

REGIÓN CENTRO
LA COMIDA DE MI CASA
JULIO, 2022

ILUSTRACIONES DE RINI TEMPLETON

CARRETE

CULTURA ALIMENTARIA



contigoenladistancia.cultura.gob.mx



LA COMIDA DE MI CASA



Hoy en día sabemos cómo preparar nuestros alimentos gracias a cientos de años de saberes transmitidos en comunidad y a muchas mujeres y hombres que experimentaron combinaciones, domesticaron plantas y escogieron las mejores semillas para reproducirlas.

El conjunto de hábitos propios de cada región, como la recolección de insectos y frutos, la siembra, la cosecha, la preparación y la convivencia al compartir los alimentos son prácticas comunitarias donde se manifiestan los métodos y tradiciones de la comida que llega hasta nuestra mesa.

Esperamos disfruten “La comida de mi casa” y saboreen conviviendo en familia este número de *Carrete - Cultura alimentaria* que refleja prácticas de producción comunitaria de algunas entidades de la región centro oriente de México como Tlaxcala, Veracruz y Jalisco.

¡Comparte este Carrete!

Descarga, imagina, juega y disfruta en familia.

Envía una fotografía etiquetándonos en  :
@VinculaCultura con los *hashtags* #ContigoEnLaDistancia
y #DerechosCulturales

Carretelera

creativa

Talleres libres

La luna nos guía

Comparten: Natalia Zamudio y Silia Juárez | Tlaxcala
Aprende del ciclo lunar y cómo influye en la germinación de semillas, reconociendo las fases lunares para aplicarlo en nuestra vida cotidiana y reconocer este saber ancestral.



Charla a la distancia

Saberes ancestrales: cocina del Anáhuac y la riqueza alimentaria de la región centro de México

Comparte: Armando Vázquez | Tlaxcala

Navega en la profundidad de los secretos y sabores del Anáhuac en el oleaje de la elaboración de una receta tradicional con alimentos recolectados en el campo.

Artes vivas

Desde endenantes, un cultivo en cada hogar

Comparte: Colectivo ¿Qué tienes en la nariz? | Jalisco

Conoce la práctica del cultivo en el hogar y su importancia en la identidad de la gastronomía mexicana.



Platicar y jugar

¡Adivina tu bicho!



México ocupa un lugar importante en el consumo de insectos, desde tiempos ancestrales han sido parte de nuestra dieta pero que hoy en día los comemos poco.

El cultivo y consumo de insectos es una opción ante la creciente demanda de alimentos en el mundo ya que poseen un alto valor nutritivo por su contenido de grasas, proteínas, vitaminas, fibras y minerales e incluso resultan ser mejor que la carne de res, puerco y pollo. Los insectos se consumen en guisados o en platillos más elaborados. Además, no solo son parte de la gastronomía, sino un símbolo de identidad en la cultura alimentaria.

Materiales: Hojas o tarjetas de papel, colores y lápices.

1. Reúnanse en familia e investiguen cuáles son los bichos o insectos comestibles, por ejemplo: pulgones, escarabajos, mariposas, moscas, chapulines, gusanos de maguey, jumiles, escamoles, etcétera. Pregunten a las personas mayores si conocen algún guiso o cómo se comercializaban los insectos comestibles y si los consumen.

2. Por cada insecto comestible, realicen de un lado de la hoja o tarjeta un dibujo y describan sus características, de qué región es y cómo se consume. Entre más tarjetas realicen más divertido será el juego.

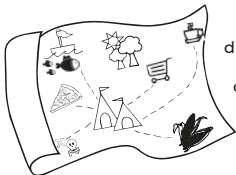
3. Una vez que tengan todas las hojas o tarjetas, colóquenlas hacia abajo. Cada participante tomará una y sin verla la mostrará a las demás personas.

4. Por turnos se irán haciendo preguntas relacionadas con las características del insecto comestible que representan, por ejemplo: ¿vuela?, ¿es de Oaxaca?, etcétera y solo se podrá responder "sí" o "no" hasta adivinar.



Artilugio

¿De dónde proviene lo que comemos?



En esta aventura nos vamos a divertir y descubriremos el origen de los alimentos que consumimos, si son saludables o si su producción promueve el cuidado de la naturaleza.

1. En una cartulina o cualquier pliego de papel, dibujar un mapa de la comunidad. Comenzar por ubicar nuestra casa y luego los puntos más cercanos de venta de alimentos, por ejemplo: mercado, tianguis, tienda o supermercado.
2. Escribir una lista de los alimentos que se consumen cotidianamente en casa, por ejemplo: tortillas, pan, café, leche, verduras, frutas, todo lo que se encuentre en la cocina.
3. Ubicar los alimentos de nuestra lista y señalar de dónde provienen.

Para reflexionar sobre la calidad nutritiva de lo que comemos, nos haremos las siguientes preguntas: ¿dónde está hecho?, ¿qué contiene?, ¿tiene etiqueta?, ¿quién lo fabrica?, ¿es de alguna marca?, ¿es un producto que se preocupa por el cuidado de la naturaleza?, ¿tiene sellos de salubridad?, ¿se cultiva y cosecha en mi región o comunidad?, ¿cómo y quién produce la comida de mi casa?

En colectivo escriban sus conclusiones, pueden plasmarlas en un video o realizar fotos o dibujos para colocarlos dentro del mapa.

Letras, voces y sabores

Versalimentario ilustrado

LOS CHILES VERDES

**La vida tiene sazón
Si hay un chile en la tortilla.
Se despierta la pasión
Con el fuego en la semilla
Y dulce en el corazón.**

- Verso de son jarocho, dominio público



CHILEATOLE

En la región del Papaloapan el chileatole se conoce como un delicioso platillo que se consume como sopa o guisado. Básicamente combina granos de elote condimentados con chile y se espesa con masa de maíz. Te invitamos a prepararlo y a saborear la versión que nos comparte Margarita Saldaña Santos desde la cálida tierra de Playa Vicente, Veracruz.

Ingredientes para 8 porciones:

- 2 kg de costilla y carne de cerdo
- 3 piezas de chile ancho
- 1 chile chipotle (se agrega solo si queremos que pique)
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- Epazote al gusto
- Sal al gusto



- 3 elotes rallados
- 3 elotes molidos
- 6 elotes en trocitos
- 1 o 2 piezas de piloncillo
- 1 taza de leche (opcional)



Preparación:

1. En una olla con agua se colocan las costillas y carne de cerdo, 2 dientes de ajo, media cebolla, un poco de sal y se ponen a cocer hasta que quede suave la carne. Se reserva el caldo.
2. Se asan los 3 dientes de ajo restantes, $\frac{1}{2}$ cebolla y los chiles. Posteriormente se muelen con un poco de agua o caldo.
3. En una olla aparte se calienta un poco de aceite, se cuele la mezcla y se fríe la salsa.
4. A continuación se le va agregando el caldo de la carne, que previamente cocinamos y añadimos los elotes rallados y molidos, la pieza de piloncillo, epazote al gusto, rectificamos el sazón con un poco de sal y dejamos hervir. Se agrega poca agua si es necesario.
5. Cuando estén cocidos los trozos de elote, incorporamos la carne y las costillas de cerdo, finalmente la leche (opcional), movemos y dejamos hervir unos minutos para que se mezclen los sabores.

¡Listo, a disfrutar!



#CulturaAlimentaria

Actualmente en México una buena parte de la población padece complicaciones de salud derivadas de los hábitos alimenticios. Por ello, es importante dialogar y conocer las prácticas histórico-culturales de nuestra alimentación. Esto nos permitirá redescubrir un universo nuevo sobre el legado de nuestros antepasados, las tradiciones del mestizaje y las innovaciones culinarias.



Carrete - Cultura alimentaria es una publicación de Cultura Comunitaria que reúne un complejo entramado de prácticas, conocimientos, valores, creencias y memoria de las comunidades que conforman la riqueza del patrimonio gastronómico y la diversidad cultural de las regiones **noroeste, noreste, centro y sur** de la República mexicana con el objetivo de promover su importancia histórica, tradicional, cultural y alimentaria.

Busca *Carrete - Cultura alimentaria* en:
contigoenladistancia.cultura.gob.mx