

Saberes alimentarios de NUESTRAS ANCESTRAS

San Miguel el Grande



A las siguientes abuelitas, por compartir
su conocimiento y tiempo:

Regina Sánchez Miguel,

Rufina Cruz,

Guillermina Miguel Sánchez,

Margarita Ramirez Sánchez,

Estela Pérez Pérez,

Eulalia Aparicio y

Esperanza Ortiz.

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million.

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that people are living longer. The life expectancy at birth in the UK is now 78 years for men and 82 years for women.

Another reason is that more people are staying in the UK. In the 1990s, there was a large increase in the number of people who were born in the UK and who are now aged 65 and over.

There are also a number of other factors which are contributing to the increase in the number of people aged 65 and over. These include the fact that more people are working longer hours and that more people are retiring later in life.

The increase in the number of people aged 65 and over has a number of implications for the UK. One of the main implications is that there is a need for more social care services for older people.

There is also a need for more housing for older people. Many older people live in overcrowded and poorly maintained housing, which is not suitable for their needs.

There is also a need for more financial support for older people. Many older people have low incomes and are at risk of poverty.

The increase in the number of people aged 65 and over is a major challenge for the UK. It is essential that we take action to meet the needs of older people and to ensure that they can live well in their later years.

There are a number of things that we can do to meet the needs of older people. We can improve the quality of social care services, we can improve the quality of housing for older people, and we can provide more financial support for older people.

It is essential that we take action now to meet the needs of older people. If we do not, we will have a large number of older people who are poor and who are unable to live well in their later years.

There are a number of things that we can do to meet the needs of older people. We can improve the quality of social care services, we can improve the quality of housing for older people, and we can provide more financial support for older people.

It is essential that we take action now to meet the needs of older people. If we do not, we will have a large number of older people who are poor and who are unable to live well in their later years.

There are a number of things that we can do to meet the needs of older people. We can improve the quality of social care services, we can improve the quality of housing for older people, and we can provide more financial support for older people.

It is essential that we take action now to meet the needs of older people. If we do not, we will have a large number of older people who are poor and who are unable to live well in their later years.

There are a number of things that we can do to meet the needs of older people. We can improve the quality of social care services, we can improve the quality of housing for older people, and we can provide more financial support for older people.

It is essential that we take action now to meet the needs of older people. If we do not, we will have a large number of older people who are poor and who are unable to live well in their later years.

There are a number of things that we can do to meet the needs of older people. We can improve the quality of social care services, we can improve the quality of housing for older people, and we can provide more financial support for older people.

It is essential that we take action now to meet the needs of older people. If we do not, we will have a large number of older people who are poor and who are unable to live well in their later years.

En San Miguel el Grande se han presentado una serie de cambios en la alimentación de la población, debido a la migración, el cambio de prácticas económico-productivas y la globalización, trayendo como consecuencia la pérdida de la diversidad alimentaria local y las prácticas alimentarias vinculadas a esta, así como la desvalorización de los saberes locales alimentarios en las nuevas generaciones, lo que ha repercutido en la calidad de los alimentos consumidos y del valor nutricional de las dietas familiares.

Por lo cual, el siguiente recetario tiene como objetivo preservar los conocimientos sobre la cultura alimentaria que nuestras ancestras han resguardado, como parte de nuestra identidad, y en beneficio a la salud familiar-comunitaria de

San Miguel el Grande.

Proyecto:

Rescate y divulgación de los saberes alimentarios de nuestras ancestras, de San Miguel el Grande. San Miguel el Grande, Oaxaca

Integrantes:

Salustia Pérez Cruz
Guadalupe Ramírez Bernabé
Elizabeth Sánchez Santiago
Neyva Delhi Miguel Pérez

ÍNDICE

QUELITES.....	9
Quelites en caldo.....	10
Caldo de epazote (Calt u minu).....	11
Quelites guisados.....	12
FLORES.....	13
Flores de maguey/izote con huevo.....	14
MAÍZ.....	15
Chile atole.....	16
Tamales.....	17
Sta' yuu/ tamal.....	18
Tortillas.....	19
Memelas de elote.....	20
Atole de elote.....	21
LEGUIMINOSAS.....	22
Ticunchi.....	23
Sopa de habas	24
Pasta de alberja (Yinicayo).....	25
Comida revuelta (Nuni nduyo).....	26
Frijol/ alberja molida.....	27
NOPAL Y CALABAZA.....	28
Salsa de nopal.....	29
Machucada con nopal.....	30
Dulce de chilacayota con maíz.....	31
Camote de chayote.....	32
GUSANOS E INSECCTOS.....	33
Gusanos y Chapulines al comal.....	34
CHILES	35
Salsa de cuchi.....	36
Salsa de semillas de calabaza o chilacayota.....	37
Salsa de semillas de chile.....	38
Salsa de chile pulla y/o guajillo.....	39
Pulque con chile.....	40
PAN CORRIENTE.....	41

QUELITES



Cenizo o de manteca
(*chenopodium berlandieri*)



Violeta
(*anoda cristata*)



Mostaza
(*brassica napus*)



Hoja de
rábano



Epazote



Quintonil

Quelites en caldo

Ingredientes

- ▶ Un rollo de quelites (quintonil, violeta o guía de calabaza)
- ▶ Cuatro chiles puya o de árbol
- ▶ Dos litros de agua
- ▶ Un trozo de cebolla
- ▶ 5 dientes de ajo pequeños
- ▶ Cilantro y yerbabuena
- ▶ Sal al gusto



Preparación

1. Lavar los quelites.
2. Poner a hervir agua.
3. Agregar al agua el cilantro y poner sal al gusto.
4. Moler la cebolla, el ajo y el chile con un poco de agua e incorporar a la mezcla los quelites.
5. Dejar hervir a fuego lento hasta que los quelites estén cocidos, al final, agregar la yerbabuena.

Caldo de epazote(Calt u minu)

Ingredientes

- ▶ 4 tomatillos o miltomates
- ▶ 2 litros de agua
- ▶ 1 rama de epazote
- ▶ 1/4 de cebolla mediana
- ▶ 3 chiles (pulla, costeños o árbolito)
- ▶ Sal al gusto



Preparación

1. Licuar los tomates con el agua y el chile.
2. Calentar el agua.
3. Vaciar el tomate licuado.
4. Agregar las ramas de epazote y poner sal al gusto.
5. Dejar hervir hasta que el epazote esté cocido.

Al caldo se le puede agregar huevos:
Cuando el caldo ya esté hiviendo, romper la cáscara y dejar caer el contenido, espera unos segundos antes de agregar el próximo para evitar que se batan.



Quelites guisados

Ingredientes

- ▶ 1 rollo de quelites
- ▶ manteca o mostaza
- ▶ 4 chiles puya o morrongo
- ▶ 5 dientes de ajo
- ▶ Un trozo de cebolla
- ▶ Sal

Preparación

1. Lavar el quelite, cocer con agua y un poco de sal, quitar del fuego y exprimir.
2. Moler (sin agua) el chile, cebolla y ajo, freír la mezcla, agregar sal al gusto, y agregar un poco agua.
3. Vaciar el quelite a la mezcla, dejar sazonar y retirar del fuego.



La hoja de rábano sólo se asa en el comal con un poco de sal..

FLORES



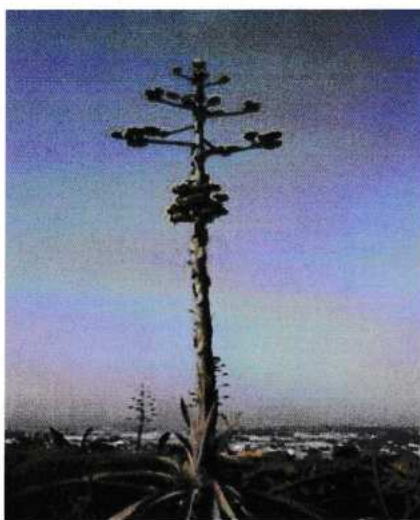
Flor de calabaza



Flor de maguey



Flor de izote
(yucca elephantipes)



Flor de Maguey o cacaya

Flores de maguey/izote con huevo

Ingredientes

- ▶ Flores de maguey
- ▶ Huevo
- ▶ Agua
- ▶ Aceite
- ▶ Cebolla
- ▶ Ajo
- ▶ Chiles puya o morrongo



Preparación

1. Limpiar las flores, quitarles su tallo y pistilos amarillos.
2. Cocer las flores en agua y sal, hasta sentir las blandas, escurrir el agua y exprimir las hojas para sacar todo el líquido.
3. Colocar en una cacerola el aceite y la cebolla picada, agregar los chiles y el ajo (pueden agregarse picados o previamente molidos) sofreír unos minutos, y vaciar las flores, seguir sazonando por unos minutos.
4. Agregar los huevos y batir hasta que se incorporen bien.
5. Retirar del fuego cuando el huevo este cocido.

Lo que usaban para cocinar era la manteca de puerco, el aceite llegó posteriormente.



MAÍZ



Los platillos que preparan están relacionados al proceso de maduración del maíz y las demás verduras de la milpa (frijol, calabaza).



Chile atole

Ingredientes

- ▶ 12 elotes tiernos
- ▶ 5 chiles puya
- ▶ 2 chiles guajillos
- ▶ 1 rama de epazote
- ▶ Agua
- ▶ Sal



Preparación

1. Desgranar los elotes.
2. Hervir 1 ½ litros de agua.
3. Reservar una taza de granos de elote y agregar el resto en el agua hirviendo, con sal al gusto.
4. Moler en el metate los granos reservados y los chiles, para obtener una masita que espesará el caldo.
5. Agregar la masa y el epazote a la olla donde está hirviendo el maíz, mover con una cuchara para incorporar los ingredientes.
6. Hervir hasta que el maíz esté cocido.

Cuentan las abuelitas, que esta preparación se realizaba para que el resto del maíz, de la milpa, se madurara. Ya que creían que el chile amacizaba el maíz..



Tamales

Ingredientes

- ▶ 2 o 3 kg. de maíz
 - ▶ Agua
 - ▶ Sal
- Para el relleno:**
- ▶ Pollo o queso
 - ▶ Mole
 - ▶ Hojas de totemoztle



Preparación

1. Nixtamalizar* el maíz y molerlo para obtener una masa.
2. Agregar sal a la masa y amasarla, si está seca o dura agregar un poco de agua o aceite comestible, tiene que ser manejable para que se adhiera a las hojas de maíz.
3. Remojar las hojas de maíz en agua para que se suavicen.
4. Con la masa lista se toma una bola pequeña y se comienza a expandir por dentro de la hoja, quedando una cubierta delgada en la hoja. Se agrega el relleno deseado y se enrollan, la punta se dobla hacia abajo.
5. Se colocarán los tamales en una vaporera, pueden acomodarse parados o acostados
6. Se dejan cocinar aproximadamente 1:30 horas.



* Nixtamalizar: es el proceso de cocción del maíz con la cal. Cuentan las abuelitas que ellas cocinaron los tamales en ollas de barro: ponían agua en el fondo de las mismas, posteriormente colocaban unas varitas de madera donde acomodaban los tamales.

Sta'yuu/ tamal

Ingredientes

- ▶ 4 litros de maíz
- ▶ 6 ramas de aguacate
(usar hojas)
- ▶ 200 grs. de chile
guajillo/ Manteca/
aceite
- ▶ sal
- ▶ 1/2 litro de aceite

Preparación

1. Nixtamalizar el maíz y molerlos en el molino de mano o en el metate (no se debe moler fino, la masa debe quedar entera)
2. Moler los chiles en el metate o en el molino de mano (pueden remojarse en agua antes de molerlos)
3. Moler las hojas de aguacate crudas o tostadas en el comal.
4. En una tina o recipiente grande vaciar todos los i ingredientes y amasar bien.
5. Remojar las hojas de totemoxtle (para suavizarlas), sacudirlas y posteriormente comenzar a rellenarlas con la masa obtenida (no echar mucha masa, para que no queden muy grandes)
6. Colocar los tamales en la tamalera, cocinar por 1 hora aproximadamente.



Regularmente este tamal, se consume en temporada de posadas y navidad.

Tortillas

Ingredientes

- ▶ 1 cajón maíz
- ▶ Cal
- ▶ Agua



Preparación

1. Poner a cocer el maíz con agua y cal por 40 minutos o una hora, los granos deben de estar “en su punto”, no duros ni tan blandos.
2. Dejar enfriar el maíz por una noche y posteriormente lavarlo.
3. Moler el maíz en molino o con metate hasta obtener una masa.
4. Amasar la masa
5. Hacer bolas de masa y con ayuda de una máquina para tortillas hacer la tortilla, o con un hule en forma circular, colocar la bola de masa e ir aplastando poco a poco con la mano hasta obtener el tamaño deseado.
6. Poner en el comal hasta cocerse.

De acuerdo con las abuelitas, cuando el maíz es “aejo” (cosechado en aeos anteriores) se pueden vaciar los granos a la mezcla de agua y cal aunque ésta todavía no esté hirviendo; pero si el maíz es nuevo, (cosechado recientemente) el agua debe estar hirviendo, al ser maíz nuevo, tarda un poco más en cocerse.



Memelas de elote

Ingredientes

- ▶ 30 elotes tiernos para
15 memelas.



Preparación

1. Desgranar los elotes.
2. Moler los granos en el metate o molino de manos.
3. Amasar y comenzar a formar pequeños triángulos.
4. Cocerlos al comal.

Las memelas pueden durar varios días sin descomponerse, por eso, antes hacían varias y las colgaban de un hilito en su cocina para cuando se les antojara, sólo las calentaban y listo, podían comérselas sin problemas.



Atole de elote

Ingredientes

- ▶ 15 elotes
- ▶ 1 litro de agua o leche
- ▶ Raja de canela
- ▶ Panela(piloncillo) al gusto



Preparación

1. Desgranar los elotes,
2. Moler en el metate, molino de mano o licuadora.
3. La masa obtenida se agrega al agua o leche y se para disolver.
4. Se pone a calentara fuego lento sin dejar de mover.
5. Una vez caliente, se le agrega la panela y canela.
6. Se mueve constantemente hasta que hierva.

Es importante estar al pendiente del atole, moverlo constantemente para evitar que se pueda pegar o peor aun, quemar.



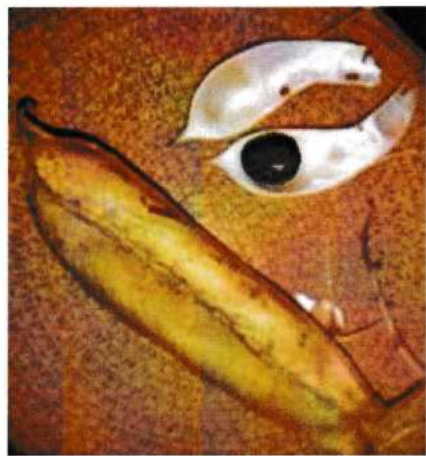
LEGUIMINOSAS



Alberja
(*pisum sativum*)



Haba
(*vivia fabácea*)



Frijolón
(*phaseolus*)

Ticunchi

Ingredientes

- ▶ Papalomé o centro del maguey
- ▶ Coyule/trébol
- ▶ Agua
- ▶ Panela



Preparación

1. Cortar las pencas hasta encontrar el centro del maguey, quitar la cáscara que las cubre y cortar en trozos largos/pequeños.
2. En una olla de barro colocar una taza de agua y colocar al fuego.
3. Enseguida agregar los trozos de maguey.
4. Poner panela al gusto y dejar cocer.
5. Por último, agregar el coyul y mover para que se mezclen los ingredientes.

Sopa de habas

Ingredientes

- ▶ 1 plato de habas
- ▶ 1/4 de cebolla
- ▶ 3 dientes de ajo
- ▶ 3 chiles secos o medio chile morronco.



Preparación

1. Remojar las habas durante una noche o medio día, hasta que la cáscara se quite fácilmente.
2. Colocar las habas sin cáscara en una olla con agua caliente, agregar sal al gusto y dejar cocer.

También algunas mujeres le agregaban nopales.



Pasta de alberja (Yinicayo)

Ingredientes

- ▶ 1 plato de alberjas
- ▶ 15 hojas de aguacate
- ▶ 5 chiles puya
- ▶ Sal
- ▶ Agua



Preparación

1. Tostar las alberjas en un comal hasta que tengan un color café oscuro.
2. Tostar la hoja de aguacate y los chiles.
3. Moler por separado la alberja, la hoja de aguacate y el chile en el metate o en molino de mano, hasta obtener una masita de cada ingrediente.
4. Mezclar los ingredientes molidos y poner un poco de sal.
5. Comer en taco con tortilla de maíz caliente.

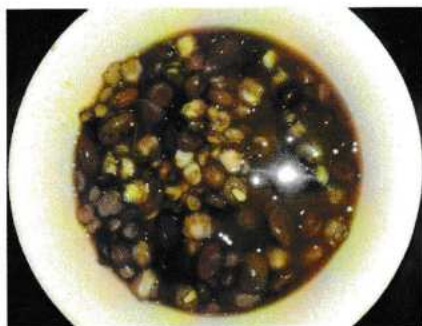
Algunas familias aún siguen preparando y consumiendo esta preparación.



Comida revuelta (Nuni nduyo)

Ingredientes

- ▶ 1 plato de maíz nixtamalizado
- ▶ 1 plato de frijo y/o frijol rojo
- ▶ 1 plato de trigo extranjero
- ▶ 1 plato de habas con cáscara
- ▶ Chile puya o morrongo



Preparación

1. En una cacerola se colocan todos los ingredientes y se agrega agua hasta que los cubra, se deja a fuego hasta que todo este cocido.
2. Agregar el epazote y sal al gusto, dejar hervir.
3. Acompañar con chile morrongo o si se prefiere moler 3 chiles secos (puya o árbilito) y vaciar a la olla mientras esté hirviendo.

Frijol/ alberja molida

Ingredientes

- ▶ Un plato grande de Frijoles negros o alberja maciza
- ▶ Agua
- ▶ Epazote o yerba santa
- ▶ Sal
- ▶ 4 Chiles pulla/ un pedazo de cebolla

Preparación

1. Tostar los frijoles o alberja en el comal.
2. Moler los granos en el metate o en el molino de mano (sin agua) hasta que los granos queden pulverizados.
3. Disolver el polvo de frijol o alberja en un litro de agua, dejar hervir hasta que se cocine (mover constantemente), si está muy espeso agregar más agua.
4. Moler en el molcajete o licuadora el chile y la cebolla, la salsa obtenida vaciar en la olla.
5. Agregar una ramita de epazote y dejar hervir un rato más (en el caso de la alberja, debemos agregar yerba santa)
6. Servir y acompañar con queso (opcional).

En el caso del frijol molido, algunas personas acostumbran echar pedazos de tortillas a la olla antes de servirlo. Actualmente, podemos encontrar en las tiendas bolsas de frijol molido, lo cual facilita el procedimiento de esta comida.



NOPAL Y

CALABAZA



Nopal
(*Opuntia ficus indica*)



Calabaza Chilacayota
(*Curcubita ficifolia*)

Salsa de nopal

Ingredientes

- ▼ Nopales
- ▼ Ejotes o habas frescas
- ▼ Chile puya o morrongo
- ▼ Agua
- ▼ Sal



Preparación

1. Cocer los nopales con agua, incorporar un poco de sal.
2. Cocer las habas o ejotes con agua, incorporar un poco de sal.
3. Martajar el chile en el molcajete o licuar no tan fino.
4. Colocar al fuego la cacerola y verter la mezcla de chile, sazonar unos minutos, y vaciar los nopales, las habas o ejotes, dejar sazonar 10 minutos.

También llegaban a consumir crudo el nopal de monte.



Machucada con nopal

Ingredientes

- ▶ Tortillas de maíz
- ▶ Chile puya o morrongo
(algusto depende el
picor deseado)
- ▶ Nopales
- ▶ Cebolla y ajo



Preparación

1. Cocer los nopales con agua, incorporar un poco de sal.
2. Asar los chiles, la cebolla y el ajo en el comal.
3. Martajar el chile y los nopales en el molcajete o licuar no tan fino.
4. Colocar la mezcla que se va obteniendo de los nopales y el chile en un recipiente, mezclar y sazonar con sal al gusto.
5. Doblar la tortilla caliente en forma de triángulo y remojar en la salsa.
6. Servir y rociar con un poco de queso (opcional)

Dulce de chilacayota con maíz

Ingredientes

- ▶ 1 calabaza o chilacayota mediana
- ▶ 1/2 kg. de maíz azul seco molido
- ▶ 750 g. panela o azúcar
- ▶ 3 jcaras de agua



Preparación

1. Lavar y partir la chilcayota en pedazos pequeños.
2. Poner a fuego una olla con el agua y vaciar la chilacayota, dejar hervir.
3. Cuando haya dado su primer hervor se agregará el maíz y el azúcar, se mueve.
4. No dejar de mover hasta que el maíz y la calabaza estén cocidos

Antes se utilizaba el jugo de la caña de milpa como endulzante.



Camote de chayote

Ingredientes

- ▶ Camote de chayote
- ▶ Agua
- ▶ Azúcar

Preparación

1. Lavar y cortar los camotes.
2. Cocerlos en una olla con agua, hasta que estén blandos.
3. Endulzar al gusto.

Los camotes se obtienen escarbando junto a la mata de chayote, entre las raíces lo encontraremos. Es un alimento que muy pocas personas consumen.



GUSANOS E

INSECCTOS



Gusano de
maguey



Gusano
tikoko



Chapulines
(Sphenarium)

Gusanos y Chapulines al comal

Ingredientes

- ▶ Gusanos (cualquiera de los dos tipos) o chapulines
- ▶ Sal al gusto.



Preparación

1. Colocar el comal en la lumbre y dejar calentar.
2. Poner los gusanos sobre el comal caliente y mover con una cuchara de un lado a otro, hasta que tengan un color café.
3. Quitar los gusanos o chapulines del comal, servir en un plato y rociarlos con un poco de sal.

Regularmente se comen en taco, acompañados con un poco de salsa de cualquier tipo.



CHILES



Árbol



Puya



Guajillo



Árbol, Puya y Guajillo

Salsa de cuchi

Ingredientes

- ▶ 8 chiles pulla o costeño
- ▶ 2 chiles guajillos
- ▶ Un manojo de cilantro
- ▶ 4 ramitas de yerbabuena
- ▶ Una pizca de orégano
- ▶ 2 clavos de olor
- ▶ Sal

Preparación

1. Moler todos los ingredientes en el metate o molcajete, agregando poquita agua, para formar una masa espesa.
2. Se unta la salsa en la tortilla y se acompaña con un pedazo de carne frita de cerdo.

Salsa de semillas de calabaza o chilacayota

Ingredientes

- ▶ 6 Chiles pulla/ 2 guajillos
- ▶ 1 plato de semillas de calabaza o chilacayota (barro pequeño)
- ▶ 8 Hojas de aguacate
- ▶ 2 tomatillos (opcional)
- ▶ Sal

Preparación

1. Tostar en el comal los chiles, las hojas de aguacate, los tomates y las semillas hasta que tomen un color amarillo-café.
2. Moler todos los ingredientes en el metate con un poco de agua hasta formar una masa.

Salsa de semillas de chile

Ingredientes

- ▶ Un plato con Semillas de chile Guajillo y/o pulla
- ▶ ¼ de cebolla
- ▶ Media cabeza de ajo
- ▶ Una pizca de orégano
- ▶ 2 clavos
- ▶ Sal

Preparación

1. Tostar en el comal las semillas de chile y el ajo.
2. Asar la cebolla en el comal (que no tenga capas quemadas)
3. Moler en el metate todos los ingredientes (ir incorporando el agua poco a poco). La mezcla debe quedar espesa.

Salsa de chile pulla y/o guajillo

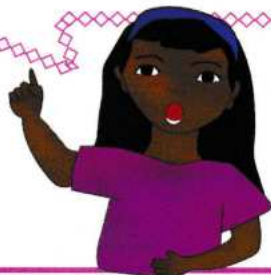
Ingredientes

- ▶ 200 grs. de chile pulla y/ o guajillo
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 cabeza de ajo
- ▶ Sal

Preparación

1. Quitarle las pepitas a los chiles.
2. Moler en el metate todos los ingredientes crudos hasta formar una maza espesa y uniforme (ir incorporando el agua poco a poco).
3. La salsa obtenida se unta en la tortilla y se acompaña con carne.

Regularmente se ofrece durante el baile de una celebración (bodas, bautizos etc.) por la noche.



Pulque con chile

Ingredientes

- ▶ 1 jícara o un vaso con Pulque
- ▶ 1/2 cabeza de Ajo (pequeño)
- ▶ 15 Chiles pulla/ costeños

Preparación

1. Quitarle las pepitas a los chiles.
2. Moler en el metate todos los ingredientes crudos hasta formar una maza espesa y uniforme (ir incorporando el agua poco a poco).
3. La salsa obtenida se unta en la tortilla y se acompaña con carne.

Antes se utilizaba el jugo de la caña de milpa como endulzante.



PAN CORRIENTE

STA 'TILA



El pan corriente es el más característico de la región de San Miguel el Grande.



Con el apoyo de

PACMYC

2019

Oaxaca
JUNTOS CONSTRUIAMOS EL CAMBIO



SECULTA
Secretaría de las Culturas y
Bienes del Estado



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.
