

A close-up photograph of several yellow squash blossoms. The flowers are in various stages of bloom, with some showing the intricate details of the petals and stamens. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a garden or field setting. The lighting is natural, highlighting the texture of the petals and the vibrant yellow color.

RECETARIO COMUNITARIO
Las Alamedas y Piedra Parada

¿Cuántas veces no hemos escuchado a nuestras abuelas darnos las recetas “al tanteo”, usando medidas como una pizca, un chorrito, una pedazo....? En este recetario seguiremos el ejemplo de la abuela y sólo ponemos los ingredientes en fotografías. ¡No te preocupes! La mayoría de las recetas son muy sencillas y aquellas que lo requieren sí llevan medidas precisas.

Te invitamos a que utilices el recetario como complemento a tu huerto, para tener una mayor diversidad en tus ingredientes y mejorar la nutrición de tu familia.

Recuerda que es importante cuidar que la alimentación sea higiénica para evitar enfermedades, por eso te recomendamos:

1. Lavar los trastes después de comer.
2. Lavar y desinfectar frutas y verduras remojándolas en agua con cloro (dos gotas por litro) por unos minutos.
3. Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
4. Guardar los alimentos en lugares frescos y taparlos bien.

BEBIDAS

Es importante tomar de 6 a 9 vasos de agua al día para tener buena salud, así como evitar el consumo de refresco, ya que éste impide que el calcio de los alimentos se aproveche.

Las funciones que cumple el agua en el cuerpo son:

- 1) Distribución de nutrientes a través del cuerpo.
- 2) Regulador de la temperatura corporal.
- 3) Expulsar a través de la orina elementos que el cuerpo no necesita en ese momento
- 4) Evitar la deshidratación que nos puede provocar las siguientes consecuencias: estreñimiento (dificultad para defecar); dolor de cabeza; aletargamiento y confusión mental; y riesgo de infección en el tracto urinario.

Aquí te damos algunas opciones de bebidas sanas y deliciosas.

Atole de uva silvestre

Ingredientes



agua

+



uvas silvestres

+



masa

+



piloncillo

Preparación

Se hierven las uvas silvestres. Cuando estén cocidas se sacan, se dejan enfriar y se exprimen un poco para quitar el exceso de agua.

En una olla se disuelve la masa con el agua y piloncillo al gusto y se le agregan las uvas. Mover constantemente hasta que hierva.

Otras opciones para preparar atoles: zarzamora, elote, piña, fresa, guayaba, maracuyá, chicozapote, chocolate, amaranto, arroz, avena.

Propiedades

Los frutos de las uvas silvestres también se consumen en fresco y en aguas frescas, o como alimento para aves. Se puede elaborar licor de uva silvestre y las hojas son empleadas para disminuir la fiebre y en el tratamiento del pie de atleta. La savia del tallo se le da a beber a las mujeres que están amamantando para producir más leche para sus bebés.

Las uvas silvestres en forma general presentan bayas y hojas más pequeñas que las variedades de cultivo, bastante vigor y una mayor resistencia a plagas y enfermedades.



Atole de maíz negro

Ingredientes



agua

+



maíz negro

+



masa

+



chocolate artesanal

Preparación

Se lava el maíz y se pone a remojar. Se muele, se tapa con un trapo limpio y seco y deja un día para que se agríe. Ya fermentado se lava el maíz y se pone a hervir con agua limpia. Se le puede agregar piloncillo o chocolate artesanal al gusto.

Propiedades

La fermentación es utilizada en varias partes del mundo ya que los microorganismos involucrados en ésta sintetizan una o más enzimas deseables (principalmente en la digestión) y puede aumentar el contenido de proteínas y vitaminas.

La fermentación también se hace como una forma de conservar el alimento y para cambiar el sabor, haciendo la dieta menos monótona.



Agua de jamaica con guayaba

Ingredientes



agua

+



flor de jamaica

+



guayabas

+



miel

Preparación

Hervir el manojo de flor de jamaica, colar y agregar la miel. Quitar los extremos oscuros de las guayabas y molerlas en la licuadora con la jamaica.

Otras opciones para preparar agua: Mango, avena, arroz, pepino con limón

Propiedades

La Jamaica tiene vitaminas A y C, ácido cítrico y es rica en sales minerales, haciendo de ella una bebida hidratante ideal para calmar la sed.

Los antioxidantes que tiene la jamaica ayudan a regular la presión sanguínea y la producción de insulina.

Es diurética, ideal para la gente que tiende a retener líquidos o que padece problemas renales.

También es un relajante que no produce sueño sino que nivela el sistema nervioso central ayudando a controlar el estrés, así permitiendo un descanso natural.



Té de zacate limón

Ingredientes



agua

+



zacate limón

Preparación

Poner a hervir una taza agua, una vez que hierva retirar del fuego y agregar lo que tomen 3 dedos de zacate limón. Dejar tapado por 2 minutos, colar y servir.

Otras opciones para preparar té: Manzana, guayaba, laurel, manzanilla, hierba buena.

Propiedades

El uso medicinal más extendido de esta planta es para aliviar el dolor de estómago, siendo también usada para otros desórdenes del aparato digestivo como vómito, mala digestión, diarrea y como desinflamatorio estomacal.

Otros usos medicinales la indican para tos, gripa, dolor de cabeza, calentura, nervios, para detener la hemorragia vaginal, para bajar la presión y el colesterol y auxiliar en infecciones urinarias.



Licuada de plátano con café

Ingredientes



café

+



agua

+



plátanos

+



leche

+



miel

+



canela

Preparación

Preparar el café con agua. Batir los plátanos con la leche, la miel y la canela. Servir el café en las tazas y poner encima el preparado de leche.

Propiedades

El café ayuda a mejorar el rendimiento cognitivo, el nivel de alerta y la memoria a corto plazo. Contiene antioxidantes, que detiene el deterioro de las células del organismo y el proceso de envejecimiento. Es diurético, por lo que puede servir como auxiliar en problemas de estreñimiento.

Procura consumir café de fincas agroecológicas, ya que así promueves la conservación del ecosistema.



Agua de limón con chaya

Ingredientes



agua

+



hojas de chaya

+



limones

+



miel

Preparación

Se licuan las hojas de chaya con una parte del agua y se cuelean en una jarra con el resto de agua, se exprimen los limones en el agua y se endulza al gusto. Si se desea se puede cambiar el limón por jugo de naranja.

Propiedades

La hoja de chaya es rica en aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales, y tiene un alto contenido de proteínas (más del doble que la espinaca), además porta calcio y lo fija en los huesos.

En cuanto a sus propiedades medicinales es recomendable para padecimientos como hemorroides e hipercolesterolemia. Mejora la circulación sanguínea, ayuda a la digestión, a desinflamar las venas, reducir de peso, y previene la anemia y la diabetes.



ANTOJITOS PARA EL BASTIMENTO

Sabemos que los niños buscan constantemente comprar cosas en la tienda, pero también sabemos que la mayoría de esos productos no los nutren y por el contrario les pueden ocasionar problemas de salud como la obesidad y caries en los dientes.

Estas son algunas opciones que puedes hacer en casa y ofrecer a toda tu familia entre las comidas.

Tamales de ejote

Ingredientes



1/4 kilo de manteca

+



1/2 kilo de masa

+



30 hojas de maíz



1/4 kilo de ejotes

salsa



1/2 kilo de jitomate

+



1 cebolla

+



2 chiles de cera

Preparación

Revuelves la masa, la manteca y la sal hasta que se incorporen. Se asan los jitomates y los chiles y se licúan con la cebolla. Se lavan las hojas de maíz y se ponen a hervir o a asar en el comal. Se extiende la masa en las hojas y al centro se le ponen los ejotes con salsa. Se dobla la hoja y se ponen en la vaporera (aprox. 30 minutos). Se sacan unos para revisar que estén cocidos.

Propiedades

Los ejotes son muy digestivos y a la vez bajos en calorías. Contienen proteínas, minerales, vitaminas (B1, B2, B3, B6, C) y ácido fólico. Su bajo contenido calórico las hace muy recomendables cuando queremos bajar de peso. Son muy remineralizantes, fáciles de digerir (no producen gases) y muy pobres en sodio (ideal para la gente con hipertensión).



Empanadas de flor de calabaza

Ingredientes



ajo y cebolla

+



flor de calabaza

+



masa

Preparación

Cortar las flores de calabaza a la mitad y remover el pistilo. Picar y acitronar la cebolla y el ajo en un poco de aceite hasta que estén transparentes, agregar las flores de calabaza, sasonar con sal y pimienta y cocer por 2 minutos más.

Se prepara la masa y se extiende como para hacer tortilla. Se pone en el comal a que se cueza y se agrega la flor de calabaza.

Propiedades

Las flores de calabaza poseen abundante agua y muy poca grasa. Son ricas en calcio y fósforo por lo que se recomiendan para los niños o para personas con problemas de osteoporosis. También fomenta la formación de glóbulos blancos. Las flores de calabaza son comestibles crudas o cocinadas. Se pueden poner crudas en ensaladas, agregar a sopas y guisados o simplemente hervir al vapor. Otra forma de cocinarlas es rellenarlas de queso y capearlas con huevo.



Verduras en conserva

Ingredientes puedes poner una o varias verduras



cebollas



rábanos



zanahoria



flor de izote



ajos



agua



vinagre

+



limón



pimienta



laurel



albahaca



sal

Preparación

Lavar las verduras y cortarlas en trozos (cuando sea necesario), se escaldan en agua hirviendo unos 15 segundos. Ponerlas en los frascos de vidrio. Cubrir con agua, vinagre y sal. Se puede agregar hojas de albahaca y laurel o pimienta o clavo. Se cierran los frascos y se cuecen en baño maría por 20 min.

Antes de empezar ...

Revisa que tus utensilios estén limpios y tener las manos limpias ya que esto nos ayuda a que la conserva sirva por más tiempo.

Busca frascos de vidrio que cierren herméticamente. Lávalos y sumérgelos en agua hirviendo por 10 minutos para esterilizarlos. Sácalos del agua con ayuda de una cuchara y déjalos secar sobre un trapo limpio.



Chayotestle capeado

Ingredientes



Chayotestle
(raíz de chayote)

+



harina

+



huevo

+



aceite

Preparación

El chayotestle se pela, se corta en ruedas un poco gruesas y se pone a hervir con tantita sal. Después de esto se saca del agua en que hirvió, se escurre y se capea con la harina y huevo y se fríen en aceite bien caliente. Estas rodajas se pueden comer acompañadas de un caldillo con tomate o con una ensalada.

Propiedades

El Chayote fue cultivado extensamente por las civilizaciones Maya y Azteca de Mesoamérica. El chayote se siembra principalmente por su fruto, pero también por su raíz, llamada chayotestle.

El chayote contribuye a la regulación del agua en el cuerpo, favoreciendo al desecho de toxinas, así como en el control de azúcares y la disminución del colesterol.



RECETAS CON VERDURAS

Hay 3 grupos de alimentos y cada grupo aporta un tipo de nutrimento que el cuerpo necesita para funcionar bien:

1. Frutas y verduras (como el plátano, guayaba, nopales, brócoli, etc.)
2. Cereales (como maíz, avena, amaranto y arroz) y leguminosas (como frijoles, habas y lentejas)
3. Productos de origen animal (como carne, huevo, leche y queso).

En el día hay que comer **MUCHAS** frutas y verduras para recibir vitaminas y minerales; **COMBINAR** cereales y leguminosas para aprovechar las proteínas; y comer **POCOS** productos de origen animal porque éstos contienen mucha grasa.

Xocoyoles con ajonjolí

Ingredientes



Xocoyoles

+



ajonjolí

+



frijoles

Preparación

Se pelan los xocoyoles (se les quita la parte exterior del tallo). Se tuesta el ajonjolí y se muele en metate o molino de mano.

Se cuecen los frijoles, cuando están listos se les agrega los xocoyoles y el ajonjolí molido. Se pone cilantro fresco al final.

Propiedades

Los xocoyoles son pequeños tallos que crecen a la orilla de los ríos y que son de sabor ácido, pero después de la cocción cambia su sabor.



Ensalada con hojas de rábano

Ingredientes



rábanos

+



limones

+



lechuga

+



jitomate

+



pepino

+



perejil

+



hierbabuena

+



aceite de oliva

+



vinagre

+



sal

Preparación

Lava y desinfecta todos los ingredientes. Corta los rábanos y déjalos unos minutos en jugo de limón con sal. Corta con la mano las hojas de rábano, la lechuga, el perejil y la hierbabuena. Agrega el pepino y el rábano cortado. Adereza con vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

Propiedades

El rábano tiene importantes propiedades antimicrobianas, antioxidantes, expectorantes, diuréticas y depurativas. Favorece el drenaje del hígado y la vesícula biliar, regula las funciones del colon y ayuda a tratar trastornos digestivos. Es rico en vitamina C, potasio y yodo (regula el funcionamiento de la tiroides).



Chayote con cacahuate

Ingredientes



Preparación

Se pican los chayotes, se ponen a hervir con muy poquita agua, la cebolla y el cilantro. Aparte se tuestan los cacahuates, se pelan y se muelen con el ajo y con los chiles que también deben de estar tostados. Esta mezcla se fríe con un poquito de aceite y cuando ya sazonó se le agregan los chayotes cocidos. Se deja hervir otro ratito y se le pone sal al gusto

Propiedades

Los cacahuates es alto en fibra, la cual se expande en el estómago proporcionando esa sensación de saciedad. Es antioxidante y alto en vitamina E lo que ayuda a la regeneración de las células. Contiene ácido fólico, por lo que es muy bueno para las mujeres embarazadas. Su porcentaje en magnesio ayuda a sintetizar correctamente las proteínas. El cacahuate ayuda a problemas como la hipertensión, pero su consumo debe ser con moderación.



Hierba mora con huevo

Ingredientes



cebolla

hierba mora

huevo

tortillas

Preparación

Se pican las hierbas, se lavan y se escurren. El aceite se pone a calentar en un sartén y se le agrega la cebolla picada. Cuando ya se ve clarita, se le echan las hierbas y cuando ya están a medio cocer se le revientan los huevos encima y se revuelven bien. Cuando ya está todo bien cocido se le pone sal y se comen con tortillas en tacos.

Propiedades

La hierba mora también tiene varios usos medicinales. Se usa para problemas dermatológicos como manchas, y tiña; desajustes gástricos como bilis, cirrosis, estreñimiento, problemas del hígado e infecciones estomacales.

Los curanderos indígenas la usan como remedio para la neumonía, colocándola sobre el pecho en aplicaciones calientes. Se le atribuyen propiedades como antianémico, antiinflamatorio, cicatrizante y depurativo.



Lengua de vaca encebollada

Ingredientes



lengua de vaca

+



cebolla

Preparación

En un comal caliente o sartén se ponen varias ramas extendidas de lengua de vaca y encima se le colocan rodajas de cebolla y sal, cuando están suaves se voltean e inmediatamente se sacan y ya están listas para comer. Si se desea se le pueden poner unas gotitas de limón.

Propiedades

La lengua de vaca ayuda a prevenir la anemia, es remineralizante, cicatrizante, vitamínico, expectorante, estimulante de las defensas orgánicas y diurético. Esta planta es utilizada para el acné (se lava la cara con té frío), artritis, purificador de sangre (tónico), infecciones por candida (sarpullido), síndrome de fatiga crónica, resfriado común, estreñimiento y calambres.



Quintoniles a la mexicana

Ingredientes



Preparación

Se pone aceite en una cazuela y una vez que ya está caliente se fríe el tomate, el chile y la cebolla. Cuando esto ya se sazonó se le echan los quintoniles y se deja que hiervan unos tres minutos. Posteriormente se le pone el queso en cuadritos y se le añade sal al gusto.

Propiedades

Los quintoniles es el nombre que se da a las hojas comestibles del amaranto. Son una especie silvestre de quelite muy sabroso que se dan en la milpa en el centro de México.

Entre Mayo y Julio, se hallan las plantas tiernas, las más adecuadas para el consumo del hombre y su uso como verdura es muy antiguo. Los quintoniles se comen cocidos en guisados, sopas, con huevo y en quesadillas.



SOPAS

Algunos consejos de cocina para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos:

1. Para que las verduras y hojas verdes se cocinen rápido y conserven su color y nutrientes, échelas en la olla hasta que el agua este hirviendo.
2. Cocine las verduras en poca agua y tape la olla para aprovechar mejor las Vitaminas y Minerales. Use el caldo de las verduras para hacer arroz, sopa o guiso.
3. Para aprovechar las vitaminas de las frutas y verduras, cómalas crudas, pero bien limpias en trozos, en ensaladas, o en fresco.
4. Prepare las tortas de hojas verdes con hojas crudas bien picadas porque así se aprovechan más las vitaminas que tienen. También puede hacer refrescos de hojas verdes con limón.

Chilatole de hongos

Ingredientes



chiles secos

+



jitomate

+



ajo

+



cebolla



hongos silvestres

+



agua

+



masa

+



epazote

+



sal

Preparación

Los chiles se desvenan y se ponen a hervir con el jitomate. Después de esto se muelen con el ajo y la cebolla en metate o licuadora y se frien. Cuando ya está sazonada esta salsa se le ponen los hongos limpios y troceados, sal, agua y se dejan hervir; por último se desbarata la masa en agua y se hace como un atolito que se agrega a los hongos junto con la rama de epazote y la sal.

Propiedades

Los hongos silvestres han sido colectados y consumidos por la gente por miles de años. Además de añadir sabor a las comidas, tienen un alto valor nutricional. Son buena fuente de proteínas con un balance adecuado de vitaminas, minerales y fibra.

Los hongos silvestres se dan en temporada de lluvias, pero es necesario mantener el bosque en condiciones saludables para que continúe la producción de hongos.



Chilatole de gasparitos

Ingredientes



espinazo (de puerco o pollo)

+



ajo

+



cebolla

+



sal



jitomate

+



chiles secos al gusto

+



gasparitos

+



epazote

Preparación

Se ponen a cocer los gasparitos con sal y a continuación se cuelan y escurren. Se coce la carne con cebolla, ajo y sal. Los chiles ya asados se hierven y se muelen con el jitomate, la cebolla y el ajo. Toda esta mezcla se le agrega a la carne ya cocida. Por último se le ponen los gasparitos y una rama de epazote y más sal por si le faltara. Esta receta se puede preparar igual, pero con flores de izote o con unos quelites llamados "lengua de vaca".

Propiedades

En nuestra región existe una gran variedad de flores y algunas de ellas son exquisitas ya sea guisadas, en tamales, salsa, chiles rellenos, al vapor, en chilatole, a la Mexicana, con huevo o sudadas.

Los gasparitos, también conocidos como flor de colorín, y crecen en un árbol llamado equimite.

La corteza del este árbol, se pone a hervir y con el agua se lavan las heridas y sanan rápidamente.



Chayotes en caldo

Ingredientes



chiles secos

+



ajo

+



cebolla

+



agua

+



chayotes

+



sal

+



cilantro

Preparación

Se pone a calentar aceite en una cazuela o sartén y ahí se dora el chile seco, se saca y en seguida se sofríe ahí mismo el ajo y la cebolla. Se le agrega agua y cuando suelte el hervor se le ponen los chayotes, el chile dorado, el cilantro y sal al gusto. Cuando los erizos están blandos se retira de la lumbre y se sirve calentito.

Propiedades

El erizo o chayote posee un alto contenido en antioxidantes y vitamina C y muy pocas calorías. Está especialmente indicado para ayudar a la circulación, en la diabetes, en enfermedades del estómago y por su efecto diurético, contra la retención de orina. No sólo se consume el fruto, sino que además se aprovechan sus hojas, raíces y brotes.



Frijoles papantecos

Ingredientes



1/2 kilo de frijoles cocidos

+



3 jitomates picados

+



chile verde
al gusto

+



1/2
cebolla

+



cilantro



toritillas

Preparación

El frijol y la cebolla se fríen en aceite caliente, se machacan y se les pone suficiente caldo. Cuando rompe el hervor se le agrega el resto de los ingredientes, se dejan hervir otro ratito de manera que el recaudo este cocido, se retiran de la lumbre y se acompaña con tortillas calientitas.

Propiedades

Desde tiempos antiguos el frijol ha sido considerado como una de las mejores fuentes de proteína vegetal, además de ser una buena fuente de vitamina del complejo B. También proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio y tiene un alto contenido en fibra.



PLATILLOS REGIONALES

Existen algunos ingredientes regionales que han sido olvidados por las nuevas generaciones. La mayoría de ellos son muy nutritivos y los podemos aprovechar sin la necesidad de gastar dinero.

Prueba y comparte con tu familia las recetas que aquí te damos, verás que les va a encantar.

Salsa con chicatanas

Ingredientes



hormigas
chicatanas

+



jitomate

+



ajo

+



chile verde

+



sal

Preparación

Las chicanas se limpian bien, se les quitan las alas y las pinzas y se tuestan en un comal. Después de esto se muelen en metate o licuadora junto con el ajo, el chile y los tomates y se pone una cazuela a la lumbre con un chorrito de aceite. Cuando ya se calentó se le echan las chicanas que ya fueron molidas con el tomate, el ajo y el chile. Se le pone agua si se desea más aguadita y sal al gusto.

Propiedades

Estas hormigas, han sido utilizadas desde la época prehispánica como alimento, debido entre otras cosas a su sabor agradable.

Su aporte proteínico es superior al de la carne de pollo y de res, en una misma proporción de ingesta, pero con un balance de sus aminoácidos esenciales más elevado.

Este singular insecto alado puede darle gusto a los paladares más exigentes de diversas formas: fritos, hervidos, en caldo, en ensaladas, en guisados, como botana, como salsa e incluso como postre en panqués, pasteles, galletas y cubiertos de chocolate.

Sopa de frijol con xonequis

Ingredientes



2 tazas de frijoles
hervidos con caldo

+



1/2 taza de cacahuates
tostados

+



chile piquin al gusto



masa

+



acuyo

+



xonequis

+



queso fresco

Preparación

Se licuan los frijoles, los cacahuates y los chiles hasta lograr una consistencia de crema. Se pone a calentar aceite en una cacerola y se le agrega lo licuado.

Se revuelve la masa con las hojas de acuyo, sal, un poco de aceite o manteca y se forman orejitas o bolitas de masa, que se añaden cuando suelte el hervor los frijoles molidos. Después se integran los xonequis para que hierva todo junto.

Esta sopa debe de quedar caldosa. Una vez que los xonequis se suavizan se le agrega a la lumbre. Se sirve acompañada de cuadritos de queso.

Propiedades

Existen dos tipos de tallos en las hojas del xonequi, "xonequi del blanco" el cual cuenta con su tallo verde siendo poco aromático y el "xonequi del morado" con su tallo morado siendo mucho mas aromático.

Los Xonequis también se usan para que las mujeres están amamantando produzcan suficiente leche. Además contiene mucho hierro por lo que es útil para combatir la anemia.



Palmitos sudados

Ingredientes

buscar una flor de izote con las flores en botón



palmitos

+



ajo

+



chile verde

+



epazote

+



sal

Preparación

Se pone a calentar un poco de aceite en una cazuela y se le agrega el ajo, los chilitos picados y la flor. Una vez que se suaviza, se le pone la sal y el epazote, se tapa la cazuela y se deja cocer en su jugo, de vez en cuando se va moviendo con una cuchara para que no se pegue. Ya casi para retirarla de la lumbre se le puede poner pimienta molida y listo.

Propiedades

El epazote es una planta de olor con propiedades, tanto medicinales como para la cocina.

Es uno de los mejores recursos herbales para eliminar parásitos intestinales. Tiene propiedades digestivas, auxiliary en tratamientos de nerviosismo, y ayuda a limpiar las vías respiratorias.

Otras alteraciones tratadas con el epazote son los trastornos menstruales, y para curar el "espanto" o susto.



Tamales de flor de izote

Ingredientes



Preparación

Se despenca, hierve y escurre la flor de izote. La masa se revuelve con la sal, el carbonato y la manteca o aceite. Se le pone agua según se quiera de aguadita. Se prepara la salsa moliendo el chile verde, los tomates, el ajo y la cebolla. Una vez que ya se tiene todo listo, se va poniendo una porción de masa en cada hoja, una cucharada de la flor y se baña con un poco de salsa, se van haciendo los tamales y se acomodan en una vaporera. Se dejan hervir por espacio de una hora.

Propiedades

Las flores de izote tienen forma de campana y suelen aparecer entre los meses de mayo y julio. Su origen es americano, y se registra su consumo desde tiempos antiguos, tanto del tallo como las flores. Las flores contienen ácido ascórbico, niacina y tiamina. Además tienen propiedades curativas en afecciones bronquiales, dolor de oídos, artritis, diabetes y acelera el parto.



Picadillo de chilacayote

Ingredientes



chilacayote

+



jitomate

+



cebolla

+



chile verde

Preparación

Se pica todo, se guisa con aceite y se deja cocer en su jugo.

Propiedades

Al chilacayote también se le conoce con el nombre de: cidra-chayote o chilaca. Su nombre proviene del Náhuatl "tzilacayotli" que quiere decir: calabaza lisa.

Contiene hipoglucemiantes, los cuales provocan la disminución en los niveles de azúcar en la sangre en personas con diabetes. Las semillas son ricas en lípidos y proteínas, se comen en palanquetas o saladas y tostadas.



Mole verde con soya

Ingredientes



tomates

+



chile verde

+



cebolla

+



ajo

+



cilantro

+



epazote

+



hoja de chaya

+



guías de erizo



200 gramos de soya

+



nopales

+



ejotes

Preparación

Los tomates asados se muelen junto con el chile verde, la cebolla, el ajo, el cilantro, el epazote, las hojas de chaya y las guías de erizo. Todo esto se fríe muy bien en aceite caliente, luego se le agrega luego se le agrega la soya previamente hidratada en agua caliente, los nopales, y los ejotes (también se puede usar las habas tiernas, calabacitas, o erizos). Se le pone sal al gusto y agua según se quiera. Se acompaña con arroz blanco.

Propiedades

El consumo de soya se contempla como una alternativa al consumo de carne, ya que es rica en proteínas y aminoácidos esenciales.

La soya es rica en calcio, hierro y fósforo por lo que es ideal para las mujeres. Además no produce pesadez en el estómago, ayuda a prevenir el estreñimiento por su alto contenido de fibra, reduce el colesterol y posee componentes anticancerígenos.

Plátanos rellenos de frijoles y queso

Ingredientes



plátanos

+



agua

+



sal

+



canela



frijoles

+



queso fresco

+



harina

+



aceite

Preparación

Cortar los extremos del plátano y colocar con piel en una cacerola con agua hirviendo, sal y canela en rama.

Retirar del agua, extraer la piel y dejar enfriar. Con las manos aceitadas formar esferas pequeñas y rellenar de queso y frijoles refritos. Pasar por harina.

Freír en aceite caliente. Retirar y escurrir sobre papel absorbente.

Propiedades

Los plátanos son muy ricos en hidratos de carbono, que proporciona energía a nuestro organismo. También contiene potasio que es un mineral que interviene en la regulación de los líquidos, fortalece los músculos, mejora la circulación y ayuda en la recuperación de depresiones y nerviosismo.

Gracias a que contiene fósforo es ideal para fortalecer la mente, mejorar la memoria y evitar problemas de senilidad.



POSTRES

El consumo de azúcar ha incrementado los últimos años, sobre todo en los alimentos procesados y esto nos puede ocasionar problemas de salud como obesidad y diabetes.

Aquí te damos algunas opciones para esos antojitos dulces, que consumidos con moderación, complementan una dieta sana.

Arroz con leche

Ingredientes



leche

+



miel

+



canela

+



ralladura de limón

+



arroz

Preparación

Poner a calentar a fuego suave la leche junto la miel, las ramas de canela y la cáscara del limón. Lavar el arroz y escurrirlo. Cuando la leche comience a hervir, añadir el arroz. Dejamos el fuego con intensidad baja y dejamos cociéndose el arroz en la leche (1 hora aprox.). No dejes de remover de vez en cuando para que no se queme ni se pegue.

Nota: se puede hacer sin leche, con pura agua.

Propiedades

El componente mayoritario del arroz es el almidón y por ello es una buena fuente de energía. El almidón mezclado con agua contiene propiedades que protegen las mucosas internas y ayuda en caso de gastritis o dolor de estómago. El atole de arroz (sin leche) sirve para detener la diarrea.

El arroz libera la glucosa de una manera moderada, lo que permite estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, y es por ello que se recomienda para personas con diabetes.



Mermelada de mango

Ingredientes



mangos

+



piloncillo

+



limón

Revisa la receta de "Conserva de verduras" para ver el procedimiento para esterilizar los frascos

Preparación

Seleccionar la fruta, lavarla y/o desinfectarla, pelarla y trocearla. Pesarla o medirla y cocerla. Agregar panela (por cada kilo de pulpa de fruta, de 500 a 1 kilo de panela, dependiendo del tipo de fruta). Cocer a fuego lento (de 3 a 4 horas). Agregar limón. Para desinfectar los frascos, se lavan con agua hirviendo y se llenan con la mermelada caliente (hasta 1.5 cm del tope). Se deben sacar las burbujas de aire con un cuchillo y después se cierran y limpian (para asegurar que no queden residuos por fuera) y se ponen los frascos boca abajo para que el aire interno salga por presión de la misma mermelada. Lo anterior permite una mayor duración de la mermelada en su frasco antes de abrirlo.

Propiedades

El mango tiene cantidades importantes de vitamina C que ayuda a regular los niveles de colesterol y disminuir la hipertensión. Son buena fuente de potasio, de magnesio y de fibra.

El mango ayuda a combatir gusanos intestinales y tiene propiedades antidiarreicas. También se utiliza como astringente, antiescorbútico, estimulante y tónico, en el dolor de muelas y la debilidad del estómago.

La corteza es astringente y se utiliza en la difteria, el reumatismo, la diarrea, y dolor abdominal.



Tlaxcales

Ingredientes



10 elotes recios

+



canela

+



piloncillo

+



bicarbonato

Preparación

Los elotes se desgranar, se muelen y se van revolviendo con el azúcar, la canela y el carbonato. Con esa masa se forman unos triángulos y se ponen a cocer en un comal como si fueran gorditas. Revisar que se esponjen al voltearlos y si no lo hacen habrá que ponerles más carbonato hasta que se esponjen y se sientan suaves. Cuando ya se voltearon dos veces se van poniendo paradi-tos cerca de la lumbre para que se vayan dorando de los lados. Después de esto ya están listos para comer.

Propiedades

El maíz es un alimento rico en carbohidratos y en fibra, lo cual permite calmar el hambre durante muchas horas. Es una de las plantas que tiene más vitamina B1, que es necesaria para transformar los alimentos en energía, y vitamina B7 que favorece la absorción de proteínas. También contiene minerales importantes como potasio, calcio y fósforo.



Chilacayote con panela

Ingredientes



chilacayote

+



agua

+



panela

Preparación

Se pela el chilacayote y se corta en pedazos pequeños. Se pone a hervir con 4 litros de agua y se le pone la panela al gusto y se deja cocer .

Se come con el caldito.

Propiedades

El Piloncillo es el menos procesado los edulcorantes que vienen de la caña y se obtiene de la cocción de la melaza.

Aporta mucha energía, pero debe usarse en pequeñas cantidades, ya que su poder endulzante es algo fuerte.

Contiene proteínas e importantes minerales como hierro, cobre, fósforo, calcio, potasio, magnesio y zinc; y cuenta con vitamina B1, B2 y B6.

En cambio el azúcar carece casi por completo de la presencia vitamínica y de minerales con que cuenta la caña.



Carlota de guayaba

Ingredientes



guayabas

+



agua

+



canela

+



piloncillo

+



galletas

Preparación

En un traste se pone el agua, el piloncillo, la canela y las guayabas. Se pone al fuego y cuando la fruta este suave se retira y se licua hasta obtener una consistencia de crema. En un traste se acomodan una capa de galletas y se baña con la crema, se hace otra capa y se hace lo mismo hasta terminar el paquete. Se deja reposar un poco hasta que las galletas se pongan blandas y está listo para comer.

Propiedades

La guayaba contiene más de 3 veces los antioxidantes de la naranja o el limón.

El fruto y sus hojas contienen sustancias que sirven contra la diabetes.

La guayaba puede prevenir enfermedades del corazón ya que ayuda a disminuir la presión arterial y controlar los niveles de colesterol.

Las hojas del guayabo se mastican para combatir las bacterias causantes del mal aliento.

El té de hojas de guayaba también ayuda para bajar la fiebre y ayudar a combatir las infecciones.



Agradecemos a todas las mujeres que con su experiencia en el huerto y la cocina aportaron las deliciosas ideas para este recetario.



El presente recetario es parte del proyecto “Autosuficiencia alimentaria a través del traspato sustentable en 3 comunidades del centro del estado de Veracruz” y fue recopilado entre las mujeres de La Alameda y La Alameda Chica pertenecientes respectivamente a los municipios de Ixhuacán de los Reyes y Ayahualulco; y Piedra Parada del municipio de Cosautlán en el estado de Veracruz.

El objetivo es compartir algunas opciones para procesar alimentos que encontramos en la milpa, la finca y el monte, y convertirlos en platillos nutritivos y de bajo costo. Así mismo, buscamos retomar el uso de ingredientes tradicionales que han ido perdiendo presencia en las comunidades por falta de valorización.

