de chayote, 3 chilacayotes o calabazas, 3 dientes de ajo picados, media cebolla picada, chile picado y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se ponen a cocer las guías y el chilacayote o calabaza. Por otro lado se acitronan ajos, cebolla y chile. Cuando estén listas las guías se mezclan con los alimentos acitronados y se sofríe todo junto. Se sirve al gusto.



GUÍAS en AMARILLO

Ingredientes

Un manojo de guías de chayote, 1/4 de Kg de masa, chile, epazote y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se ponen las guías en una olla con poca agua, se le pone sal y un poquito de masa, chile picado y epazote. Se hierven, se retira del fuego y se sirve al gusto.

GUÍAS HERVIDAS

Ingredientes

Un manojo de guías, ajos y sal.

Forma de Prepararse

En una olla con agua hirviendo se agregan las guías y 2 ó 3 dientes de ajo. Se deja hervir por espacio de 30 minutos. Se sazona con sal.



GUÍAS con HUEVO

Ingredientes

Un manojo de guías de chayote (la punta de la guía), 4 huevos batidos, aceite y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se cortan las puntas de la guía y se parte en pedazos. Se pone a freír, se le agrega el huevo batido, sal al gusto, cebolla, ajo y chile.

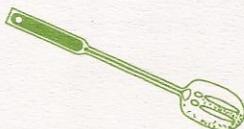
GUÍAS en SOPA de ZANAHORIA

Ingredientes

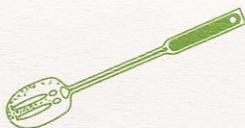
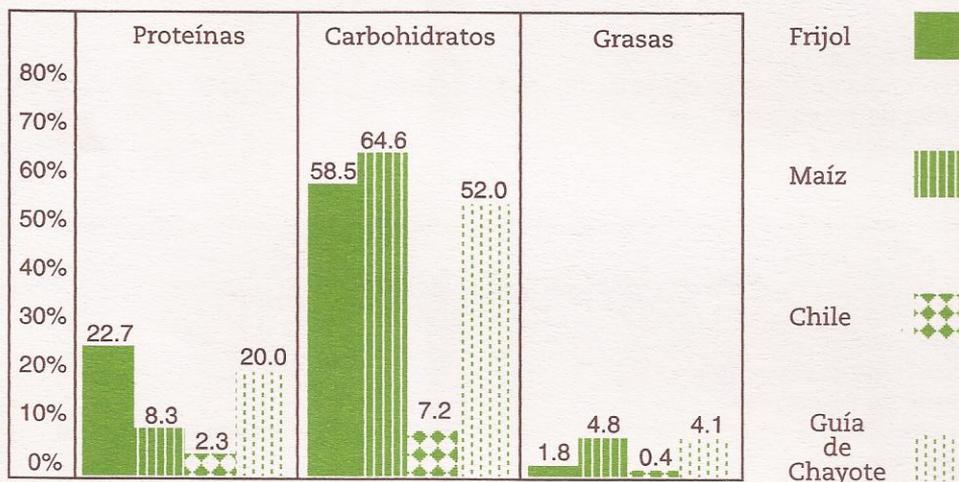
Un manojo de guías, 1/4 de zanahorias cortadas en rodajas, 1 diente de ajo picado, media cebolla chica picada, aceite, 1 cucharadita de caldo de pollo.

Forma de Prepararse

Se lavan todos los ingredientes. En una olla se pone a freír el ajo y la cebolla. Una vez fritos se le añade la zanahoria a que se fría. Al final se le agregan las guías. Cuando todo esté bien frito, se le añade un litro de agua y se sazona con caldo de pollo.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



QUINTONILES

Nombre Científico: *Amaranthus cruentus* L. y *A. hypochondriacus* L.

Familia: Amarantháceas

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas alternas pecioladas oblongas, hojas alternas, bordes lisos, flores en espigas. Crecen en terrenos de cultivo y en lugares húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Amaranthus cruentus* L. **Familia botánica:** amarantháceas.

Nombre en castellano: quintonil. **Nombre indígena:** salach. Zapoteco.

Sitio de colecta: Unión Juárez, San Pedro Quiatoni.

Hierba. Parte útil: cogollo de hojas. **Altura:** 0.70 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** regular. **Hábitat:** cultivo.

Nombre castellano del guiso: Caldo de quintonil.

Tipo de alimento: caldo. **Forma de preparación:** cocido. **Época de consumo:** lluvias.

Preparación: se lavan 1 kg de las plantas mas tiernas, se desmenuzan las hojitas y se pone a cocer en litro y medio de agua durante 5 minutos agregándole sal al gusto. Se come con salsa. También se puede comer cuando ya esta cocido el que-lite, se exprime y se hace una masa que se le agrega sal al gusto.

Colector: Eugenia Martínez Reyes y colaboradores /no. 33; **fecha colecta:** 08/15/92.

Nombre, edad del informante: Moises Garcia h. 23 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con QUINTONILES

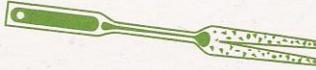
QUINTONILES con AJO

Ingredientes

1 racimo de quintoniles, 1 cabeza de ajos, 1 pizca de orégano, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Los quintoniles se lavan, se pican y se escurren. Se ponen a cocer con un poco de agua por 20 minutos, ya cocidos se tira el agua con la que se cocieron. Se acitronan 15 o 20 ajos con orégano y se agregan los quintoniles, se pone sal al gusto.



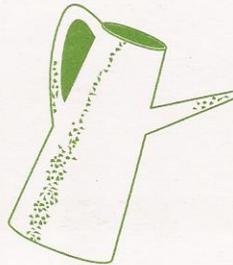
QUINTONILES FRITOS con SALSA

Ingredientes

1 ramo de quintoniles, salsa picante con jitomate.

Forma de Prepararse

Los quintoniles picados se ponen a cocer con muy poca agua. Cuando se consumió el agua se retira del fuego, se fríen y se hace salsa picante con jitomate o miltomate. Se sirve con ella.



QUINTONILES HERVIDOS

Ingredientes

1 ramo de quintoniles, salsa picante, 1 limón.

Forma de Prepararse

En una olla con agua hirviendo se agregan los quintoniles lavados y picados. Se dejan hervir por 20 ó 30 minutos. Se agrega sal al gusto, se escurren, se les agrega el limón y la salsa picante.



PLATO con QUINTONIL

Ingredientes

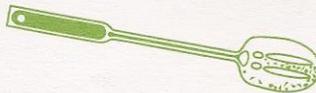
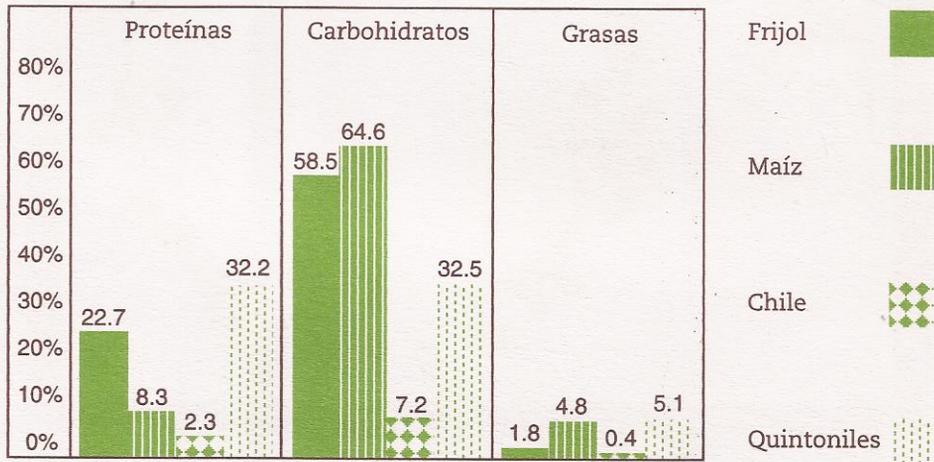
Un manojo de quintoniles, 3 calabacitas, 2 huevos, media cebolla chica y 2 dientes de ajo picados, aceite y sal.

Forma de Prepararse

Se lava el quintonil y las calabacitas se pican. En un recipiente grande se batan los huevos y se le agregan los demás ingredientes para que se revuelva todo. En un sartén se pone a calentar el aceite, ya caliente se le agrega lo batido hasta que esté bien frito y cocido. Se sazona al gusto.



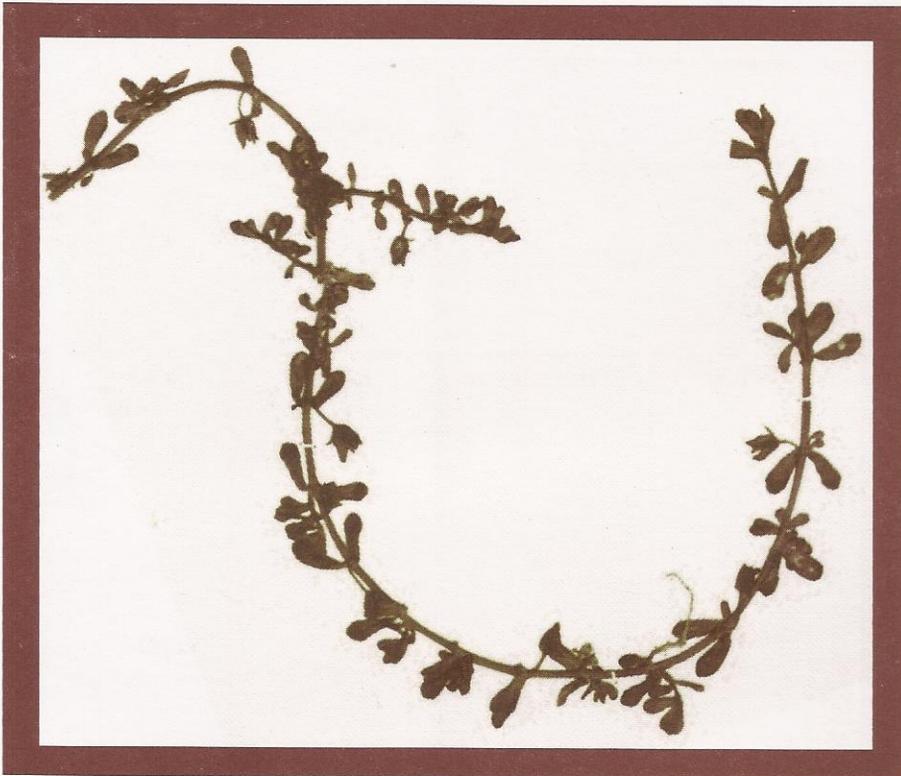
ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



VERDOLAGAS

Nombre Científico: *Portulaca oleracea* L.

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas pequeñas, sésiles, flores amarillentas, crece en los terrenos de cultivo y sola en terrenos húmedos, arroyos y orillas de ríos.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Portulaca oleracea* L. **Familia botánica:** portulacáceas.

Nombre en castellano: Verdolaga **Nombre indígena:** saach goots. Zapoteco.

Sitio de colecta: Unión Juárez, San Pedro Quiatoni.

Altura: 0.15 m. **Estado de domesticación:** silvestre. **Abundancia:** escasa.

Hábitat: cuerpo de agua. **Nombre castellano de la enfermedad que cura:** susto crónico.

Forma de preparación: restregado. **Cantidad:** 1 manojo.

Vía de administración: en baño.

Receta: el líquido obtenido se cuele y se le da a tomar una taza al enfermo. El resto se deja reposar por una hora en la mañana y se da un baño.

Colector: Eugenia Martínez y compañeros de Unión Juárez. No. 69.

Fecha de colecta: 09/15/92. **Otros usos:** el comestible.

Nombre y edad del informante: Cresencia. **Determinó:** Ismael Calzada.

RECETAS con VERDOLAGAS

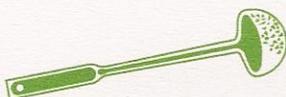
VERDOLAGAS en SALSA VERDE

Ingredientes

1 kilo de verdolagas, 1/4 de miltomates, 2 chiles poblanos, 1 pocillito de semilla de calabaza, 10 nueces de castilla, 4 pimientas, 3 clavos, 1 pedazo de cebolla, 3 dientes de ajo, aceite el necesario.

Forma de Prepararse

Se lavan muy bien las verdolagas y se ponen a cocer con la cebolla, ajo y sal, se tuestan las semillas y se muelen, los chiles verdes se asan, se pelan y se saca la semilla, los miltomates se fríen en aceite con la nuez, se muelen los chiles, miltomates, la nuez, pimienta y clavo, ya que está todo molido se fríe todo y se disuelve la masita de las semillas con el caldo de las verdolagas y se echa la verdolaga a la salsa frita, en esta forma se le puede agregar carne de puerco si lo desea o sólo la verdolaga, se deja hervir un rato a que se concentre bien y se sirve.



VERDOLAGAS en CARNE de POLLO

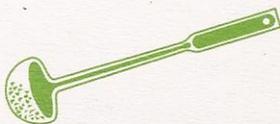
Forma de Prepararse

Se guisa la carne de pollo y después se le agrega la verdolaga, se deja hervir unos 15 minutos y listo para servirse.



VERDOLAGAS diferentes formas para COMERLAS

En caldo, con frijoles, en salsa, guisada con carne de puerco, cruda con limón y sal (ensalada), capeada con huevo y en tacos fritos.



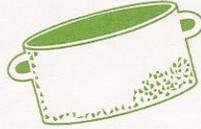
VERDOLAGAS con POLLO y CERDO

Ingredientes

1 Kg de verdolagas, 1 Kg de pollo, 1/4 Kg. de cerdo en pedazos, 1/2 Kg de tomate verde picado, media cebolla picada, chile picado, aceite, agua, sal y pimienta al gusto.

Forma de Prepararse

Se lavan todos los ingredientes muy bien. En una cacerola se pone a freír el ajo y la cebolla. Una vez fritos se agrega el pollo y el cerdo. Cuando estén fritos se añade el tomate verde, el chile y una taza de agua. Se sazona con sal y pimienta al gusto. Se deja en el fuego 30 minutos.



VERDOLAGAS con CARNE de CERDO

Ingredientes

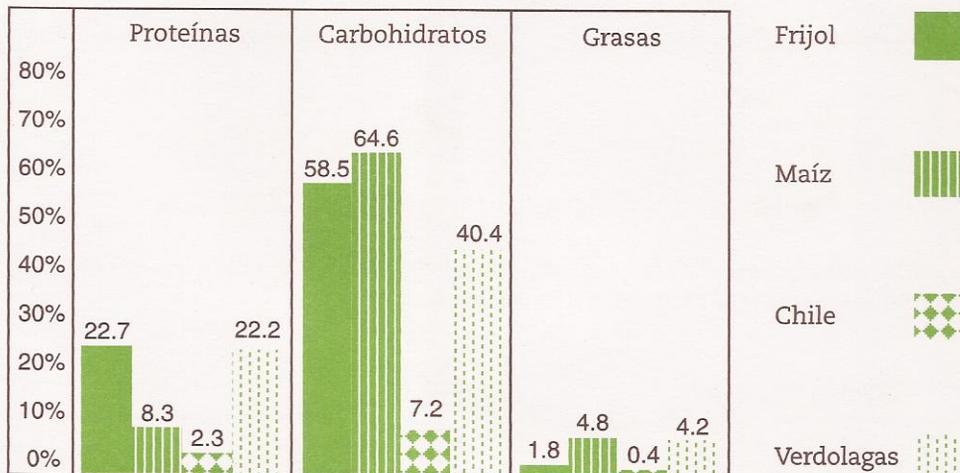
3 manojos de verdolagas, 1 kilo de carne de puerco, 1 Kg de tomatillo, 1 cebolla, 3 cucharadas de aceite, ajo y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se cuece el tomatillo con las verdolagas, se escurre y se muelen. Aparte se fríe cebolla, ajo y la carne de puerco picada en pequeños trozos. Se mezcla todo y se deja cocer durante 30 minutos.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS

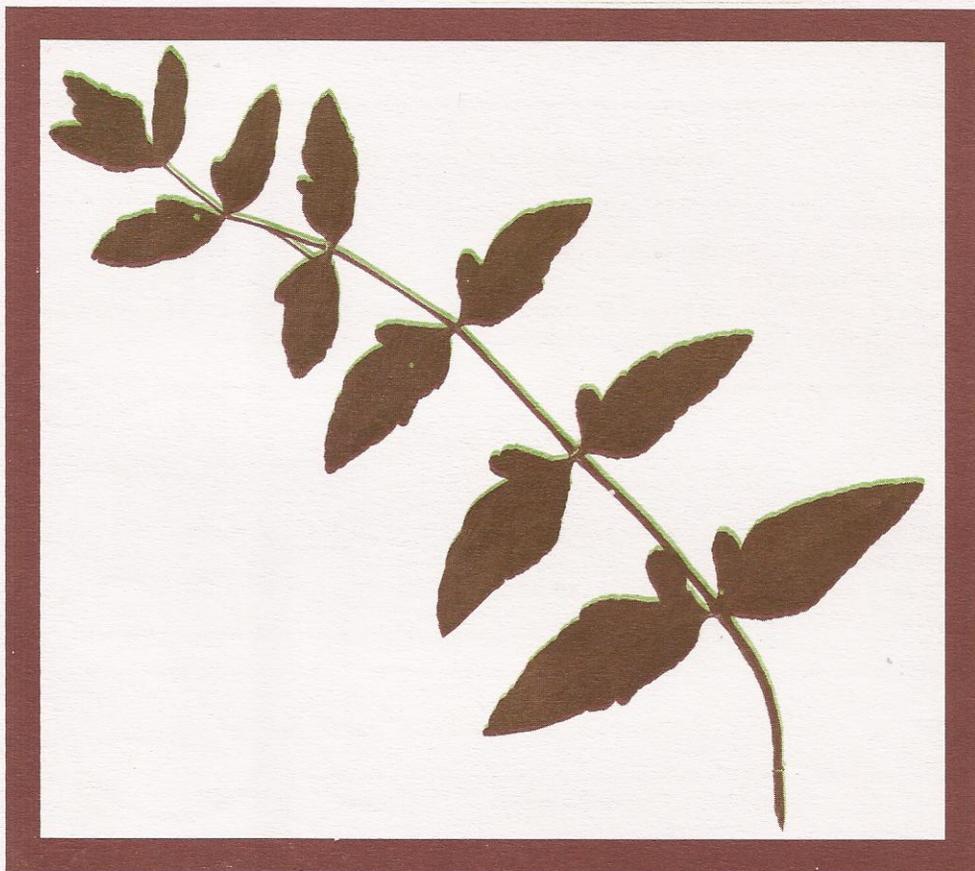


CULANTRILLO

Nombre Científico: *Berula erecta* L.

Familia: Umbeliferae o Apiaceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas pinadas aceradas, flores blancuecinas amarillentas dispuestas en racimos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Berula erecta* (Huds.) Coville. **Familia botánica:** Umbelíferas.

Nombre en castellano: Costilla de muerto o Culantrillo.

Nombre indígena: Chisaa. Zapoteco.

Sitio de colecta: San Antonino El Alto, San Antonino. **Hierba.** Parte útil: rama.

Altura: 0.22 m. **Estado de domesticación:** Silvestre. **Abundancia:** Abundante.

Hábitat: Cuerpo de agua. **Forma de preparación:** cocido.

Preparación: Se come con frijoles o crudo.

Colector: Cipriana López García /No. 21; **Fecha colecta:** 07/13/92.

Determinó: M. A. Martínez.

RECETAS con CULANTRILLO

CULANTRILLO HERVIDO

Ingredientes

Un manojo de culantrillo, media cebolla chica, ajo y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se lava el culantrillo y se pica. Se coloca a hervir con cebolla, ajo y sal al gusto, después se escurre. Se puede comer en tacos, acompañados con salsa.

ENSALADA de CULANTRILLO

Ingredientes

Un manojo de culantrillo, sal y limón.

Forma de Prepararse

Se lava el culantrillo, se pica y se coloca en un plato, se agrega sal al gusto y se le exprime limón. Se come acompañado de tacos de frijol o de salsa.

CULANTRILLO FRITO

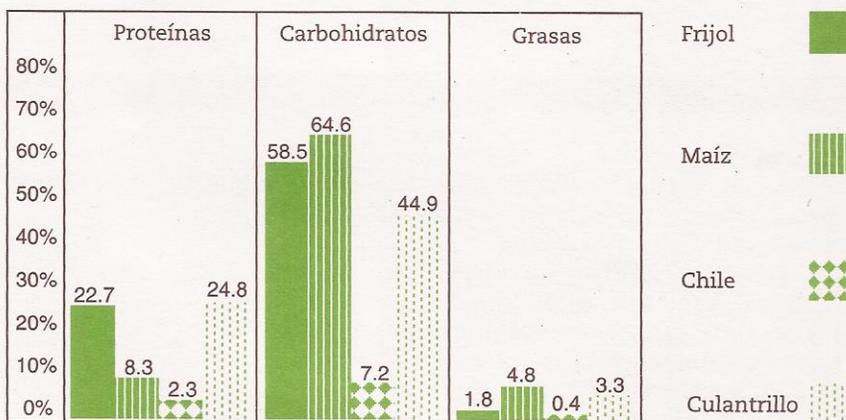
Ingredientes

1 manojo de culantrillo, media cebolla chica, ajo, chile y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se lava y se pica el culantrillo, se sofríe la cebolla, ajo y chile. Se agrega el culantrillo, la sal y se deja sazonar.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



CHEPILES

Nombre Científico: *Crotolaria pumila* Ortega

Familia: Leguminosae / Fabaceas

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas ternadas, flores amarillentas, frutos en vainas, crece asociada en terrenos de cultivo y sólo en terrenos húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Crotolaria pumilla* Ortega. **Familia botánica:** leguminosas.

Nombre en castellano: chepil. **Nombre indígena:** shiich. Zapoteco.

Sitio de colecta: Piedra Tehuana, San Pedro Quiatoni.

Hierba. Parte útil: cogollo de hojas. **Altura:** 0.40 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** regular. **Hábitat:** cultivo.

Nombre castellano del guiso: tamal de chepil. **Nombre indígena del guiso:** tamal sciich.

Tipo de alimento: tamal. **Forma de preparación:** cocido. **Epoca de consumo:** lluvia.

Preparación: se desmenuzan las hojas y se le pone a la masa para hacer los tamales con un poco de aceite se amasa muy bien agregándole sal. Se pone la masa en el totomoxtle para hacer los tamales y se pone en una olla a cocer. También se puede preparar con el arroz blanco, se debe agregar cuando el arroz ya esta dorado, despues agua y se pone a cocer.

Colector: Eugenia Martínez Reyes y colaboradores /no. 48; **fecha colecta:** 09/04/92.

Nombre, edad del informante: Ernestina 37 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con CHEPILES

CHEPILES SAZONADAS

Ingredientes

1 manojito de chepiles, sal, cebolla, chile, aceite y tortillas.

Forma de Prepararse

Se hierve con sal; se escurre y se sazona con el aceite, la cebolla, el chile y se come en tacos.



ENSALADA de CHEPILES

Ingredientes:

1 manojito de chepiles, sal, cebolla y limón.

Forma de Prepararse

Los chepiles se lavan, se escurren y se pican en pedazos pequeños y se les coloca sobre una charolita. Se les agrega la cebolla finamente picada, el jugo del limón y se sazona con sal.



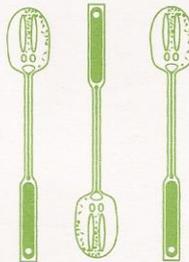
CHEPILES HERVIDOS

Ingredientes:

1 manojito de chepiles, 1 cebolla y sal.

Forma de Prepararse

Los chepiles se colocan en una olla con sal, cebolla y se ponen a hervir con un poco de caldillo.



TAMALES de CHEPIL

Ingredientes

1 manojo de chepiles, 1/4 Kg de masa de maíz para tamales, 1/4 Kg de manteca de cerdo, hojas de totemostle (de maíz) y salsa de chile guajillo.

Forma de Prepararse

A la masa se le agrega la manteca, la sal y se amasa. Una vez bien amasada se agregan los chepiles y se sigue amasando, después se colocan pequeñas porciones de masa sobre la hoja de totemostle y se enrollan, cuando ya están todos enrollados se colocan en una olla para que se cuezan. Se consumen agregándoles una salsa picante de chile guajillo.



CHEPILES con ARROZ

Ingredientes:

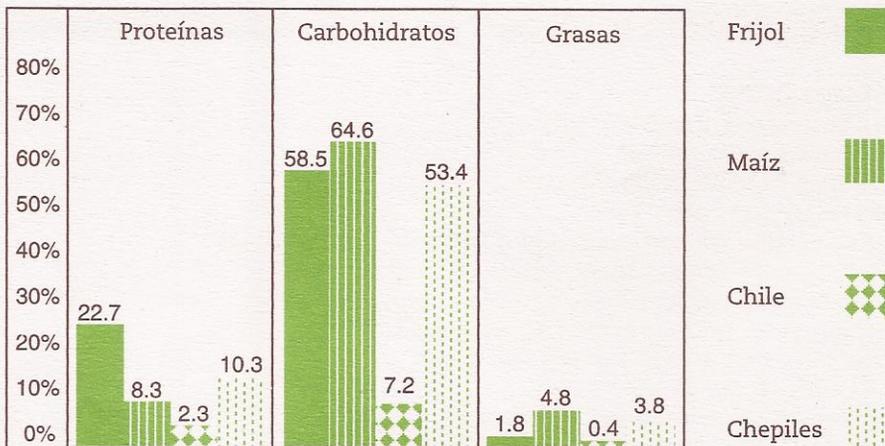
1 manojo de chepiles, 1 taza de arroz, 1 cucharadita de aceite, sal, cebolla y ajos.

Forma de Prepararse:

El arroz se remoja en agua caliente, se escurre y se fríe con el aceite. Se le agrega la cebolla, el ajo y se deja hervir por 10 minutos, se agregan los chepiles finamente picados y se deja cocer hasta que el arroz esté seco.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



MOSTAZA

Nombre Científico: *Brassica campestris* L.

Familia: Cruciferae/Brassicaceae

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas alternas, sésiles, lanceoladas, de bordes lisos, flores húmedas y los terrenos de cultivo.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Brassica campestris* L.

Familia botánica: Crucíferas.

Nombre en castellano: Nabo o mostaza.

Nombre indígena: Nanëx. Mixe..

Sitio de colecta: Santa María Yacochi, Sta. María Tlahuitoltepec.

Hierba. Parte util: toda la planta. **Altura:** 0.40 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** abundante. **Hábitat:** cultivo.

Tipo de alimento: guiso. **Forma de preparación:** cocido.

Colector: Carmen Vargas Cruz, No. 04.

Fecha de colecta: 07/16/92.

Nombre y edad del informante: Carmen Vargas Cruz.

Determinó: Abigail Aguilar.

RECETAS con MOSTAZA

MOSTAZA en CALDILLO

Ingredientes

1 manojo de mostaza, 1/2 Kg de jitomate, 3 chiles guajillo, ajos, media cebolla y sal.

Forma de Prepararse:

Se pone una olla con agua a hervir, cuando empieza a hervir se agrega la hierva. Ya cocida se le agrega chile guajillo molido con ajo y cebolla, jitomate y sal al gusto.

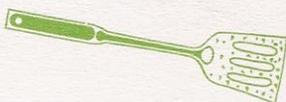


MOSTAZA DIFERENTES formas para COMERLA

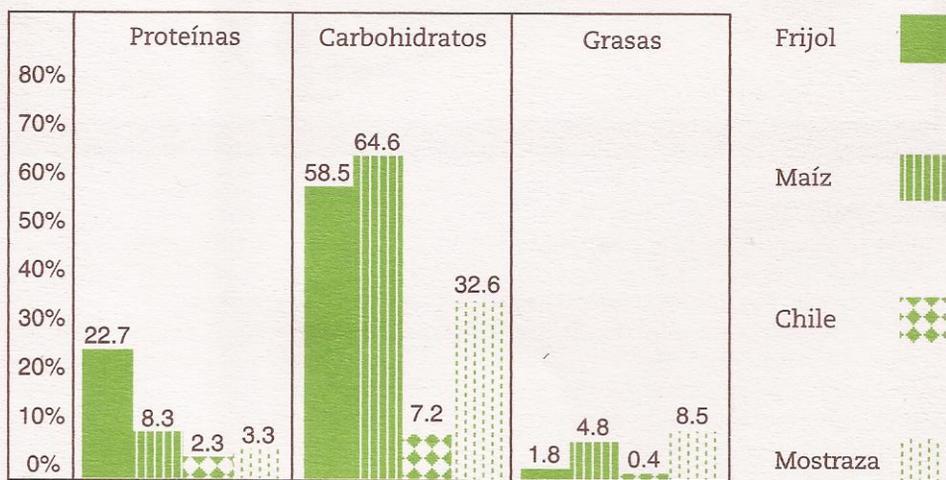
Hervida con sal, chile verde y con gotas de limón en tacos.

Hervida con sal, chile verde y con gotas de limón (ensalada)

Se come cocido, asada, frito o crudo, con jugo de limón.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



FLOR de FRIJOL

Nombre Científico: *Phaseolus coccineus* L.

Familia: Fabaceas o Leguminosae

Descripción botánica: Planta trepadora de hojas acorazonadas de bordes lisos, pecioladas, flores en espigas de color violeta o roja.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Phaseolus coccineus* L. **Familia botánica:** leguminosas.

Nombre en castellano: Flor de frijol. **Nombre indígena:** shöpyj. **Mixe.**

Sitio de colecta: Sta. María Tlahuitoltepec. Sta. María Tlahuitoltepec.

Hierba. **Parte útil:** hojas y flores. **Altura:** 1.00 m. **Estado de domesticación:** cultivada.

Abundancia: abundante. **Hábitat:** cultivo. **Nombre castellano del guiso:** flor de frijol.

Nombre indígena del guiso: shöpyj. **Tipo de alimento:** sopa.

Forma de preparación: caldo. **Epoca de consumo:** todo el año.

Preparación: se cuece con sal y chile.

Colector: Elena Cardoso Pérez, No. 2. **Fecha de colecta:** 09/26/92.

Nombre y edad del informante: Isabel Pérez Vázquez, 40. **Determinó:** M. A. Martínez.

RECETAS con FLOR de FRIJOL

FLORES de FRIJOL HERVIDAS

Ingredientes

1 ramo de flores de frijol, cebolla, sal y chile al gusto.

Forma de Prepararse

Se coloca un manojo de flores de frijol en agua, se le agrega la cebolla, el chile, la sal y se pone a hervir hasta que se cuece, se come con su propio caldillo.



FLOR de FRIJOL en TORTA de HUEVO

Ingredientes

1 manojo de flores de frijol, 1/2 Lt de aceite, sal, media cebolla y 5 huevos.

Forma de Prepararse

Se pone a hervir en una olla la flor de frijol, se le agrega la sal y la cebolla. Una vez cocido se escurre. El huevo se bate a punto de turrón y se capean las flores de frijol haciendo pequeñas tortitas que se fríen en el aceite.



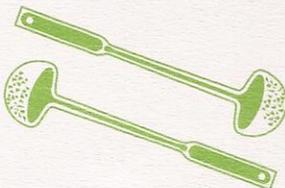
FLORES de FRIJOL SAZONADAS

Ingredientes

1 manojo de flores de frijol, sal, media cebolla picada, chile y 1 cucharada de aceite.

Forma de Prepararse

Las flores de frijol se ponen a hervir con sal, se escurre y se sofríen con cebolla y chile.



FLOR de FRIJOL con HUEVO

Ingredientes

1 ramo de regular tamaño de flores de frijol, 2 huevos, sal, un poco de cebolla, chile al gusto, aceite el necesario.

Forma de Prepararse

Las flores de frijol se lavan y se pican. Se ponen a cocer en una olla con agua y una vez que ya estén cocidas se escurren. Se pone a calentar el aceite y se pone a sazonar la cebolla, el chile y se le agrega posteriormente la flor ya escurrida. Se agrega el huevo batido, se retira del fuego hasta que esté bien cocido.



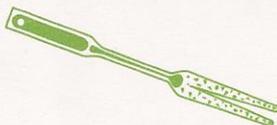
FLOR de FRIJOL COCIDA

Ingredientes

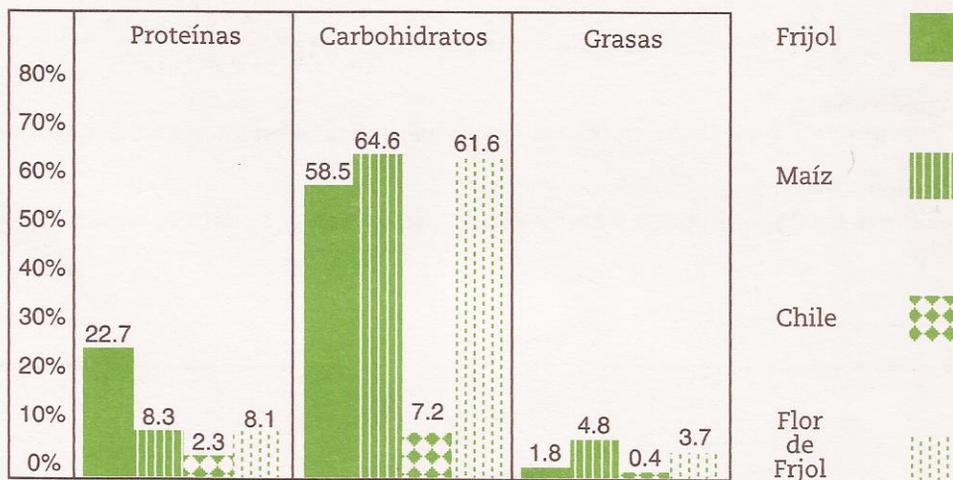
1 ramo de tamaño regular de flores de frijol, cebolla, sal, chile al gusto y tortillas.

Forma de Prepararse

Se lavan y se ponen a cocer las guías, se pone a escurrir, se sazona con sal y chile finamente picado. Se come en tacos.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



HIERBA SANTA

Nombre Científico: Piper sanctum (Miq.) Schlecht

Familia: Piperaceae

Descripción botánica: Arbusto de tallos ásperos, grisáceos, hojas grandes sagitadas, aromáticas, pecioladas alternas, flores en aumentos, crece todo el año en terrenos húmedos y a orillas de ríos.



ÚSOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: Piper sanctum (Miq.) Schlecht. **Familia botánica:** piperáceas.

Nombre en castellano: Hierba Santa. **Nombre indígena:** laaga layuah. Zapoteco.

Sitio de colecta: San Juan Tabaa. San Juan Tabaa.

Hierba. Parte útil: hojas. **Altura:** 2.50 m. **Estado de domesticación:** silvestre.

Abundancia: abundante. **Hábitat:** cuerpo de agua.

Nombre castellano del guiso: amarillo. **Tipo de alimento:** condimento.

Calidad de la planta: caliente. **Epoca de consumo:** todo el año.

Preparación: se cuecen pollo y verduras, se le agrega chile guajillo molido, masa, la hierba santa y se deja sazonar.

Colector: Alfonso Castellanos, No. 21. **Fecha de colecta:** 10/27/92.

Nombre y edad del informante: Alfonso Castellanos Vásquez, 51 años.

Determinó: M. A. Martínez.

RECETAS con HIERBA SANTA

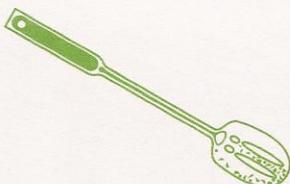
VERDE de HIERBA SANTA con ELOTES

Ingredientes

10 hojas de hierba santa, 6 elotes medianos, 3 chiles guajillos, 2 ajos pelados, 1 cebolla chica, sal al gusto, 1 bolita de masa, aceite.

Forma de Prepararse

Se lavan las hojas de hierba santa y se pican. Los chiles guajillos se tuestan y se muelen con la hierba santa, los ajos y la cebolla. Esta pasta se fríe en aceite y se agrega el caldo en donde se cocieron los elotes, después se le agrega la masa disolviéndola poco a poco hasta que espese. Se deja hervir agregando los elotes.



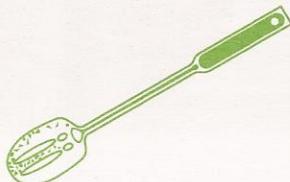
PLATILLO con HIERBA SANTA

Ingredientes

1 manojo de hierba Santa, 1 Kg de masa y 1/2 Kg de frijoles ya cocinados.

Forma de Prepararse

Se lava y se pone a cocer la hierba santa. Después se pica y se mezcla con los frijoles. Con la masa se hacen "memelas, tortitas o sopes" que se rellenan con lo anterior.



POLLO a la HIERBA SANTA

Ingredientes

2 Kg de pollo, 1 rollo de Hierba Santa, 1/2 Kg de papas, 1/2 Kg de zanahorias, 1 cebolla chica, 2 ajos pelados, 3 chiles, sal al gusto y papel aluminio.

Forma de Prepararse

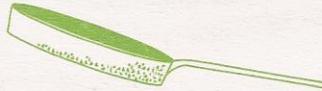
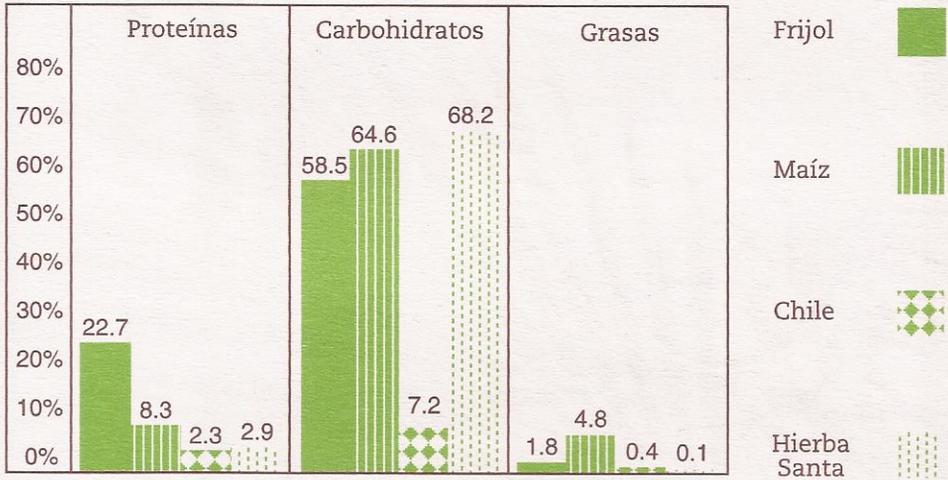
La hierba santa se lava, se muele con ajo, cebolla, chile y sal. Con esta salsa se baña el pollo por 30 minutos, después sobre pedazos grandes de papel aluminio se pone una hoja de hierba santa y una pieza de pollo bañado en salsa. Se acompaña de papas, zanahorias y cebolla. Se cubre con salsa, se enrolla y se coloca a cocer al vapor.

HIERBA como CONDIMENTO

La Hierba Santa se usa como condimento en el caldo de pollo o en mole amarillo.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



TEPEJILOTE del AGUA

Nombre Científico: *Chamaedorea tepejilote* Liebm. y Ch. *Elegans* Mart.

Familia: Arecaceae o Palmae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas opuestas pecioladas, lanceoladas, pubescentes, bordes lisos, flores en espigas pequeñas, blancas. Crece solamente en terrenos húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Chamaedorea elegans* Mart. **Familia botánica:** palmas.

Nombre en castellano: Tepejilote del agua. **Nombre indígena:** jmaa lit jmh. Chinanteco

Sitio de colecta: San Martín Soyolapam, Santiago Comaltepec.

Hierba. Parte útil: cogollo de flor y fruto. **Altura:** 1.00 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** escasa. **Hábitat:** cuerpo de agua.

Nombre indígena del guiso: lii sang mootw.

Tipo de alimento: guiso. **Forma de preparación:** cocido. **Calidad de la planta:** fría.

Epoca de consumo: seca. **Contraindicaciones:** no mujeres embarazadas.

Preparación: Se comen la punta tierna o cogollo crudo con sal y tortillas. Los frutos tiernos, se comen asados en la lumbre con sal y tortillas. Al tepejilote o vaina se le quita la cáscara, se pica en pedacitos, se fríe en aceite con el ajo y la cebolla. Cuando la vaina ya esta medio cocida, se le agrega huevo, tomate, chile y sal al gusto.

Colector: Mauro Playas García /no. 13; **fecha colecta:** 09/10/92.

Nombre del informante: Mauro Playas García. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con TEPEJILOTE

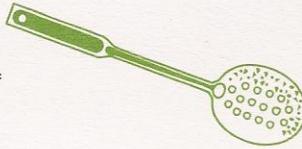
TEPEJILOTES al VAPOR

Ingredientes

1 ramo de tamaño regular de tepejilotes, 1 pedazo de cebolla, 2 ajos, aceite, sal y chile al gusto.

Forma de Prepararse

Los tepejilotes se limpian, se lavan y se pican. La cebolla, el ajo y el chile se ponen a sofreír. se agregan los tepejilotes y la sal, dejándolos sazonar.



TEPEJILOTES en CALDO FRITO

Ingredientes

1 ramo de tamaño regular de tepejilotes, 2 dientes de ajo, 1 jitomate, 1 pedazo de cebolla, aceite, sal y chile al gusto.

Forma de Prepararse

Los tepejilotes se limpian, se lavan y se pican. Se ponen a freír hasta que se cuezan en su jugo. Se prepara una salsa con el jitomate, la cebolla, el ajo, el chile y se agrega a los tepejilotes. Se le pone sal y se deja sazonar.



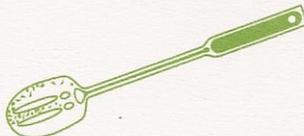
TEPEJILOTES con HUEVO

Ingredientes

4 tepejilotes, 6 huevos, aceite, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Los tepejilotes se limpian, se lavan, se pican y se colocan a hervir. Ya cocidos se escurren y se colocan en un sartén, se batan los huevos y se pone a freír.



TEPEJILOTES ASADOS

Ingredientes

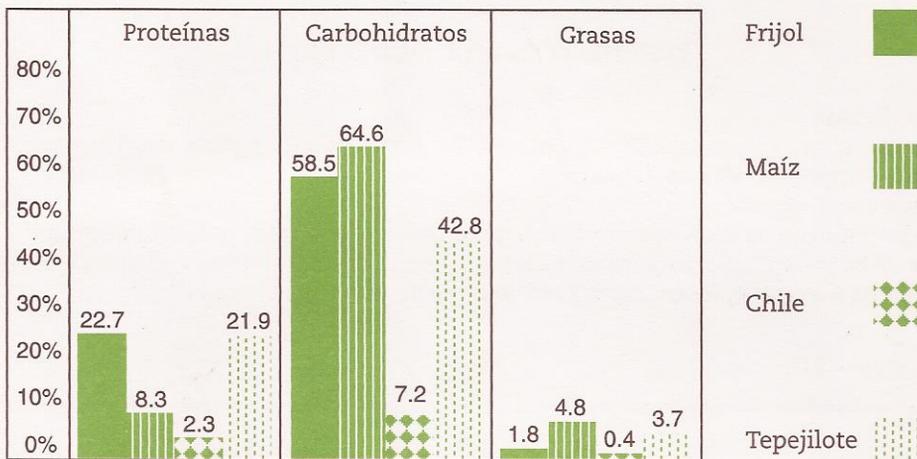
Tepejilotes, tortillas y chiles.

Forma de Prepararse

Los tepejilotes se colocan en las brasas del comal hasta que se cuezan, después se sacan y se les quita las cáscaras y se obtiene el tepejilote asado que se come en tacos, acompañado con salsa de chile.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



CHEPICHE SILVESTRE

Nombre Científico: *Porophyllum macrocephallum* (Seem.) Johnston

Familia: Compositae / Asteracea

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas alternas, oblongas, lobuladas, lanceoladas, flores compuestas de olor muy penetrante.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Porophyllum macrocephallum* (Seem.) Johnston.

Familia botánica: compuestas. **Nombre en castellano:** chepiche silvestre.

Nombre indígena: no tiene. **Sitio de colecta:** Santiago Laxopa, Santiago Laxopa.

Hierba. **Parte útil:** hojas. **Altura:** 0.60-1 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** abundante. **Hábitat:** cultivo.

Nombre castellano del guiso: chepiche asados.

Tipo de alimento: guiso. **Forma de preparación:** asado. **Epoca de consumo:** jun.-sep.

Preparación: los chepiches se colocan sobre las brasas para que se asen, ya que están asadas se preparan los tacos y se les agrega la salsa de chile. Otra forma de prepararlos es en ensalada.

Colector: Rosario Gaspar /no. ; **fecha colecta:** 20/08/86.

Nombre, edad del informante: Rosario Gaspar 28 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con CHEPICHE SILVESTRE

ENSALADA de CHEPICHE SILVESTRES

Ingredientes

1 manojo de chepiches silvestres, 4 jitomates, 1 cebolla, 5 huevos cocidos, 2 limones, 5 chiles serranos, sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se limpian los chepiches y se pican junto con los huevos cocidos se cortan en rodajas, los jitomates y la cebolla se rebanan. Los limones se exprimen, se revuelven bien todos los ingredientes excepto los huevos que sirven para adornar el platón. Se comen acompañando un plato fuerte.



CHEPICHE ASADOS

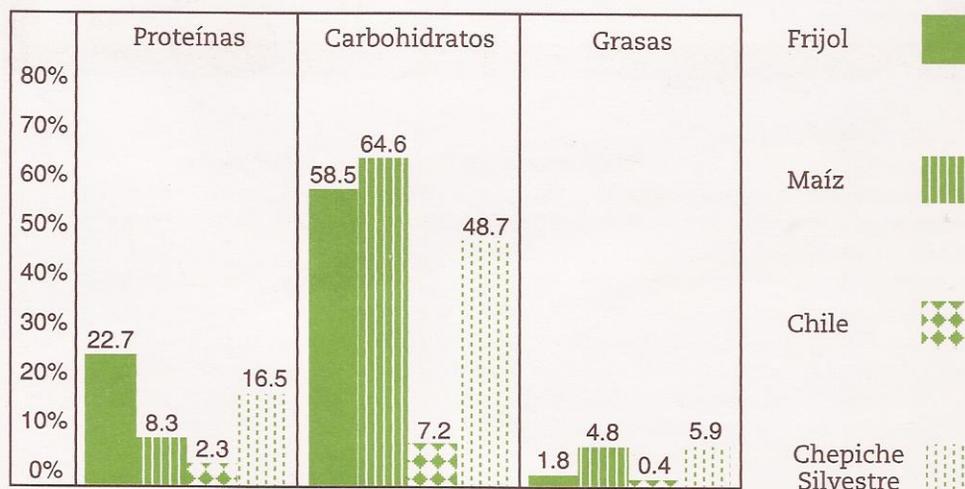
Ingredientes

1 manojo de chepiches, salsa de chile.

Forma de Prepararse

Los chepiches se colocan sobre las brasas para que se asen, ya que están asados se preparan los tacos y se les pone la salsa de chile y ya están listos.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



EPAZOTE BLANCO

Nombre Científico: *Teloxys ambrosioides* L.

Familia: Chenopodiaceae

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas lanceolobuladas, flores en espigas pequeñas amarillentas.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Teloxys ambrosioides* (L.) Webster.

Familia botánica: chenopodiáceas.

Nombre en castellano: epazote. **Nombre indígena:** beet yaah. Zapoteco.

Sitio de colecta: Centro Quiatoni. San Pedro Quiatoni. Hierba Parte útil: rama.

Altura: 0.80 m. **Estado de domesticación:** silvestre y cultivada. **Abundancia:** regular.

Hábitat: solar. **Nombre castellano del guiso:** caldo de frijol.

Tipo de alimento: condimento. **Forma de preparación:** cocido.

Epoca de consumo: todo el año.

Preparación: se utiliza principalmente para dar sabor a los alimentos, en los pueblos se acostumbra echar siempre epazote a los frijoles, al arroz, a la sopa, a las quesadillas y a veces se lo comen solo. También es una planta desparasitante.

Colector: Eugenia Martínez Reyes /no. 12; **fecha colecta:** 07/02/92.

Nombre, edad del informante: Eugenia Martínez 19 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS con EPAZOTE BLANCO

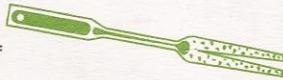
QUESADILLAS con EPAZOTE

Ingredientes

1 bola de masa, 1 queso Oaxaca chico, Un ramito de epazote tierno.

Forma de Prepararse

Se hace una tortilla con la masa y se pone a cocer en el comal. Se coloca el queso en rebanadas dentro del centro hacia las orillas de la tortilla, se coloca el epazote con rebanadas de chile al gusto y se deja cocer.



QUESADILLAS de FLOR de CALABAZA con EPAZOTE

Ingredientes

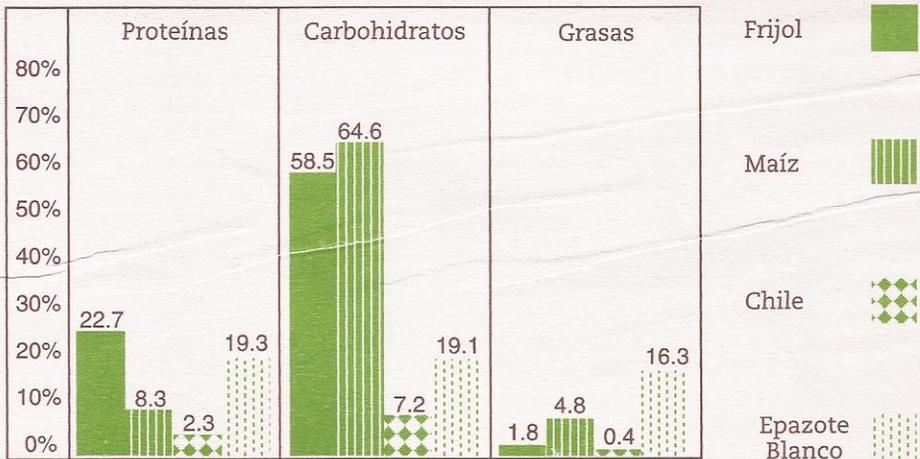
1 bola de masa, 1 ramo de flor de calabaza, 1 ramo de epazote, 1 cebolla picada o en rebanadas, chiles picados, sal y aceite al gusto.

Forma de Prepararse

Primero se limpia la flor de calabaza y se pone a freír la cebolla. Después se agrega la flor de calabaza, el chile, el epazote y se deja cocer. Se hacen tortillas con la masa y cuando se estén cociendo se pone la flor de calabaza en el centro de la tortilla hacia los lados, cerrando la tortilla y dejándola cocer.

El epazote también es utilizado para ponerle a los caldos y a los frijoles.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



CHEPICHIS

Nombre Científico: *Porophyllum tenuifolium*

Familia: Compositae / Asteraceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas sentadas paralelinervias, rizaceas, de olor muy fuerte, crece en los cultivos de alfalfa y en terrenos húmedos de junio a septiembre, crece cuando se le cultiva.



PLANTAS COMESTIBLES

Nombre botánico: *Porophyllum tenuifolium* Seem. **Familia botánica:** compuestas.

Nombre en castellano: chipichis. **Nombre indígena:** no tiene.

Sitio de colecta: San Miguel Cajonos. San Miguel Cajonos.

Hierba. Parte útil: rama. **Altura:** 0.30 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** abundante.

Hábitat: cultivo de maíz. **Nombre castellano del guiso:** ensalada de chipiche.

Tipo de alimento: ensalada. **Forma de preparación:** crudo. **Epoca de consumo:** jun.-sep.

Preparación: Se lava, se pica y escurren los chepichis; posteriormente se pica cebolla, jitomate, chiles y huevos cocidos. En un platón se colocan los chipichis, la cebolla, los chiles y el jitomate, se revuelven bien, poniendoles un poco de sal; finalmente se adornan con huevos cocidos.

Colector: Irma Ramírez /no. ; **fecha colecta:** 10/08/86.

Nombre, edad del informante: Irma Ramírez 30 años. **Determinó:** M.A. Martínez.

RECETAS CON CHEPICHIS

ENSALADA de CHEPICHIS

Ingredientes

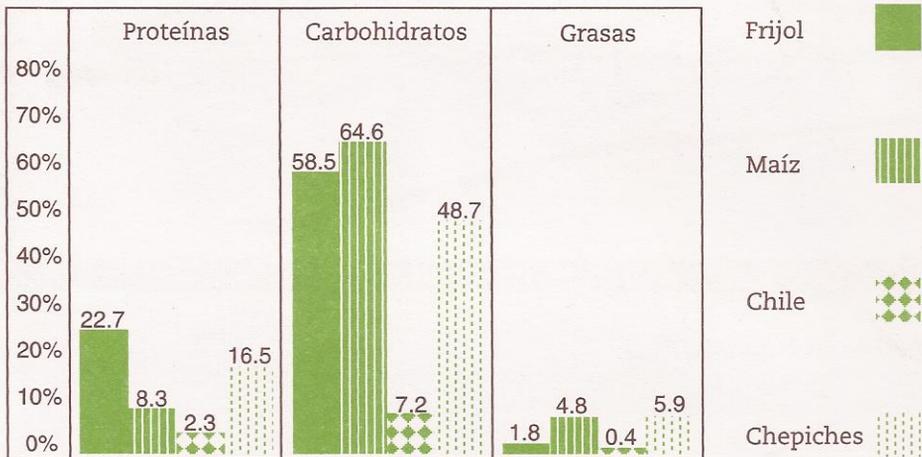
1 ramo regular de chepichis, 1 cebolla, 1 jitomate de regular tamaño, huevos cocidos.

Forma de Prepararse

Se lavan, se pican los chepichis y se escurren. Se pica la cebolla, el jitomate, los chiles y los huevos cocidos. En un plato extendido se colocan los chepichis, la cebolla, los chiles, el jitomate y se revuelven bien poniéndoles un poco de sal al gusto. Finalmente se adornan con los huevos cocidos.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



HIERBA VIRGEN

Nombre Científico: *Calceolaria mexicana* Benth.

Familia: Scrophulariaceae

Descripción botánica: Planta herbácea, hojas opuestas lanceoladas, crenadas, flores pequeñas amarillas.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Calceolaria mexicana* Benth. Familia botánica: Scrophulariaceae.

Nombre en castellano: Hierba Virgen. Nombre indígena: pochoc. Mixe.

Sitio de colecta: Sta. María Tlahuitoltepec, Sta. María Tlahuitoltepec.

Altura: 0.35 m. Estado de domesticación: silvestre. Abundancia: regular.

Hábitat: cuerpo de agua. Nombre castellano del guiso: Quelite.

Nombre indígena del guiso: Tokayn. Tipo de alimento: guiso.

Forma de preparación: cocido. Calidad de la planta: caliente.

Epoca de consumo: todo el año.

Preparación: se cuece la planta y se come con chile y sal.

Colector: Eloisa Flores Bravo, No. 26. Fecha de colecta: 09/26/92.

Nombre y edad del informante: Eloisa Flores Bravo, 35. Determinó: Ismael Calzada.

RECETAS con HIERBA VIRGEN

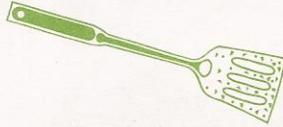
HIERBA VIRGEN en SALSA

Ingredientes

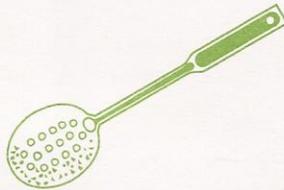
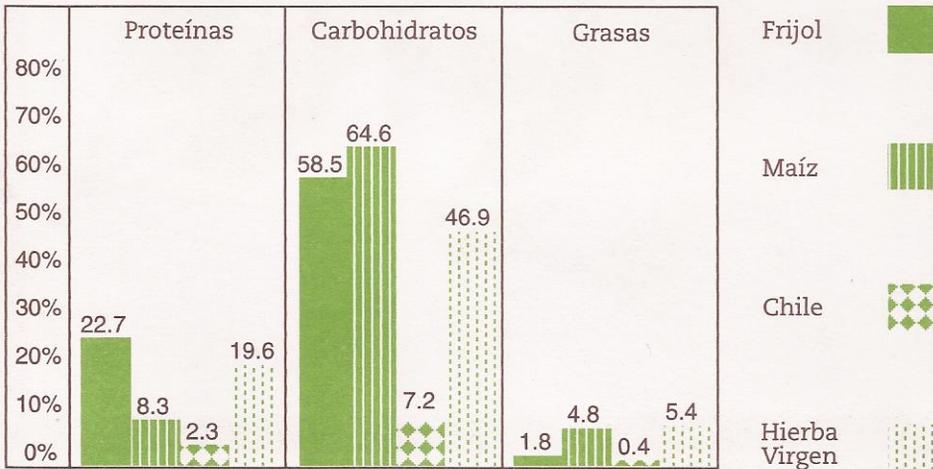
1 ramo de hierba virgen, salsa de tomate, aceite y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se pone a calentar agua, ya que está hirviendo se agrega la hierba virgen, cuando está cocida se exprime y se revuelve con salsa de tomate. Se guisa con aceite o con manteca, se deja sazonar y se retira del fuego.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



ALFALFA

Nombre Científico: *Medicago sativa* L.

Familia: Fabaceas o leguminosas



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *medicago sativa* L. Familia botánica: leguminosas.

Nombre en castellano: Alfalfa. Nombre indígena: no tiene.

Sitio de colecta: San Juan Quiotepec, San Juan Quiotepec.

Hierba. Parte útil: toda la planta. Altura: 0.30 m.

Estado de domesticación: cultivada. Abundancia: abundante.

Habitat: cultivo. Nombre castellano del guiso: jugo de alfalfa.

Tipo de alimento: jugo. Forma de preparación: licuado.

Preparación: se lava y se pica la alfalfa; posteriormente se licúa con un poco de agua. Ya molida se le agrega un poco de limón.

También se puede preparar en ensalada: se corta la alfalfa tierna y se lava perfectamente, se deshoja y se pica, se pone en un platón y se le agrega sal y limon; si se desea se le puede agregar chile picado.

Colector: Eva Cruz Garcia. Fecha de colecta: 09/04/88.

Nombre, edad del informante: Eva Cruz Garcia 20 años. Determinó: M.A. Martínez.

RECETAS con ALFALFA

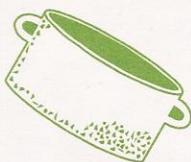
JUGO de ALFALFA

Ingredientes

1 ramo regular de alfalfa tierna, 1 limón.

Forma de Prepararse

Se lava y se pica la alfalfa. Posteriormente se licúa con un poco de agua. Ya molida se agrega un poco de jugo de limón.



ENSALADA de ALFALFA

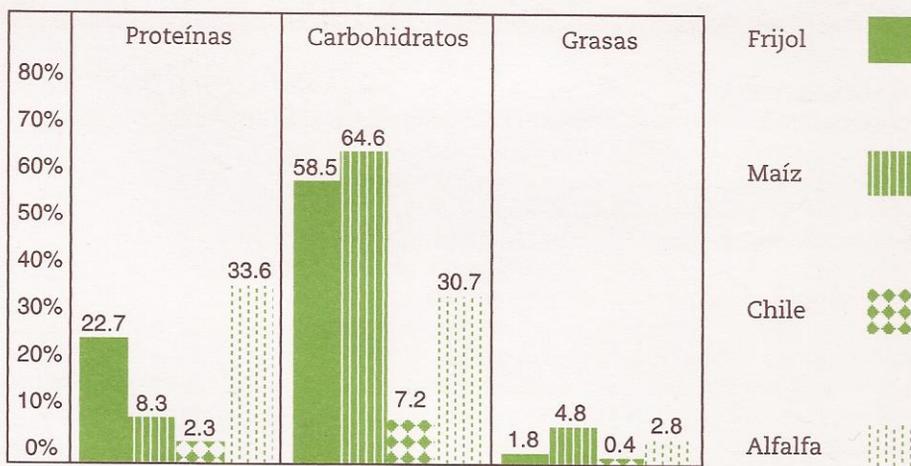
Ingredientes

1 ramo de alfalfa de regular tamaño, 1 limón y sal al gusto.

Forma de Prepararse

Se corta la alfalfa tierna, se lava perfectamente y se desinfecta con cloro. Se deshoja y se pica, se pone en un platón y se le pone la sal y el limón. Si se desea se puede agregar chile picado.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



GUAJE

Nombre Científico: *Leucaena esculenta*

Familia: Leguminosae / Fabaceae

Descripción botánica: Árbol de 3 a 5 metros de altura, hojas pinadas, flores blanco-amarillentas en racimo, el fruto se da dentro de una vaina.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Leucaena esculenta*. **Familia botánica:** leguminosas.

Nombre en castellano: Guaje. **Nombre indígena:** no tiene.

Sitio de colecta: San Jacinto Amilpas, Oaxaca. **Hierba.** **Parte útil:** Semilla tierna.

Altura: 5 m. **Estado de domesticación:** silvestre. **Abundancia:** abundante.

Hábitat: traspatio. **Nombre castellano del guiso:** salsa de guaje.

Tipo de alimento: salsa. **Forma de preparación:** crudo. **Calidad de la planta:** caliente.

Epoca de consumo: lluvias. **Contraindicaciones:** ninguna.

Preparación: Se asan tomates, chiles, cebolla y ajo. Se muelen en molcajete y se agregan las semillas tiernas del guaje. Se agrega sal al gusto. Se come en tacos.

Colector: Laurencio López Núñez, No. 340. **Fecha de colecta:** 26/10/96.

Nombre y edad del informante: Laurencio López Núñez, 43 años.

Determinó: M.A. Martínez.

RECETAS con GUAJE

TACOS de GUAJE

Ingredientes

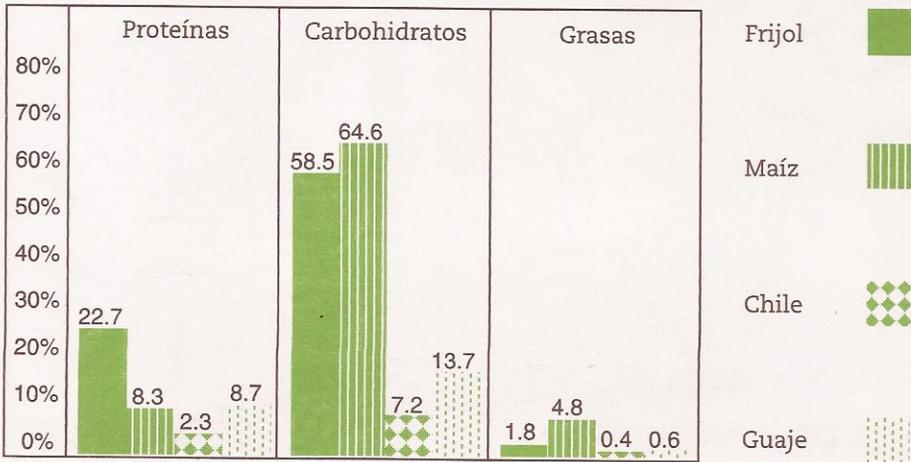
1 ramo de guajes, 3 jitomates, 1 chile, media cebolla, 1 diente de ajo, tortillas, sal y salsa picante.

Forma de Prepararse

Se asan tomates, chiles, cebolla y ajo. Se muelen en molcajete y se agregan las semillas tiernas del guaje. Se agrega sal al gusto y se come en tacos.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



OREGANO

Nombre Científico: *Lippia berlandieri* Schauer

Familia: verbenaceae

Descripción botánica: Hierba de hojas opuestas crenadas, olorosas, flores blancas en pequeñas cabezas espigadas. Crece en selvas tropicales secas.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Lippia berlandieri* Schauer. **Familia botánica:** verbenaceas.

Nombre en castellano: Orégano. **Nombre indígena:** guish gitaah daañ. **Zapoteco.**

Sitio de colecta: Río Mina, San Pedro Quiatoni.

Hierba. Parte útil: rama. **Altura:** 0.40 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** regular. **Hábitat:** monte.

Nombre castellano de la enfermedad: Diarrea abundante.

Forma de preparación: Té sin especificación. **Cantidad:** rama. **Dosis:** diaria.

Vía de administración: tomado.

Receta: La dosis para niños es de 2 ó 3 cucharadas una vez al día, por 3 días consecutivos. También es muy popular como condimento para guisos o caldos.

Colector: Eugenia Martínez Reyes, No. 06. **Fecha de colecta:** 07/02/92.

Nombre y edad del informante: Margarita Hernández, 38 años.

Determinó: M.A. Martínez.

RECETAS con OREGANO

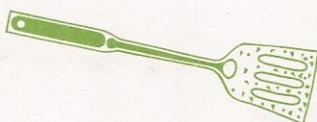
NOPALES con OREGANO

Ingredientes

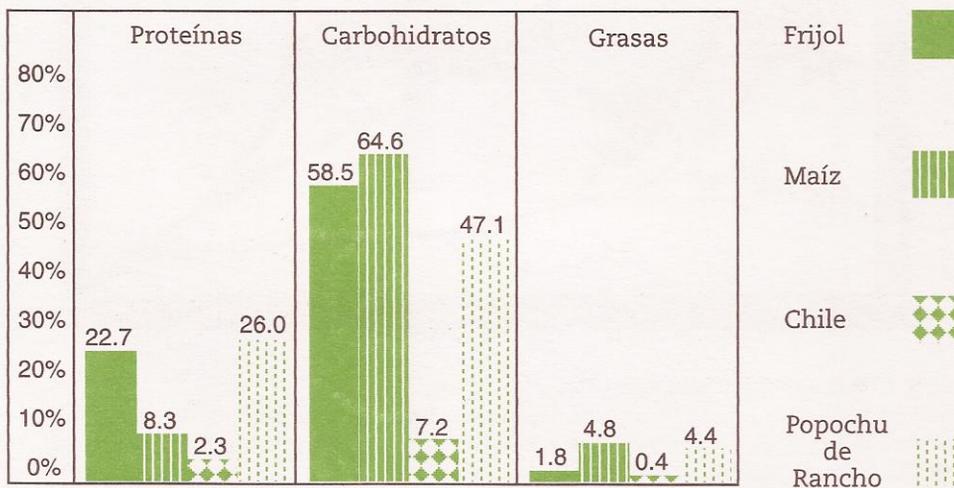
1/2 Kg de nopales picados, 1/2 Kg de jitomate picado, orégano al gusto, sal y chile al gusto, 3 cucharadas de aceite, 1 cabeza de ajo.

Forma de Prepararse

Se pone a freír el ajo y se agrega el chile hasta que estén bien fritos. Se agregan los nopales picados y se frién hasta que agarren color verde oliva. Se agrega el jitomate procurando mover constantemente, de tal forma que el jitomate quede sancochado. Se sazona al gusto con sal.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



FLOR de COLORÍN

Nombre Científico: *Porophyllum tenuifolium*

Familia: Fabaceas o Leguminosas



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Erythrina americana* L. Familia botánica: Leguminosas.

Nombre en castellano: Flor de zonpantle o colorín.

Nombre indígena: Yaá Betuzá. Zapoteco.

Sitio de colecta: San Andrés Yatuni, Santiago Wiacui.

Arbol. Parte útil: flor. Altura: 5.00 m.

Estado de domesticación: silvestre. Abundancia: regular. Hábitat: solar.

Tipo de alimento: guiso. Forma de preparación: cocido.

Calidad de la planta: caliente. Epoca de consumo: febrero.

Preparación: Se quitan los estambres, se cuece y se separa del agua. Se prepara capeado con huevo y se acompaña con frijoles fritos.

Colector: Elvira Santiago Jiménez, No. 43. Fecha de colecta: 02/10/93.

Nombre y edad del informante: Elvira Santiago Jiménez, 47 años.

Determinó: Abigail Aguilar.

RECETAS con FLOR de COLORÍN

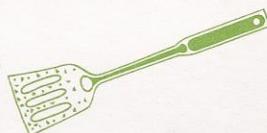
FLOR de COLORÍN con HUEVO

Ingredientes

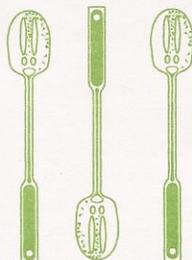
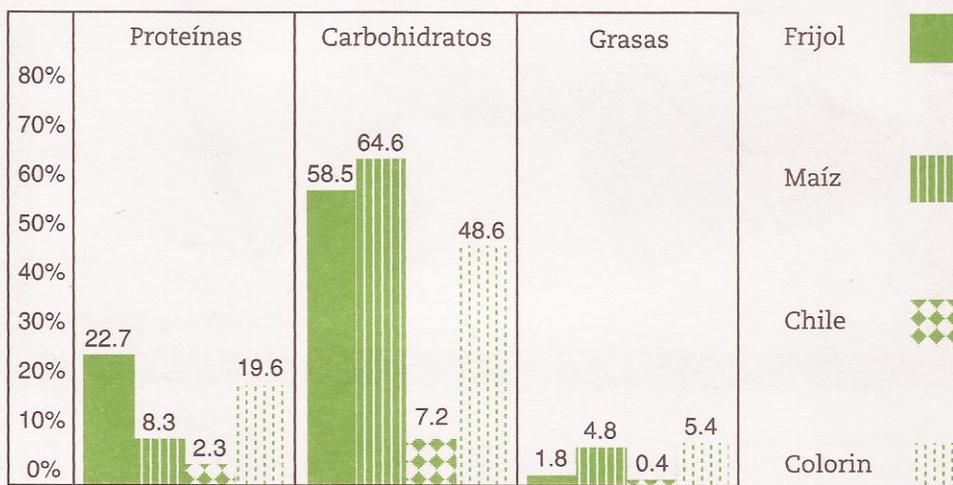
1 montoncito de flores de colorín, huevo, sal, cebolla y aceite.

Forma de Prepararse

Las flores de colorín se limpian y se cuecen con un poco de agua. Una vez cocidas se escurren y se ponen a freír junto con la cebolla y la sal. Cuando están bien fritas, se agrega el huevo batido y se deja hasta que el huevo esté bien cocido.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



ANISILLO

Nombre Científico: *Tagetes micrantha* Cav.

Familia: Compositae / Asteraceae

Descripción botánica: Planta herbácea de hojas pinadas, aromáticas, flores pequeñas blanquecinas muy aromáticas.



USOS: COMESTIBLE y MEDICINAL

Nombre botánico: *Tagetes micrantha* Cav. **Familia botánica:** compuestas.

Nombre en castellano: Anís silvestre.

Sitio de colecta: Santiago Laxopa, Santiago Laxopa.

Hierba. Parte útil: toda la planta. **Altura:** 0.15 m. **Estado de domesticación:** silvestre.

Abundancia: abundante. **Hábitat:** orilla de camino.

Nombre castellano de la enfermedad: dolor de estómago.

Nombre indígena de la enfermedad: llchuquen leeshu.

Forma de preparación: té cocimiento. **Cantidad:** 5 ramas.

Dosis: en ayunas. **Vía de administración:** tomado.

Colector: Rosario Gaspar Lopez /no.22; **fecha colecta:** 09/16/92.

Nombre, edad del informante: Rosario Gaspar Lopez 37. **Determinó:** Abigail Aguilar.

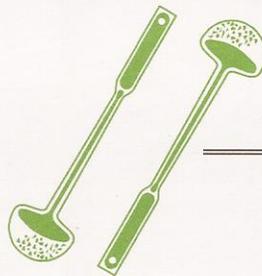
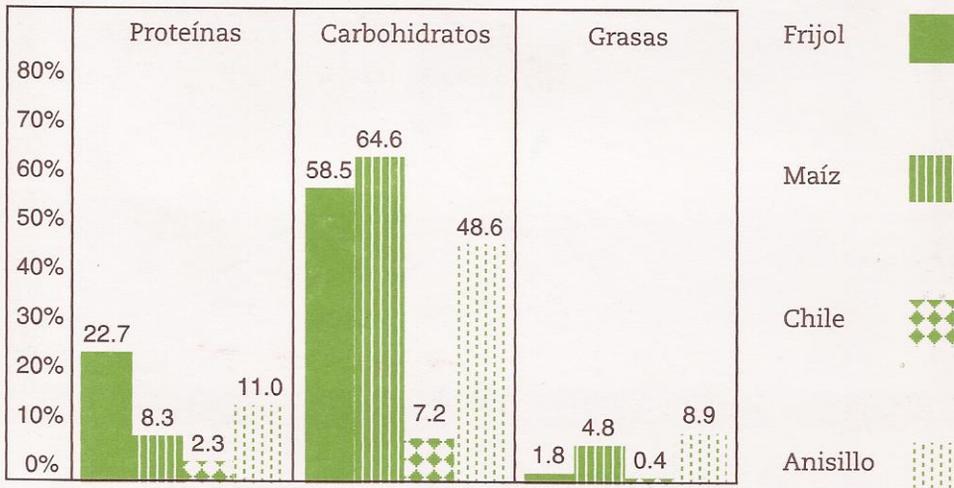
RECETAS con ANISILLO

SE UTILIZA como CONDIMENTO

Se utiliza como condimento en las comidas o como saborizante para el pan.



ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



POPOCHÚ

Nombre Científico: *Cleome speciosa* Raf.

Familia: Capparidaceae.

Descripción botánica: Hierba de flores rosadas o violetas, hojas palmado compuestas, el fruto capsular y cilíndrico, planta de olor fétido.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: *Cleome speciosa* Raf. **Familia botánica:** caparidáceas.

Nombre en castellano: Popochú. **Nombre indígena:** poptxüp. Mixe.

Sitio de colecta: Santa María Yacochi. Santa María Tlahuitoltepec.

Arbusto. Parte útil: cogollo de hojas y flores. **Altura:** 1.50 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** regular.

Hábitat: terreno de descanso. **Nombre castellano del guiso:** popuchú al vapor.

Tipo de alimento: guiso. **Forma de preparación:** cocido. **Calidad de la planta:** frío.

Epoca de consumo: lluvia. **Preparación:** se cuece al vapor con cebolla, sal y chile.

Colector: Carmen Vargas Cruz, No. 02; **fecha colecta:** 07/16/92.

Nombre del informante: Carmen Vargas Cruz. **Determinó:** Abigail Aguilar.

RECETAS con POPOCHÚ

POPOCHÚ COCIDO

Ingredientes

Popochú, granitos de maíz, sal y chile.

Forma de Prepararse

Se pone a hervir agua, ya que está hirviendo se agrega el popochú. Si está tierno se cuece durante 3 horas y si está macizo se cuece en 7 u 8 horas. Se le agregan unos granitos de maíz y juntos se cuecen. Se deja sin la sal y el chile picado hasta que se sirve.

POPOCHÚ de RANCHO

Ingredientes

Popochú de rancho y sal.

Forma de Prepararse

Se pone a hervir agua, cuando comienza a hervir se le agrega el popochú y se deja cocer durante 2 horas. Se agrega sal al gusto.

POPOCHÚ de MONTE COCIDO o FRITO

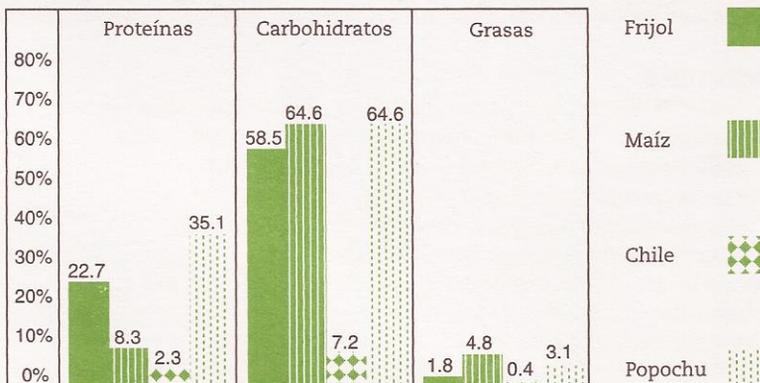
Ingredientes

Popochú y granitos de maíz.

Forma de Prepararse

Este popochú se pone a cocer durante 12 horas. Se le agregan unos granitos de maíz y juntos se cuecen. Después se retiran y se dejan enfriar. Se pueden comer con sal o sin ésta, se pueden freír. Si se deja dos o tres días su sabor es diferente y así se come.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



HIERBA del PIOJITO

Nombre Científico: Galinsoga parviflora Cav.

Familia: Compositae / Asteraceae

Descripción botánica: Planta herbácea de tallos y hojas pubescentes, hojas opuestas, crenadas oval-lanceoladas, flores pequeñas, blanquecinas, se desarrollan intercaladas con otros cultivos o en terrenos húmedos.



USOS: COMESTIBLE

Nombre botánico: Galinsoga parviflora Cav. **Familia botánica:** compuestas.

Nombre en castellano: Piojitos. **Nombre indígena:** No tiene.

Sitio de colecta: Centro Quiatoni, San Pedro Quiatoni.

Hierba. Parte útil: rama. **Altura:** 0.30 m.

Estado de domesticación: silvestre. **Abundancia:** muy abundante. **Hábitat:** monte.

Nombre castellano del guiso: frijol con piojito.

Tipo de alimento: guiso. **Forma de preparación:** cocido.

Epoca de consumo: lluvias.

Preparación: se pone a cocer frijol, cuando estan semicocidos se le agrega el piojito.

Colector: Eugenia Martinez Reyes /no. 27; **fecha colecta:** 08/08/92.

Nombre del informante: Eucario Angeles Martinez. **Determinó:** J.L. Villaseñor.

RECETAS con PIOJITO

PIOJITOS HERVIDOS

El pimiento se come hervido con sal y chiles. Se come sazonado en aceite, cebolla, chile y también asado en tacos.

OTRA manera de PREPARAR

Se puede comer con los frijoles. Cuando los frijoles ya están casi cocidos se agrega el pimiento lavado y picado.

ARROZ con PIOJITO

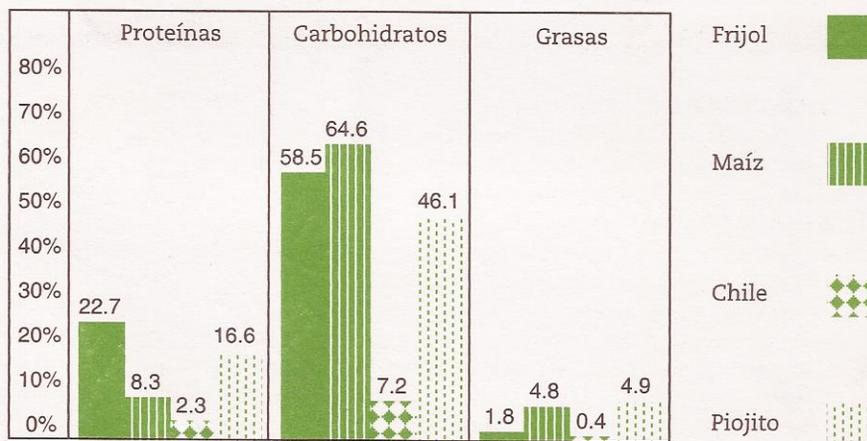
Ingredientes

1 Kg arroz, 1 manojo de pimiento, 3 dientes de ajo picado, media cebolla picada, 3 zanahorias picadas, 1 cubito de caldo de pollo y agua.

Forma de Prepararse

Se lava el arroz y se deja escurrir. Se lavan perfectamente todos los demás alimentos. En una cazuela se ponen a freír ajo y cebolla, cuando estén transparentes se añade el arroz para que se fría un rato y después se le agrega la zanahoria. Transcurridos cinco minutos se agregan la hierba de pimiento y una vez fritos se le añade litro y medio de agua tibia, se sazona y se deja a fuego lento por espacio de 20 minutos. De preferencia tapar la cazuela.

ANÁLISIS de NUTRIMENTOS



ANEXO

ALIMENTOS
QUE
PROPORCIONAN
Energía
Proteínas
Vitaminas y Minerales

ANEXO 1

LISTA de GRUPOS de ALIMENTOS

Grupos de alimentos que proporcionan energía

BÁSICOS

CEREALES

Arroz
Avena
Cebada
Centeno
Maíz (maicena, masa, tortilla)
Trigo (galletas, pan, pastas)

RAÍCES

Camote
chinchayote
Malanga
Ñame
Papa
Yuca

OTROS

Aguacate
coco
Plátano

SECUNDARIOS

AZÚCARES

Azúcar
Miel
Miel de abeja
Miel de maguey
Piloncillo

GRASAS

Aceite
Crema
Manteca
Mantequilla
Margarina



Grupos de alimentos que proporcionan proteínas

VEGETALES

LEGUMINOSAS

Alubia
Arvejón
Frijol
Garbanzo
Haba seca
Ibes
Lenteja
Soya

SEMILLAS

Ajonjolí
Almendra
Avellana
Cacahuete
Castaña
Girasol
Nuez
Piñón
Semilla de calabaza

ANIMALES

Huevo
Leche
Quesos
Requesón
Yoghurt

Aguti
Ardilla
Armadillo
Carnero
Cerdo
Conejo
Chapulín

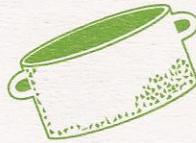
Chilocuil
Chivo
Gallina
Guajolote
Gusano de maguey
Iguana
Jumil

Liebre
Mapache
Paloma
Pato
Tejón
Tepezcuintle
Tlacuache
Venado
Bazo de res
Corazón de res
Corazón de res
Chorizo
Hígado
Jamón
Lengua
Longaniza
Moronga
Pulmón
Riñón
Sesos
Ubre

PESCADOS Y MARISCOS

Acocil
Atún
Boquerón
Camarón

Charal
Pescado de mar
de agua dulce
Pulpo



Grupos de alimentos que proporcionan vitaminas y minerales

FRUTAS

Anona
Arrayán
Caimito morado
Capulín
Ciruela
Chabacano
Chicozapote
Chirimoya

Mango
Manzana
Marañón
Melón
Membrillo
Nanche
Naranja
Pagua

Durazno
Fresa
Garambullo
Giotilla
Granada
Guanábana
Guayaba
Higo
Jícama
Jinicuil
Lima
Limón agrio
Limón real
Mamey
Mandarina

Papaya
Pera
Perón pila
Piña
Pitahaya
Pomarosa
Pomelo
Sandía
Tamarindo
Tejocote
Toronja
Tuna
Uva
Xoconostle
Zapote
Zarzamora

VERDURAS

Acelga
Alcachofa
Apio
Berenjena
Berro
Betabel
Bledos
Calabacita
Calabaza de castilla
Calabaza (yojas y puntas)
Col
Coliflor
Colinabo
Chapiche
Chayote
Chepil (chipilín)
Chícharo
Chilacayote
Chile
Ejote
Epazote
Espinaca
Flor de calabaza
Flor de garambullo
Flor de maguey
Flor de yuca
Guaje verde
Haba verde

Hojas de anchoria
Hojas de chaya
Hoja de mostaza
Hoja de nabo
Hoja de pata de paloma
Hoja de piotina
Hoja de quelite de trapo
Hongos
Huauzontle
Huitlacoche
Jitomate
Lechuga
Malva
Nabo
Nopal
Papaloquelite
Pepino
Pimiento morrón
Poro
Quelite
Quintonil
Remolacha
Romeritos
Salsifí
Tomate
Verdolaga
Yerbamora
Zanahoria



CECIPROC



SEMARNAP

PROUD



INNSZ

Diseño
Adriana Parcero Malagón