



**INSTITUTO MONTREAL DE ESTUDIOS
TÉCNICOS**

**Productos mexicanos y su
aportación a la gastronomía
mundial**

**Protocolo de investigación
que para acreditar la materia
Métodos de Investigación 2**

P R E S E N T A: María Monserrath Carranza Alcalá

Asesor: Erick Pulido Mondragón.

NAUCALPAN EDO. DE MÉXICO

2011

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

NAUCALPAN DE JUÁREZ JUNIO 2011

ASUNTO: AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN.

Habiendo revisado la presente y a satisfacción de lo expuesto, lo propuesto y lo conformado, se autoriza la impresión definitiva de la presente obra.

Doy fe que el contenido es una obra de investigación documental y que expresa en forma libre el pensamiento de su autor.

T.H. Erick Pulido Mondragón.

A S E S O R

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Agradecimientos

Le dedico este trabajo a mi familia y a todos aquellos que me han ayudaron a elaborar esta tesis, que ha sido muy importante para mí ya que con esto he aprendido muchas cosas que no sabía y que ni siquiera imaginaba, así mismo me da gusto haber realizado la tesis de este tema ya que es una herramienta muy importante para los alumnos que les dejan este tipo de tareas.

Dedicatoria

Bueno esta tesis se la dedico a mi mami, a mi papi, a mis hermanos, a mis sobrinos a mi novio, que lo amo y a mis gatitos que los quiero mucho pues a toda mi familia también se la dedico al profesor Erick que me ayudo tanto en la elaboración de este trabajo que gracias a él quedo muy bien espero que les guste a todos.

Índice

Hipótesis	7
Justificación	8
Introducción	9
Habitante prehistórico	10
Los aztecas	14
Ahuacatl o aguacate:	18
Ajonjolí:	20
Ananá o piña de América:	21
Propiedades del Ananá:	23
Anona:	23
Propiedades de la Anona Blanca o Chirimoya:	25
Achiotl o achiote:	26
Bledo	28
Cachuatl o cacahuate:	28
Ayohtli o calabaza:	32
Tzilacayohtli:	44
Chilli o chile:	47
Chirimoya:	50
Elotl o elote:	52
Epazotl o epazote:	54
Etl o frijol:	56
Guayaba:	58
Xicamatl o jícama:	60
Huaunzontle:	68
Cuautzapotl o mamey:	70
Mango:	70
Nantzin o nanche:	72
Nopalli o nopal:	73

Papa:	77
Papayan o papaya:	81
Xitomatl o jitomate: Fruto comestible de la tomatara, muy rico en vitamina C, de forma casi redonda, color rojo, piel suave y lisa e interior mollar, jugoso y ácido.	83
Nochtli o tuna:	83
Tilxochitl o vainilla:	84
Cauacamohl, yuca o mandioca:	86
<i>La cocina criolla</i>	92
<i>Angaripola</i> .-	96
<i>Caldo a la Xóchitl</i> .-	97
<i>Cebiche</i> .-	99
<i>Chanfaina de María Marcela</i> .-	100
<i>Chiles en Nogada</i> .-	100
<i>Clemole</i> .-	100
<i>Cochinita Pibil</i> .-	100
<i>Jigote</i>	100
<i>Mancha Mantales</i> .-	101
<i>Mole</i> .-	101
<i>Morisqueta</i> .-	101
<i>Pebre Gachupín</i>	101
<i>Pipián</i> .-	101
<i>Pozole</i> .-	102
<i>Salmorejo</i> .-	102
<i>Venason</i>	102
Conclusiones	¡Error! Marcador no definido.
Bibliografía	106

Hipótesis

Yo creo que este tema que es muy interesante ya que siento que hay una gran variedad de productos y supongo que me encontrare con cosas que no imagino en este momento, espero que esta tesis sea un cuanto interesante, para que así todas las personas les sea agradable de leer y no se aburran como en otras tesis que son un tanto aburridas

Justificación

Este tema lo escogí porque a mí en general me gusta lo alusivo a este, y con el quiero dar a conocer el origen de los productos y su aportación al mundo, ya que también es de gran importancia para todos aquellos que estén estudiando gastronomía o inclusive turismo, ya que será una herramienta muy útil para conocer los productos que ha dado México al mundo, y a las persona que estén interesadas en conocer un poco mas de todo lo bello de México lo conozcan, ya que esto es muy importante, saber lo mucho que nos sorprendería cuanta diversidad tenemos, en productos que se aprovechan en todo el mundo y salieron de aquí, de nuestro país, en esta tesis voy a ir marcando cada producto de acuerdo con las épocas mas importantes en que se fueron dando a conocer los productos, las cuales son la prehispánica y la colonial monástica, las cuales son las mas representativas de nuestro país no solo en este ámbito si no también en cuestión de historia en general

Introducción

¿Puedes imaginarte al mundo sin el chocolate?, o la famosa y sabrosa pizza ¿sin la salsa de tomate?, pues estos y muchos mas de los puedes imaginar, son productos que nuestro país majestuoso y lleno de tradiciones e historia, a aportado al mundo, pues de eso se hablara en este trabajo, sobre aquellos alimentos que tanto conoces y a la vez no apreciamos lo suficiente, mostrando no solo su origen mexicano si no sus características y datos mas importantes, si no recetas y muchos mas datos de interés que llamaran la atención de cualquiera que goce del estudiar gastronomía, de cocinar de manera cotidiana, e inclusive por aquellos que están fuertemente atraídos por el conocimiento acerca de México. Entre los alimentos que veremos están, el aguacate, el ajonjolí, la calabaza, el chayote, y muchos mas, tanto conocidos, como aquellos que probablemente algunos solo conocen por casualidad.

Habitante prehistórico

Doce mil años antes de Cristo, existía, en lo que hoy se conoce como México, el hombre de Tepexpan, así llamado por el lugar donde fue hallado su esqueleto fosilizado. Este hombre ya conocía las técnicas de recolección de plantas silvestre, entre las que destacaba un tipo de maíz de tallo corto y con granos flojos y floreados. La necesidad de proveerse de carne fresca en abundancia le obligaba a una indiscriminada cacería de cuanto animal se pusiera al alcance de sus armas, lo que provocó una sensible disminución en el número de los grandes animales que poblaban la tierra en aquella época. Afortunadamente, cuando el período glacial empezó a alejarse hacia el casquete polar y dejó al descubierto tierras antaño sumergidas, aparecieron nuevas especies de caza menor y de pesca, por lo cual aquellos hombres primitivos pudieron prestar especial atención a ésta última, sobre todo en las costas de lo que hoy conocemos como el Océano Pacífico.

Con el descubrimiento de la agricultura, el hombre perdió sus costumbres nómadas y estableció su residencia en los valles, cerca de los ríos, mares y lagos. Su mayor capacidad intelectual y de observación le permitieron mejorar, mediante el cultivo, los productos silvestres. Y así, el hombre de Tehuacán, así llamado por haberse encontrado sus restos cerca de dicha población, y que habitaba México 6000 años antes de Cristo, logró obtener diferentes clases de chile y domesticar el maíz silvestre, a base de abonarlo con cenizas y excrementos, con lo cual obtuvo

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

una planta más grande y con un grano más consistente. También cultivaron el maguey, los nopales y una gran variedad de raíces y frutos. En lo que se refiere al frijol, no sólo conocían esa planta, sino que, para facilitar su crecimiento, utilizaban las cañas de maíz como enredaderas.

Hacia los 4000 años antes de Cristo, México sufrió la primera invasión de su territorio. Hordas salvajes, originarias del continente asiático y que habían llegado a Alaska procedentes de Siberia a través de lo que hoy es el estrecho de Bering, entraron al país precisamente por entre las dos cadenas montañosas que forman las sierras Madre Oriental y Occidental. Se trataba de cazadores - recolectores nómadas, que en la busca de mejores climas y medios de subsistencia llegaron hasta el valle de México. De rasgos mongólicos y pertenecientes a diferentes subtipos de la raza amarilla, los otomíes (tal era el nombre de dichas tribus) no conocían la agricultura y se alimentaban únicamente de frutos silvestres y de los animales que cazaban. Sin embargo, se les atribuye la invención del pulque⁴, inspirada por un pequeño roedor al que veían rascar con sus uñas las pencas del maguey para sorber ávidamente el jugo que salía.

Mil años después se produce la segunda invasión del territorio mexicano. Otras tribus nómadas, los nahoas, penetraron a través de la faja de tierra comprendida

entre el mar y la sierra Madre Occidental, y se establecieron tanto en tierra firme como en lagos y lagunas a lo largo de todo el territorio que hoy ocupan los estados de Sonora, Sinaloa, Nayarit, Jalisco y Michoacán. Dicho pueblo, a diferencia de los otomíes, estaba perfectamente organizado, siguiendo el modelo patriarcal de familia, y aunque eran diestros en la caza, también conocían la agricultura y el cultivo del maguey y la destilación del mezcal. Su alimentación incluía iguanas, miel silvestre, pinole, tunas, maíz, calabazas, frijoles y peces. Aprendieron a obtener la sal marina, que utilizaban para la salazón y conservación de la pesca, así como para la confección de unos panes especiales que constituían su principal mercancía de trueque con los pueblos del interior.

Descubrieron además el tallado de las piedras preciosas y el uso de algunos metales como el cobre y el oro. Todo ello, unido a su carácter pacífico y a un gran sentido humano, les ayudó a sentar las bases de una sociedad donde comer y beber dejó de ser una simple necesidad para convertirse en motivo de celebración y placer.

Durante su peregrinar por el territorio mexicano, otomíes y nahoas confluyeron en el sur, donde se encontraron con un extraño pueblo que había emigrado desde las tierras circundantes al trópico de Cáncer: los mayas. Agricultores por excelencia, ya conocían el uso de la azada, la pala, las picas, las raspadoras, las azuelas y las cuchillas de arado. Su alimentación se basaba en el maíz y los frijoles, e incluía

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

además vainilla, coco, nueces y cacao; contaban también con la caza de venados, jabalíes y liebres, así como de tórtolas, faisanes y muchas otras aves.

Para preparar la carne hacían un hoyo en la tierra, de un metro de profundidad por medio metro de diámetro; después de alisar bien sus paredes con barro, encendían en el fondo una fogata con leña seca y colocaban algunas piedras porosas encima. Transcurridas tres horas retiraban los rescoldos de la fogata, pero dejaban las piedras, con lo cual el hoyo quedaba convertido en un horno muy caliente. En ese momento tapizaban sus paredes con pencas de maguey y utilizaban sus puntas para envolver la carne que, ligeramente adobada, habían colocado sobre una parrilla. Finalmente, cubrían todo con una tapa de madera y ponían sobre ella más tierra y más leña para alimentar un fuego exterior. Al cabo de seis horas, apagaban el fuego, con lo cual la carne, después de ser salada, quedaba lista para llevarse a la mesa.

Como es natural, los mayas conocían también el pulque, pero gustaban más de una delicada bebida hecha a base de cacao y maíz. Era tanta la importancia que daban al cacao que utilizaban su grano como moneda para las transacciones comerciales.

El Imperio Maya alcanzó un esplendor inusitado y extendió su influencia hasta territorio centroamericano. Sin embargo, hacia el año 1400 de nuestra era desapareció por completo en situaciones que podríamos llamar extrañas y hasta misteriosas.

Los aztecas

Mientras tanto, habían surgido nuevos pueblos a lo largo de la geografía mexicana, producto de la mezcla entre las tribus invasoras y los diversos clanes, castas, linajes y demás progenies que habitaban el país: los chichimecas, en las tierras que habían pertenecido a los otomíes; los toltecas, en la zona que perteneció a los nahoas; y los olmecas en las costas del Golfo de México. Pero fueron los chichimecas quienes, hacia el siglo X de nuestra era, y tras derrotar al Imperio Tolteca, lograron adueñarse de casi todo el territorio mexicano.

Precisamente en ésta época, un pueblo descendiente de los nahoas y que durante siglos había vivido aislado en la costa de Nayarit, inicia lo que sería el último gran movimiento migratorio antes de la Conquista. Los aztecas, llamados así por ser originarios de Aztlán, o mexicas, por adorar como principal deidad a México, emprendieron la marcha en dirección al Lago de Chapala y continuaron rumbo al Lago de Pátzcuaro para llegar finalmente, alrededor del año 1325 de nuestra era, al Lago de Texcoco. Aquí fundaron una ciudad a la que denominaron Tenochtitlán, en honor a su gran sacerdote Tenoch, que les había guiado exitosamente en su largo peregrinar.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Durante los siguientes 200 años, los aztecas poco a poco sometieron a los pueblos circunvecinos, hasta extender su poderío a sobre gran parte del territorio mexicano. Crearon una nueva sociedad de régimen monárquico caracterizada por un cruel fanatismo religioso que les impulsaba a sacrificar seres humanos en honor a sus dioses, llegando al extremo de comer la carne de los sacrificados como parte de un sanguinario ritual. Sin embargo, dieron suma importancia al desarrollo de la agricultura, la caza y la pesca, así como al comercio de estos productos.

Debido a ello abundaron los bledos, calabazas, camotes, chayotes, chilacayotes, frijoles, maíz, mezquites, nopales, quelites, verdolagas y una gran variedad de hongos, bulbos y raíces. No faltaban, por supuesto, las frutas: aguacates, anonas, cacahuates, capulines, chirimoyas, ciruelas, guayabas, jícamas, mamey, canche, papayas, pitahayas, tejocotes y zapotes de diversos tipos.

También la caza mayor y menor y una amplia gama de animales terrestres comestibles, propios de la región, llegaban a la mesa de los aztecas convertidos en exquisitos platillos: ciervos, venados, pecaríes, tapires, ardillas, armadillos, tuzas, mapaches, comadrejas, tlacuaches, conejos, liebres, tepezcuintes (perros salvajes herbívoros), pequeños perros domésticos de engorda, iguanas, nutrias, lagartos, langostas, tortugas, hormigas y hasta gusanos eran cocinados a las brasas, en el comal o preparados en riquísima barbacoa.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

En cuanto a las aves, además del mexicanísimo guajolote, consumían ánsares, patos, codornices, chachalacas, palomas, tórtolas y tordos.

Los productos del mar estaban reservados para las clases altas, dada la tremenda dificultad para trasladarlos desde los litorales hasta la ciudad de México. Pero el pueblo azteca aprovechó al máximo los recursos acuáticos de las lagunas, lagos y ríos cercanos que ofrecían una gran variedad de pequeños pescados, ranas, renacuajos, cangrejos, larvas, insectos, lombrices, acociles, ajolotes e, incluso, una especie de caviar, el ahuate, proveniente de los huevecillos de un mosquito lacustre.

Un ingrediente que nunca faltó en sus salsas y guisos era el chile o ají, una especie de pimienta originaria de la región. Como aderezo, utilizaban fundamentalmente el achiote, además del jitomate, el xoconostle, la vainilla, el orégano, el epazote y diferentes hierbas aromáticas.

Aún así el elemento base de la alimentación del mexicano era la tortilla de maíz o tlaxcalli. Ello explica que ésta planta, que tenía la categoría de ofrenda sagrada, fuera considerada como una bendición y simbolizara entre los aztecas a la vida misma.

Aparte de la tortilla, poco más contenía la dieta del pueblo, reduciéndose a un complemento de verduras, frijol y chiles, con algún esporádico y muy escaso trozo de carne.

Por el contrario, los señores, además de la tortilla de maíz preparada de diversas maneras, incluían en su menú diario una gran variedad de platillos, tal como lo refiere fray Bernardino de Sahagún en su Historia General de las Cosas de la Nueva España:

Las tortillas que cada día comían los señores eran blancas y calientes dobladas y cubiertas con un paño blanco, otras eran blancas y delgadas muy blandas, algo pardillas de muy buen comer. Comían unos panecillos no redondos sino largos rollizos y blancos de otra manera las tortillas eran hojaldradas y de delicado comer. Comían estas maneras de pan con muchas maneras de gallinas asadas y cocidas, unas de ellas empanadas en que está una gallina entera, y unas empanadillas de pedazos de aves, con chile amarillo o bermejo. otras maneras de gallinas asadas y otro asado de codornices. los señores comían muchas maneras de cazuelas con chiles, tomates y pepitas de calabaza molidas, que se llamaban pipián. Usaban también de comer peces en cazuela, ranas, ajolotes, renacuajos y pececillos. Otras cazuelas de pescados grandes, y de hormigas aladas y gusanos de maguey. También langostas y camarones, como muy sabrosa comida. muchas maneras de frutas como ciruelas, varias clases de zapotes, anonas y raíces de

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

árboles, y batatas, así como otras maneras de frutas que se dejan de decir. usaban comer semillas, mazorcas y ejotes. También tamales de penachos de maíz, envueltos con semillas de bledos, y comían yerbas no cocidas, sino verdes. Ciertas maneras de potajes. Puchas o mazamorras. Atoles con chile amarillo y miel, y otros muy espesos.



Ahuacatl o aguacate: *Fruto muy similar a una pera grande, de pulpa cremosa.*

México es el centro de origen del aguacate o Palta (*Persea americana* Mill.). La evidencia más antigua del consumo de esta fruta data de 10,000 años A. C. y fue

encontrada en una cueva localizada en Coxcatlán, Puebla. El origen del aguacate o palta tuvo lugar en las partes altas del centro y este de México, y partes altas de Guatemala.

Arqueólogos en el Perú encontraron semillas de *Persea* doméstico enterradas con momias Incas que datan hasta 750 A.C. y hay evidencias de que la *Persea* fue cultivados en México tan temprano como en 500 a. C.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Esta misma región está incluida en lo que se conoce como Mesoamérica, y también es considerada como el área donde se llevó a cabo la domesticación del aguacate. Por otra parte en el Códice Mendocino existen jeroglíficos donde se indica el poblado Ahuacatlan como el “lugar donde abunda el aguacate” que está compuesto por un árbol con dentadura en el tallo “ahuacacahuitl” y un “calli” que significa poblado o lugar. En el caso de la matrícula de tributo que se daba al imperio Azteca y que se utilizaba para identificar la mercancía del poblado de Ahuacatlan era el “ahucacahuitl” solo.

Mientras que en el códice Florentino se mencionan tres tipos de aguacate: aoacaquauitl, tlacacolaoacatl y quilaoacatl, los cuales, es posible que correspondan a las tres razas que son conocidas ahora.

De hecho, hoy en día hay numerosos lugares y poblaciones cuyo nombre está ligado a esta fruta, como Ahuacatenango, Chiapas, “en el recinto de los aguacates”; Ahuacatepec, Veracruz, o Aguacatitlán, Guerrero, Jalisco y Estado de México, “lugar de aguacates”. Después de la conquista, la cupanda, nombre purépecha del árbol de aguacate, fue introducido en España en 1600 y de ahí se diseminó a todo el mundo con las condiciones ambientales para su desarrollo, llegando a Cuba en 1700, a Brasil en 1809, a África en 1870, a la India en 1892, a Nueva Zelanda en 1910, y a la región que hoy ocupa Israel en 1931.

En la época colonial los españoles introdujeron el aguacate a otros países americanos y a Europa. A finales del siglo XIX y principios del XX el consumo de aguacate estuvo basado en la producción de plantas de las razas mexicanas y antillana.

Después del descubrimiento de América y de la conquista de toda Latinoamérica, el aguacate, palta o Persea se diseminó a otros lugares del mundo (Téliz Ortiz, Mora Aguilera y Morales García en su libro “El Aguacate y su manejo integrado”).

imagenesamordida.net



Ajonjolí: *Semilla oleaginosa y comestible, proveniente de una planta del género sésamun.*

Ajonjolí sésamos pequeñas semillas de forma ovalada y ricas en aceite. Tienen multitud de colores distintos, según la variedad pueden ser amarillas, negras o rojas. El sésamo es una

planta oleaginosa proveniente de África e India que pasó a América cuando los esclavos africanos la llevaron consigo. Se extendió su cultivo a las zonas tropicales de América, México la adoptó como planta autóctona y ha logrado

arraigarse en la cocina mexicana. Se puede usar molida en salsas o espolvoreadas sobre ensaladas, panes y dulces.

Muy apreciado en la cocina oriental y japonesa por su agradable sabor para consumo en la cocina cotidiana. La semilla se utiliza entera en la elaboración de panificados y dulces de confitería.

Propiedades del ajonjolí:

Las semillas son muy pequeñas con sabor a nuez, tienen gran cantidad de aceite comestible, casi un 50 % de su composición, posee dos sustancias: la sesamolina, sésamun especiales para regular el colesterol, en la prevención de la hipertensión y buenas para la humectación de la piel. También es rica en proteínas, calcio y vitamina B. y una gran fuente magnesio fósforo, hierro, zinc, entre otros.

imagen nutrición.pro



Ananá o piña de América: *Fruto amarillento y carnosos, en forma de piña.*

El ananá o ananás *comosus* pertenece a la familia de las bromeliáceas con más de 1400 especies distintas; su nombre significa "delicioso perfume" (palabra Tupí); en Europa la

bautizaron "*Piña*" por su parecido a los piñones. Originaria del Brasil, se cultiva en

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

todos los países tropicales como Brasil, México, Costa Rica, Honduras, Ghana, Sudáfrica, Tailandia, India, Filipinas, Indonesia, Hawái y Costa de Marfil.

Sus variedades son: *Smooth Cayenne, Queen, Red Spanish, Pernambuco, Enanas y Amazonas.*

Características: El fruto del ananá esta lleno de espinas, es grande y de forma ovoide; su piel es rugoso y espinosa formada por secciones octogonales y al madurar adquiere un color dorado rojizo; su carne es firme, estriada, jugosa y muy fragante de color amarillo; su sabor es dulce y ácido.

Consumo: El ananá es una fruta tropical se consume fresca, cortada en rodajas gruesas o en trozos pequeños para incorporar a una macedonia o ensalada de fruta. A ganado adeptos en su incorporación en los platos salados, combina dividida menté con la carne de cerdo y otorgan un toque agridulce a los platos de carne. El zumo de ananá sirve para reblandecer la carne y obtener platos tiernos , jugosos y perfumados.

Su elección: La fruta de ananás una vez cortada de la planta no madura, por eso debe estar perfectamente madura al hacerlo. En el momento de comprar un ananás debe estar fragante, sin magulladuras, no debe tener partes blandas ni moho en su piel. Para comprobar su madurez arrancar una de las hojas pequeñas, si esta se desprende con facilidad significa que esta maduro.

Propiedades del Ananá:

Muy rico en Vitamina y minerales; contiene una importante cantidad de Vitamina C, fibra, pectina y bajo valor calórico (beneficioso para las personas que desean bajar de peso). Los minerales son el Sodio, Hierro, Fósforo, Potasio y Calcio.

Propiedades medicinales: El zumo de ananá es muy apreciado y tiene propiedades antiinflamatorias y diuréticas, también se recomienda su ingesta para la artritis y la rigidez de las articulaciones

La fruta tiene una enzima (bromélica) con propiedades anticoagulantes que favorecen el sistema circulatorio, ayuda en los procesos digestivos de proteínas y purifica el tracto intestinal. Para que todas estas propiedades sean efectivas se debe tomar el ananá fresco. imagenutricionyadelgazar.com



Anona: Fruto grande, carnosos, blando, aromático y de sabor dulce, con pepitas duras y frágiles. La **Anona Blanca** o **Chirimoya** es un fruto natural de Perú y Ecuador, fue llamado

por los incas "*semilla de hielo*" aludiendo a su pulpa de color blanco nieve y a su supervivencia en medios muy fríos en los Andes. Actualmente se cultiva en todos los países con clima subtropical.

Características: La Anona blanca o *Annona chirimoya* pertenece a la familia de las Anonáceas, el fruto brota sobre los troncos y las ramas del árbol; es una baya con forma esférica que se estrecha en su extremo inferior, se asemeja a un corazón; su tamaño es variable su peso máximo es de 1 Kg.; su piel tiene facetas irregulares espaciadas a tal punto que parece una piña en aspecto y color (verde oscuro); su pulpa es blanca, carnosa, cremosa y muy aromática; su sabor es parecido a la piña, plátano y vainilla, dulce con un toque ácido.

Las variedades más similares con la **chirimoya o Anona blanca** son:

- **Guanábana** (*Annona muricata*) por su color verde oscuro similar a la palta o aguacate; se diferencia por su lisa piel y su pulpa también es blanca y algodonosa con pocas semillas negras, es fragante, jugosa y ácida y sus ejemplares pueden alcanzar hasta 5 Kg.
- **Anona Colorada** (*Annona reticulada*) natural del Caribe, se cultiva en Centroamérica, África y Asia; no tiene un sabor muy definido, es dulce pero le falta la acidez de sus hermanas.
- **Anona del Perú** (*Annona squamosa*) natural de América Tropical, cultivado especialmente en Brasil; se destacan por su pulpa amarilla, cremosa y muy

aromática; dulce con apreciable sabor a agua de rosas. Debido a su fragilidad solo se cultiva para el mercado interno.

- **Anona Llama** (*Annona diversifolia*) natural de México, es algo alargada y su piel lisa o rugosa de color verde, rosada o roja; según su color será su sabor, las verdes son dulces mientras que las rosadas son acidas.

Su consumo: Exquisita fresca, cortada al medio con cuchara, con un toque de limón queda perfecta; también es ideal para hacer puré por la viscosidad de su pulpa, se debe tamizar para retirar las semillas.

Su elección: Escoger los ejemplares que no presenten manchas marrones, ni presencia de moho; al presionarla debe ceder pero mantener su firmeza, es una fruta delicada que debe ser tratada con cuidado, pues se estropea con facilidad; las escamas grandes anuncian una pulpa generosa.

Propiedades de la Anona Blanca o Chirimoya:

Propiedades: Su mayor componente es el agua, aporta hidratos de carbono, tiene alto valor calórico por su contenido elevado en azúcares; rica en Vitamina C y dentro de los minerales destacan el Potasio y el magnesio. Su contenido en fibra ayuda en los procesos intestinales. Imagenesentropy-indicator.com



Achiotl o achiote: *Fruto en cápsula de cuya semilla se obtiene un colorante rojo que se utiliza para dar colorido a ciertos guisos.*

DESCRIPCIÓN

El Achiote es un arbusto que crece en las zonas cálidas de México, principalmente en Yucatán y Campeche. Los frutos, cápsulas espinosas, contienen numerosas semillas de color naranja brillante de las que se obtiene un colorante escarlata. El principal constituyente colorante del Achiote es la bixina, que se encuentra en la cubierta exterior de la semilla del fruto. El número de semillas por frutos fluctúa entre 20 y 45.

CLIMA

El Achiote prospera en zonas tropicales y se adapta a distintos tipos de clima y suelo. Crece en altitudes desde 100 hasta 1,000 msnm, aunque prospera mejor en zonas relativamente bajas (100 a 500 msnm) y planas. Soporta temperaturas desde 24 hasta 35°C, sin heladas, y precipitaciones anuales de 1,000 a 1,200 mm. Los arbustos de Achiote comienzan su producción comercial entre los 3 y 4 años de edad. En promedio, una plantación resulta redituable por un periodo de 12 años, aunque varía de acuerdo con las condiciones del suelo, el clima y el manejo.

SIEMBRA

Es posible multiplicarlo por semillas, estacas o injertos. Se puede realizar siembra directa ubicando tres o cuatro semillas por hoyo y después se hace raleo dejando las plántulas más vigorosas. Es recomendable proveer un sombreado hasta que la planta alcance unos 35 cm de altura. Se puede realizar también en almácigo bajo sombra y se procede después a su transplante al lugar definitivo cuando las plántulas hayan alcanzado una altura de 25-30 cm. La época de siembra más adecuada es a principios de primavera, pudiendo prolongarse hasta fin de la misma.

COSECHA

La cosecha se realiza de manera manual, cortando los frutos para extraer después la semilla. Regularmente las semillas se secan al sol durante 3 a 4 días o en secadores industriales antes de ser envasadas para su venta.

USOS

Consumo humano, para condimentar aves, pescados, carne de cerdo y dar color a los alimentos. Además, como colorante es de gran interés comercial debido a que su uso está exento de certificación y puede ser empleado nacional e

internacionalmente en la industria alimentaria, de cosméticos y farmacéutica.

Nombre científico: *Bixa Orellana* imagenespanish.alibaba.com



Bledo: El bledo es una planta anual de la familia de las quenopodiáceas. La misma familia a la que pertenece la acelga... que, curiosamente, en catalán se llama ***bleda***. O sea que cuando usted dice que algo le importa un **bledo** está reconociendo que no les da a las acelgas la menor importancia, el menor. Un bledo es una acelga, y "dársele o importarle a uno un bledo"

una cosa o persona significa sentir hacia ella la más absoluta indiferencia o desinterés.

Según explica Covarrubias: "Bledos. Hortaliza conocida: hay dos especies de ellos, unos son blancos y otros rojos, son de suyo desabridos, si no los guisan con aceite, agua, sal y vinagre y especias".

imagendefinicienciapopular.blogspot.com



Cachuatl o cacahuete: *Fruto de una planta oleaginosa cuyas semillas se comen tostadas y sirven también para elaborar aceite.*

n a la gastronomía mundial

El origen. Lo más probable es que el cacahuete sea nativo de lo que ahora es el territorio brasileño. Aunque no se han encontrado pruebas fosilizadas de la planta que lo comprueben, sí se han hecho hallazgos de restos de cerámica sudamericana de hace más de 3,500 años, consistentes en jarras con la forma de la vaina de cacahuete y vasijas decoradas con figuras de cacahuete. También en las tumbas de los antiguos Incas, cubiertas en el árido oeste de las costas sudamericanas, se han encontrado ánforas teniendo cacahuete como alimento para la otra vida. El cacahuete y la conquista. Para la época de la conquista de América, el cacahuete ya se extiende hasta México. Eventualmente los conquistadores llevan el cacahuete a Europa; sin embargo, el cultivo del cacahuete no prospera al estar lejos de su latitud y clima natal. La vuelta al mundo. Tiempo después los mercaderes y exploradores lo llevan a África y Asia, en donde las condiciones son más favorables para su cultivo. Para los africanos de aquella época, el cacahuete se convierte en una planta muy especial: un alimento que no necesita más cocción que el tostado, una planta con alma que protege sus vainas del acoso de las aves y otros depredadores, desarrollando sus frutos bajo tierra, con el fin de guardarlos para los humanos. El cacahuete regresa a casa... Cuando muchos africanos llegan a Norteamérica como esclavos, traen como provisión su venerado alimento. De esta forma, con autorización o sin ella, los esclavos negros siembran su planta a lo largo de todo el sur de la Unión Americana. ...Y llega para quedarse. Ya en el siglo XVIII, el cacahuete es objeto del estudio de naturalistas y botánicos, quienes reconocen en esta leguminosa estupendas cualidades alimenticias. Para el siglo XIX, el cacahuete ya

se cultiva comercialmente, aprovechando su aceite, usándose como alimento y como sustituto de la cocoa. El cacahuete entra a la modernidad. No obstante, el cacahuete no se aprovecha extensamente, pues el cultivo y la recolección es difícil y lenta; sin embargo, al mecanizarse el cultivo, recolección y descascara miento en el siglo XX, su aprovechamiento empieza a expandirse. La humilde planta nativa de Sudamérica, por fin es reconocida en todo su valor y rápidamente la producción se incrementa para satisfacer la demanda de cacahuete tostado, frito y salado; así como el aceite, la crema y los dulces derivados. El cacahuete hoy. Este producto pronto pasa de las cocinas domésticas a las plantas industriales alimenticias, y así, cada vez con mayor frecuencia forma parte de las formulaciones de nuevos productos. Hoy en día muchos productos de uso industrial y de uso común tienen, en su formulación o en su proceso, mucho que deber a esta leguminosa, perpetuando así una milenaria amistad entre el hombre y el cacahuete imagen vivejoven.com



Cacau, cacaúa o cacao: *Fruto muy rico en proteínas y almidones, de cuya semilla se hace el chocolate. El Cacao no fue descubierto por nuestros antepasados españoles hasta principios del siglo XVI, cuando Cristóbal Colón y su*

ción a la gastronomía mundial

tripulación, anclados en la isla de Guanaja frente a las costas de lo que hoy es Honduras, recibieron como presente de los habitantes de esta isla unas pequeñas nueces de forma ovalada y color marrón. Con ellas se elaboraba el "xocolatl" una bebida de fuerte sabor que producía una gran energía y vitalidad. La palabra maya con que se designaba al grano "cacau" derivaba de la voz antigua "chacahuaa". Actualmente, los descendientes mayas lo nombran "chucua"; En el imperio azteca, Moctezuma recibía parte de sus tributos en almendras de cacao, porque estimaba mucho sus bayas como monedas. Como bebida, Moctezuma recibía anualmente 400,000 countles, equivalentes a 160 millones de bayas de cacao, útiles para preparar diariamente 50 tazas de chocolate, para su consumo personal.

Xocoatl... Bebida de Dioses y Chocolate de hoy... Durante los años de conquista la bebida del "Xocoatl Azteca "era apreciada no solo por su sabor, sino por su valor estimulante. Como tal, en una de sus cartas, Hernán Cortés se la describió a Carlos V asegurando que bastaba con una taza de esa bebida indígena, para sostener las fuerzas de un soldado durante todo un día de marcha. Los nobles mexicanos hacían cocer el cacao con agua y para endulzarlo, le agregaban miel silvestre o jugo dulce de arce, aromatizándolo con un poco de vainilla. La gente sencilla le agregaba atole de maíz para hacerlo nutritivo. Para conseguir esta preciada bebida se tostaba el fruto y se molía. A la masa pastosa se le añadía agua, se calentaba la mezcla y se retiraba la manteca de cacao, que posteriormente se batía y se mezclaba con harina de maíz para espesarla. Diversas especias añadidas como la pimienta le daban un curioso y fuerte sabor

que no fue muy apreciado por los descubridores. El cacao moneda no circulaba solamente en el Imperio Mexicano, sino también en los países vecinos y no solo servía para adquirir las cosas de poco precio, sino también las de gran valor como los esclavos.

Por su valor, los españoles no tardaron en remitir a su patria el cacao mexicano desde principios del siglo XVI. En 1528, ya en gran cantidad, Cortés envió cacao al emperador Carlos V y se empezó a usar como bebida medicinal fortificante. En un principio solo por los nobles de la corte, por ser escaso y de alto valor.

La palabra náhuatl “cacahuatl” pasó al español como cacao y casi sin modificaciones del español a los demás idiomas del mundo, siendo igual en portugués, francés, italiano y holandés. Imagen saborgourmet.com



Ayohtli o calabaza: *cucurbitácea, de tallos rastreros y pulpa comestible que contiene infinidad de semillas.*

La calabaza procede de la calabaza silvestre originaria de América Central, que fue cultivada durante siglos para aprovechar sus semillas más que para consumirla como tal. Con el tiempo se mejoró su cultivo y surgieron variedades

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

con más pulpa y sabor más afrutado. Desde América Central, su cultivo se extendió hacia el norte y el sur del continente, y en el siglo XV los conquistadores españoles la introdujeron en Europa, difundiéndose su cultivo con gran rapidez. En la actualidad, se cultiva en terrenos cálidos y húmedos de todo el mundo.

Imagenblogbellezza.com



Camohltli o camote: *Planta de tubérculos amarillos, feculentos, azucarados y comestibles.*

El camote es un cultivos que fue domesticado hace más de 5000 años en América Central o Sur (aún no se sabe con seguridad). Sin embargo, tiene un centro secundario de diversidad

genética en Papua Nueva Guinea y otras partes de Asia, donde evolucionó en forma separada de sus ancestros americanos. El camote silvestre (*discoreavillosa*), produce el esteroide diosgenina, el cual nuestro organismo convierte fácilmente en progesterona. La progesterona natural es producida por sustancias que se encuentran en la soya y el Camote (o Ñame) Silvestre. Estas plantas son procesadas para crear la molécula exacta de la progesterona que produce nuestro cuerpo; en otras palabras, es “bio-idéntica”. El diosgenina es la fuente de progesterona extraída de un Camote Silvestre que crece en México, o de la semilla de la soya. imagensaludynutriciontips.com



Capulli o capulín: *Fruta similar a una pequeña cereza, proveniente de un árbol de la familia de las rosáceas.*

DESCRIPCIÓN

Árbol de hasta 12 m de altura, de corteza rojiza y

con hojas alargadas. Sus flores están agrupadas en racimos, originan frutos globosos. El fruto es con hueso y es ovado parecido a la cereza negra, aguda y de color púrpura, agrupado en racimos similares a los de las uvas.

CLIMA

Habita en climas cálido, semi cálido, semi seco y templado.

SIEMBRA

El capulín se puede propagar por diferentes medios, estacado, cortes de tallo, injerto de yema, así como la siembra directa con semillas (plántulas).

COSECHA

La cosecha se hace de forma manual normalmente colectando uno por uno a los Capulines para no dañarlos. Ya cortados se colocan en contenedores de plástico o de carrizo y se cubren con ramas del mismo árbol o de otras herbáceas. Se

traslada a los centros de venta o a los centros en los que se procesa para elaborar bebidas.

USOS

Los frutos maduros son muy dulces, se consumen en fresco y en forma de jalea, mermeladas, jarabes y miel.

SINÓNIMOS

Capulincillo, Cerezo mexicano.

NOMBRE CIENTÍFICO

Prunus serótina imagen flickr.com



Coco: Nuez del cocotero, del tamaño de un melón pequeño, que contiene en su interior una pulpa blanca, comestible, bañada de un líquido dulce muy refrescante.

El coco es el fruto del cocotero, un palmera muy flexible, de

cáscara muy dura, semejante a la madera. El cocotero es originaria de las islas del pacífico sur. Su fruto, el coco, puede llegar a pesar hasta 1 kg. y su interior está revestido de un pulpa blanca, firme y comestible, mientras que en el medio

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

contiene un líquido lechoso y azucarado que se utiliza comúnmente como bebida refrescante o digestiva.

Cuanto menos maduro esté este fruto más rico en nutrientes será. En los países Occidentales se acostumbra a consumir la pulpa del mimo desecada y rallada. Y es utilizado básicamente en preparaciones como ser: postres, galletas, helados, bebidas, etc.

Hay sin duda quien sepa todo sobre el **coco**. Yo me llevé la primera sorpresa cuando me puse a leer algo sobre nuestro pequeño amigo duro, fibroso y marrón. Resulta que los cocos son los frutos secos más grandes e importantes que hay en la naturaleza. Son la semilla de una drupa, el fruto de la *Cocos nucifera*, una palmera de 30 metros de altura.

Son originarios de Asia tropical y en Europa se empezaron a conocer en la Edad Media cuando empezaron a construirse las primeras rutas de comercio.

La palabra coco es portuguesa y significa “duende” o “mono”. Las marcas en el extremo, que corresponden al pedúnculo, pueden recordar a una cara.

Están compuestos por una capa gruesa y fibrosa, que es el fruto, dentro de la cual está la semilla propiamente dicha, encerrada en una cáscara leñosa. La carne y la leche son el alimento de la semilla, que contienen suficientes nutrientes y humedad para mantener el crecimiento de la planta durante más de un año.

Los frutos del cocotero brotan y maduran todo el año. Aproximadamente a los cuatro meses, la semilla se llena de líquido; a los cinco meses alcanza su tamaño

definitivo y empieza a desarrollar una carne gelatinosa, a los siete, su cáscara empieza a endurecerse, y al año el fruto está maduro.

Los cocos inmaduros, de cinco a siete meses son los cocos más amables. Aportan un líquido dulce (pero solo con un 2% de azúcares) y una carne gelatinosa. El coco maduro tiene un agua menos dulce y abundante y la carne es firme y más blanca.

El coco aporta un sabor de fondo en muchas cocinas tropicales. La leche de coco, que os hablaré otro día de como elaborarla, aporta un líquido sabroso y nutritivo en el que cocinar todo tipo de alimentos, desde carnes y pescados a verduras y arroz.

El aroma del coco aporta toques dulces y ricos a la comida. Para tostar el coco, y que aporte más aroma, hay que hacerlo con el coco rallado, de esta forma conseguiremos el aroma que todos tenemos en mente.

Hay sin duda quien sepa todo sobre el coco. Yo me llevé la primera sorpresa cuando me puse a leer algo sobre nuestro pequeño amigo duro, fibroso y marrón. Resulta que los cocos son los frutos secos más grandes e importantes que hay en la naturaleza. Son la semilla de una drupa, el fruto de la *Cocos nucifera*, una palmera de 30 metros de altura.

Son originarios de Asia tropical y en Europa se empezaron a conocer en la Edad Media cuando empezaron a construirse las primeras rutas de comercio.

La palabra coco es portuguesa y significa “duende” o “mono”. Las marcas en el extremo, que corresponden al pedúnculo, pueden recordar a una cara.

Están compuestos por una capa gruesa y fibrosa, que es el fruto, dentro de la cual está la semilla propiamente dicha, encerrada en una cáscara leñosa. La carne y la leche son el alimento de la semilla, que contienen suficientes nutrientes y humedad para mantener el crecimiento de la planta durante más de un año.

Los frutos del cocotero brotan y maduran todo el año. Aproximadamente a los cuatro meses, la semilla se llena de líquido; a los cinco meses alcanza su tamaño definitivo y empieza a desarrollar una carne gelatinosa, a los siete, su cáscara empieza a endurecerse, y al año el fruto está maduro.

Los cocos inmaduros, de cinco a siete meses son los cocos más amables. Aportan un líquido dulce (pero solo con un 2% de azúcares) y una carne gelatinosa. El coco maduro tiene un agua menos dulce y abundante y la carne es firme y más blanca.

El coco aporta un sabor de fondo en muchas cocinas tropicales. La leche de coco, que os hablaré otro día de como elaborarla, aporta un líquido sabroso y nutritivo en el que cocinar todo tipo de alimentos, desde carnes y pescados a verduras y arroz.

El aroma del coco aporta toques dulces y ricos a la comida. Para tostar el coco, y que aporte más aroma, hay que hacerlo con el coco rallado, de esta forma conseguiremos el aroma que todos tenemos en mente.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Hay sin duda quien sepa todo sobre el coco. Yo me llevé la primera sorpresa cuando me puse a leer algo sobre nuestro pequeño amigo duro, fibroso y marrón. Resulta que los cocos son los frutos secos más grandes e importantes que hay en la naturaleza. Son la semilla de una drupa, el fruto de la *Cocos nucifera*, una palmera de 30 metros de altura.

Son originarios de Asia tropical y en Europa se empezaron a conocer en la Edad Media cuando empezaron a construirse las primeras rutas de comercio.

La palabra coco es portuguesa y significa “duende” o “mono”. Las marcas en el extremo, que corresponden al pedúnculo, pueden recordar a una cara.

Están compuestos por una capa gruesa y fibrosa, que es el fruto, dentro de la cual está la semilla propiamente dicha, encerrada en una cáscara leñosa. La carne y la leche son el alimento de la semilla, que contienen suficientes nutrientes y humedad para mantener el crecimiento de la planta durante más de un año.

Los frutos del cocotero brotan y maduran todo el año. Aproximadamente a los cuatro meses, la semilla se llena de líquido; a los cinco meses alcanza su tamaño definitivo y empieza a desarrollar una carne gelatinosa, a los siete, su cáscara empieza a endurecerse, y al año el fruto está maduro.

Los cocos inmaduros, de cinco a siete meses son los cocos más amables. Aportan un líquido dulce (pero solo con un 2% de azúcares) y una carne gelatinosa. El coco maduro tiene un agua menos dulce y abundante y la carne es firme y más blanca.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

El coco aporta un sabor de fondo en muchas cocinas tropicales. La leche de coco, que os hablaré otro día de como elaborarla, aporta un líquido sabroso y nutritivo en el que cocinar todo tipo de alimentos, desde carnes y pescados a verduras y arroz.

El aroma del coco aporta toques dulces y ricos a la comida. Para tostar el coco, y que aporte más aroma, hay que hacerlo con el coco rallado, de esta forma conseguiremos el aroma que todos tenemos en mente.

Imagen clanozu.com



Chayotl o chayote: *Fruto comestible, de corteza rugosa y carne muy similar a la del pepino, con una sola semilla de gran tamaño*

El Chayote, otra fruta originaria del Nuevo Mundo, fue cultivada extensamente por las civilizaciones Maya y Azteca de Centro

América. Hoy en día se ha convertido en un suplemento alimenticio de mucha importancia, cuya presencia es indispensable en los grandes mercados de Estados Unidos y Europa. Además, la raíz y los tallos tiernos de la planta enredadera, también son usados como alimentos en muchas regiones, principalmente de las Américas.

Es un alimento alto en fibra, bajo en calorías y no tiene colesterol.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

DESCRIPCIÓN

De apariencia tosca y suave sabor, el Chayote es una hortaliza trepadora que vive y produce por varios años. Pertenece a la familia de las cucurbitáceas. Su sabor es el de una mezcla de zapallito y pera, tiene un 90% de agua, brinda abundancia de follaje en verano y prodigalidad de sus frutos en el otoño. Planta perenne, de renovación anual, con numerosos tallos trepadores.

CLIMA

El Chayote crece entre 0 y 2,800 msnm, para una producción intensiva, aquellas zonas que se encuentran entre 1,000 y 1,200 msnm son las mejores. El ámbito de temperatura más adecuado varía entre 13 y 21°C; temperaturas inferiores a 13°C reducen la producción, ya que daña los frutos pequeños; las superiores a 28°C favorecen el crecimiento excesivo, la caída de flores y de frutos pequeños, que disminuyen la producción. Requiere alta humedad relativa entre 80 y 85% y una precipitación entre 1,500 y 2,000 mm, bien distribuidos a través del año. El Chayote produce más en suelos sueltos y profundos, ricos en materia orgánica; se desfavorece en suelos muy arcillosos o muy arenosos

SIEMBRA

Sobre un terreno disponible (unos 400 m²) con hileras de alambre distanciadas a 40 cm y reforzadas cada tanto con postes, escalonando los alambres con la forma de un plano inclinado orientado hacia el norte para tener la mayor exposición solar, crecen 2 ó 3 Chayotes (de cerca de 900 g por unidad) cada 15 cm. lineales y que se dispone de unos 1000 m de alambre ordenados en 25 líneas de 40 m de largo, la producción a los 6 meses es de unos 14,000 Chayotes.

COSECHA

El fruto de Chayote alcanza su madurez comercial alrededor de 25 días después de que la flor fue fecundada, cuando el fruto alcanza un peso entre 300 a 350 gr. y un tamaño entre 10 a 12 cm. La cosecha se realiza manualmente y como la producción es continua, se realiza dos veces por semana. El almacenamiento puede realizarse a temperatura ambiente por corto tiempo. Los mejores resultados han sido obtenidos embolsando los frutos en bolsas de polietileno y manteniéndolos en cámara fría a temperatura entre 12 a 14°C con 90% de humedad relativa.

USOS

Consumo humano en fresco, que al igual que sus primos, los pepinos, pueden consumirse antes de que estén completamente maduros. El Chayote es una de las pocas plantas que se come en su totalidad, los frutos pueden consumirse indistintamente como los pepinos y las papas. Crudos y pelados se los emplea en ensaladas. Pueden consumirse al horno, hervidos o en guisados. Con ellos se preparan conservas agridulces y hasta dulces.

NOMBRE CIENTIFICO

Sechium edule imagen maximus180dc.blogspot.com



Tzictli o chicle: Gomorresina del chico zapote, utilizada por los antiguos mayas como masticatorio, comercializada en la actualidad en forma de pastillas o tabletas.

Tzilacayohtli: *Calabaza lisa, de corteza lisa, de color verde con manchas blancas, de cuya carne, muy fibrosa pero con mucho jugo, se elabora el dulce llamado cabello de ángel.*

Nombre común o vulgar: Chicozapote, Chicozapotes, Chico zapote, Zapote, Zapote chico, Zapotillo, Sapodilla, Sapotí, Mamey zapote, Nisperillo, Níspero de Nicaragua, Sapote, Zapote de abeja, Zapote de chicle

Nombre científico o latino: *Manilkara zapote = Achras zapota*

Familia: Sapotaceae.

Origen: árbol nativo de México, América Central y norte de Suramérica, donde se cultiva ampliamente.

Distribución: se extiende desde el sur de México, a través de Centroamérica hasta Venezuela y Colombia.

Fruto del llamado Árbol del chicle. Antes de sintetizar la base para la producción de chicle se extraía de éste árbol el látex blanco que forma la base.

Árbol siempre verde de 8 a 15 m, aunque alcanza libre en los bosques tropicales más de 30 m de altura.

Copa redondeada y con follaje lustroso.

Copa densa, con las ramas principales horizontales.

Tronco con raíces tablares en la base.

Tronco con la corteza de color pardo, agrietada, que al cortarla exuda un látex blanco utilizado en la fabricación de goma de mascar.

Corteza exterior gris o negra, con fisuras verticales en los individuos de mayor edad.

Corteza interna roja o rosada.

Hojas dispuestas en espiral, aglomeradas en las puntas de las ramas, simples; lámina de 5.5 a 18 cm de largo y 2 a 7 cm de ancho, elíptica a oblonga, margen entero; verde oscura, brillante en el haz, pálida en el envés; glabra, papirácea.

Flores solitarias, axilares, sobre un pedicelo de hasta 2.5 cm de longitud, de color blanquecino y 6-11 mm de diámetro.

Fruto:

El fruto es una baya subglobosa de hasta 10 cm de diámetro y de color más o menos marrón, parecido a una ciruela.

Su cáscara es morena y áspera.

La parte interna de la baya, de color marrón amarillento, es carnosa, jugosa y muy dulce.

Contiene 3-12 semillas negruzcas.

Produce frutos a los 3 ó 4 años.

El fruto (chico, chicozapote) fresco es muy apreciado y con éste se confeccionan mermeladas y jarabes por su agradable sabor dulce.

La madera de este árbol, de gran dureza, se recomienda para artesanías, partes de instrumentos musicales, para columnas, partes de vehículos, construcciones rurales, armazones de barcos, construcciones marinas, dinteles, vigas durmientes, parquet, mangos para herramientas, muebles de lujo, etc.

Goma de mascar:

Las poblaciones silvestres son "castradas" para extraer el látex de la corteza.

Esta sustancia se empleaba para fabricar chicle o goma de mascar. Actualmente se utiliza para fabricar adhesivos, pinturas y barnices resistentes al agua, así como aislantes en los cables de conducción eléctrica.

La producción del látex varía de 2 a 10 Kg, aunque existen árboles capaces de producir más; la mayor producción se da durante los meses de lluvia (octubre a diciembre).

Se recomienda iniciar el aprovechamiento de látex en árboles de 30 a 70 cm de diámetro y propiciar descansos de 5 a 8 años.

El látex que fluye del tronco se usa para fabricar adhesivo y contiene de 20 a 40 % de goma.

El látex que emana del tronco contiene del 20 al 40 % de goma y es base para chicle. Se usa como materia prima para fabricar goma para mascar (marqueta).

El árbol se sangra cada 2 ó 3 años.

CULTIVO

Prospera en terrenos escarpados, planos o ligeramente inclinados de naturaleza calcárea, cañadas, acahuales, potreros, planicies inundadas, vega de ríos.

Clima húmedo con 1000 a 2000 mm de lluvia, y 24°C de temperatura media.

Los árboles jóvenes pueden morir o dañarse a temperaturas de 0 a -1°C y los árboles maduros si pueden soportar temperaturas bajas de hasta -4°C por pocas horas con daños menores.

Suelos con buen drenaje y ricos en nutrientes.

Muy tolerante a condiciones secas bien marcadas.

Muy resistente al daño por huracanes.

La germinación se inicia a los 16 días y se completa a los 48 días. Se obtiene el 75 % de germinación a los 28 días.



Imágenes articulos.infojardin.com

Chilli o chile: especie de pimiento picante o ají, cuyo

gastronomía mundial

fruto se utiliza como condimento para estimular el apetito.

La presencia del chile entre las culturas mesoamericanas es milenaria. Aunque no se han encontrado aún pruebas de ello, es posible suponer que el aprovechamiento de los distintos tipos de chile se remonta incluso a las épocas en que los grupos que habitaban el territorio nacional tenían un modo de subsistencia basado en la caza-recolección y eran nómadas. Sabemos que la movilidad de esos grupos estaba lejos de ser azarosa y que por el contrario respondía a un adecuado conocimiento de las condiciones de crecimiento y maduración de las especies que por experiencia se sabían provechosas. Por ello, con los cambios de estación esos grupos mudaban sus campamentos a aquellos lugares en los que encontrarían alimentos suficientes, entre ellos distintas especies vegetales. De estas plantas se recolectaban las partes útiles, principalmente los frutos, en un proceso que se repetiría periódicamente a lo largo de miles de años, lo que dio lugar a la modificación paulatina del ciclo de reproducción de las plantas, y de sus características morfológicas, que fue adaptándose a las necesidades de consumo humano.

El chile es un buen ejemplo de este proceso de adaptación de las plantas a las necesidades humanas: lo que se conoce como domesticación. El fruto de la mayoría de las especies silvestres ve hacia arriba y tiene un llamativo color, lo que atrae a las aves que al comer el fruto contribuyen a su dispersión, pues no digieren todas las semillas y al evacuar mientras vuelan propician que la planta crezca en otras zonas. En cambio el fruto de las especies domesticadas tiende a

colgar, lo que evita que las aves lo coman, reservándose para el consumo humano, y permite que sea de mayor tamaño

El chile fue sin duda una de esas especies que resultaban provechosas para los grupos nómadas de cazadores-recolectores, pues posee propiedades que retardan la descomposición de los alimentos, cualidad especialmente útil para un modo de vida que implicaba el traslado constante y el aprovechamiento al máximo de la comida obtenida, en especial de la carne. También debe considerarse que además de retardar la descomposición de los alimentos, el chile permite –gracias a su atributo más notorio: su intenso sabor– disimular el mal sabor de la carne en descomposición. Como sea, si el chile fue domesticado lo fue gracias a un prolongado proceso que implicó no sólo la repetida manipulación de la planta, sino la acumulación de conocimientos sobre sus propiedades y la conformación de una serie de prácticas culturales alrededor de su aprovechamiento. La más notable de esas prácticas es la comida: el chile es un componente esencial en nuestra cocina y se le utiliza con singular maestría. Si hoy en día sabemos que no todos los chiles tienen el mismo sabor, que no todos pican igual, que unos son más adecuados que otros para determinados platillos, es gracias a esa milenaria y cotidiana interacción, la cual permitió el desarrollo de instrumentos básicos para su recolección, traslado y procesamiento. El mejor de esos instrumentos es el molcajete, que se utiliza para moler y mezclar el chile con otros ingredientes, y es tan efectivo que aún se utiliza. Imagengutielua.com



Chirimoya: *Baya grande de color verde, de tamaño mayor que una manzana, que alberga en su interior infinidad de semillas negras y duras, envueltas en una pulpa blanca, suave, muy agradable y de sabor dulce y aromático.*

Descripción

El árbol de la Chirimoya puede alcanzar entre 5 y 7 m de altura. Sus raíces son poco profundas. Sus hojas son verdes, de forma más bien ovalada, casi lisas en la superficie, ásperas al dorso y de unos 12 cm de largo. Sus flores son blancas, muy aromáticas, solitarias y conformadas por tres pétalos externos de 1 a 3 cm de largo que albergan en su interior pétalos rudimentarios. Su fruto está recubierto en el exterior por una delgada corteza sobre la cual se observan unas huellas poco pronunciadas en forma de u. Su interior es blanco, de textura cremosa, sabor dulce y ligeramente ácido. Sus semillas son escasas y de color negro. Normalmente el fruto mide entre 15 y 20 cm de largo y entre 8 y 15 cm de ancho. Su peso oscila entre los 250 y 1,000 g.

Clima

Requiere de una temperatura templada no húmeda y unos 1,000 m de altitud sobre el nivel del mar, este árbol prefiere suelos francos o francos-arenosos, alcalinos o neutros (no ácidos).

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Siembra

La Chirimoya se propaga por semillas y por injertos. Las semillas se siembran en semilleros a unos 2 cm de profundidad. El árbol se injerta bien sobre patrones del mismo género como el Anona (Annona reticulada) y el Riñón (Annona squamosa). Las plantas, ya crecidas, se colocan en huecos de forma cúbica, con 60 cm por lado. Se siembran en hileras, con 7 m de separación entre una y otra. De ser posible, la siembra debe hacerse en época de lluvias, de lo contrario, hay que asegurar el riego, pues requiere de 750 a 1,200 mm de precipitación.

Cosecha

La Chirimoya no madura bien si se recoge del árbol sin haber iniciado su proceso de maduración, siendo que su piel se ennegrece si se le congela o si madura demasiado. Por ello, requiere ser consumida prácticamente de inmediato, lo que impone muchas exigencias al proceso de comercialización.

Usos

Consumo humano, se usa principalmente como fruta fresca para postre o, entre comidas, para aumentar la actividad de las funciones del organismo.

Sinónimos

Anona.

Nombre científico

Annona cherimola imagenw4.siap.gob.mx



Elotl o elote: *Mazorca tierna del maíz, que se come asada o cocida.*

En México y Centroamérica se le llama elote (del náhuatl *Elotl*, 'mazorca tierna')¹ a la mazorca de maíz que

todavía está en la planta que la produjo (tanto maduras como inmaduras), o bien a la que fue recientemente cosechada y en la cual los granos todavía guardan la humedad natural. Este término también se usa en las comunidades Mexicanas y Centro Americanas de los Estados Unidos.

En el Cono Sur el término para elote es choclo (quechua: *chuqllu*)², con excepción de Venezuela, donde se le llama jojoto.

A la mazorca del maíz sin granos se le llama olote (del náhuatl *olotl*, de la misma familia que *yollotl*, 'corazón') o chócolo. Existe un proverbio mexicano que dice: 'Mientras menos burros, más olotes', que significa que, mientras menos personas haya en la repartición, más cantidad le tocará a cada una.

En México y en el sur de los Estados Unidos existe la costumbre de consumir los elotes como golosina. Para ese propósito, se les hierva en agua con sal común o de tequesquite y con especias como el epazote, la hierba de Santa María o pericón, y se les condimenta con ingredientes varios, como mantequilla o mahonesa y queso rallado y, en el caso específico de México, alternativamente con chile, jugo de limón y sal.

En las zonas urbanas de México existen los llamados eloteros, personas que se dedican específicamente a vender elotes hervidos, transportándolos en un carromato manual. Pueden recorrer las calles o estar fijos en un puesto en la calle. Los comensales pueden escoger los elotes según su preferencia, ya sea tierno o duro, de grano pequeño o grande. Se conoce que está cocido el elote pellizcándolo con la uña, y observando si la uña entra al grano. Los elotes se mantienen calientes poniendo el recipiente en que se cocinan en un brasero o anafe de carbón. Deben servirse acabados de cocer, para que no cambie su color y sabor. Los elotes suelen hervirse y transportarse aún envueltos en las hojas de la mazorca, ya que al cocinarlo así las hojas le dan más sabor.

Los eloteros también venden elotes asados a las brasas in situ, en el mencionado anafe. Estos elotes se preparan con todo y hojas, asándolos en las brasas y salpicándoles de agua salada, hasta que las hojas empiezan a quemarse y los granos de adentro adquieren un cocimiento adecuado, o incluso una textura crujiente. imagenprepatamazula.com



Epazotl o epazote: *Planta herbácea, conocido como “el té de México”, utilizada como condimento.*

Chenopodium ambrosioides, el epazote (del náhuatl Epazotl, epatli = zorrillo + zotli = hierba) o paico (del quechua payqu), es una

planta vivaz aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Latinoamérica: Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, El Salvador, Paraguay, Perú, y en el sur de los Estados Unidos

La palabra epazote se deriva del náhuatl. Es una palabra compuesta de epatl que quiere decir zorrillo y tzotl, mugre, sudor o suciedad.

Descripción

Su periodo de vida es de un año y llega a crecer en promedio 120 cm. Sus ramas se desarrollan de forma irregular y sus hojas llegan a tener 12 cm de longitud. Sus flores son pequeñas y verdes.

Esta especie es originaria de América, y ya era conocida y utilizada por los aztecas en el actual México bajo el nombre náhuatl de epazotl, de donde proviene el nombre actual utilizado en ese país. También se le llama paico en países como Chile. Crece en suelos arenosos y la planta alcanza mayor tamaño en las riberas de los ríos y lagos.

Se cree que fue introducida en Europa en 1577 por Francisco Hernández, quien fue también médico del rey Felipe II. De él proviene la primera mención que se conoce en el Viejo Mundo sobre el epazotl, y donde también se citan por primera vez las virtudes medicinales que ya le otorgaban los nativos de México, quienes la utilizaban como antihelmíntico, es decir, ayuda a eliminar los parásitos intestinales. También es utilizada como antiespasmódico.

El aceite de epazote está compuesto por ascaridol en hasta un 70 %. El ascaridol es tóxico y de sabor no muy agradable. Se presume que el contenido de ascaridol es menor en el epazote de México que en el epazote de Europa y Asia.

En la gastronomía mexicana se usa en muchos platillos, como los elotes y esquites, el chile atole, ciertas variedades de quesadillas, y algunos tipos de tamales, además de condimentar algunas sopas de mariscos como el chilpachole de jaiba. imagenecocinadeglo.blogspot.com



Etl o frijol: *Fruto de granos oscuros, encerrados dentro de una vaina, muy rico en proteínas, vitaminas e hidratos de carbono.*

Los frijoles, que reciben diferentes nombres según cada país como habichuelas, judías, porotos, alverjas o alubias, son muy empleados en la gastronomía latinoamericana en sopas, arroces o en las ensaladas.

Tal vez lo que algunas personas desconocen es que los frijoles, además de deliciosos, son un económico sustituto de la carne (una libra sólo cuesta unos cuantos centavos) que proporciona en media taza alrededor del 15 por ciento de las proteínas que se requiere a diario. Esa misma media taza contiene 2 miligramos de hierro y 305 miligramos de potasio. y, además tienen muy poca grasa saturada.

Estas propiedades hacen que el frijol sea considerado como un alimento con un gran poder curativo que incluye la reducción del colesterol, estabilización de la concentración del azúcar en la sangre, disminución del riesgo de sufrir cáncer de mama y de la próstata y ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas.

En cuanto al colesterol, los frijoles están llenos de fibra soluble lo cual hace que disminuya el colesterol malo o lipoproteínico de baja densidad (LDL) que tapa las arterias. Es importante observar que existen algunos tipos de frijol que contienen más fibras que otros. Por ejemplo, los frijoles negros contienen 6 gramos de fibra por cada porción de media taza mientras que los garbanzos, los frijoles colorados y las habas blancas suministran 7 gramos de fibra.

El frijol ayuda a mantener bajo el nivel de azúcar en la sangre y a normalizar los niveles de insulina debido a que son ricos en carbohidratos complejos que, a diferencia de los alimentos que contienen azúcar que liberan la glucosa al torrente sanguíneo de una sola vez, los complejos se digieren de forma más lenta. Todo ello beneficia enormemente a los diabéticos.

Con relación a sus propiedades anti cancerígenas, un tipo de frijol, la soya, es rico en genisteína y daidzeína, compuestos que, en opinión de algunos expertos posiblemente contribuyan a la prevención del cáncer. Además es rico en fitoestrógenos que reducen el riesgo de cáncer de mama y de próstata. imagenmidieta.com



Guayaba: *Fruto parecido a una pequeña pera, de sabor dulce y ácido, cuya carne, llena de semillitas huesosas; es muy utilizada para elaborar conservas y jaleas.*

Es una fruta tropical que pertenece a la familia de las Mirtáceas la cual incluye a más de 3.000 especies de árboles y arbustos de los cinco continentes.

Todas las guayabas las producen árboles del género *Psidium* que crecen en regiones tropicales de América, Asia y Oceanía. En otros países también se la conoce como guayabo, guara, arrayana y luma.

Las hay dulces, semiáridas y ácidas; generalmente son de forma redondeada , no muy grande. Cuando están maduras exhalan un profundo aroma que las hace muy sugestivas y tentadoras.

Es tan rica en nutrimentos que en la Segunda Guerra mundial se incluyó en las provisiones para los soldados. Su componente mayoritario es el agua(78%), contiene calorías, proteínas, calcio, fósforo, hierro, grasa, azúcares, vitaminas A y C, ti amina, riboflavina, niacina y otros nutrimentos más.

Es la fruta más rica en vitamina C (interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la

resistencia a las infecciones), aún más que limón, naranja o toronja, pues se calcula que en promedio 100 gramos de guayaba contienen más de 180 miligramos de esta vitamina, dosis más que suficiente para cubrir los 60 mg diarios que necesita una persona adulta. Por esta razón es el antigripal natural.

Aporta en menor medida otras vitaminas del grupo B como tiamina (B1), indispensable en el aprovechamiento de carbohidratos y proteínas, y el buen funcionamiento del sistema nervioso; riboflavina (B2), compuesto esencial para que los tejidos utilicen en forma adecuada el oxígeno como combustible, y niacina (B3), necesaria para que los tejidos quemen de manera eficaz los carbohidratos y proteínas que producen energía.

También contiene provitamina A (carotenos), que auxilia en la buena conservación de la vista y es importante para que ciertos tejidos de la piel puedan crecer y regenerarse con normalidad.

Respecto a los minerales, destaca su aporte de potasio (aproximadamente 280 mg por 100 gramos), que ayuda a controlar la presión arterial, es necesario en la transmisión de impulsos nerviosos, evita calambres y contribuye en procesos mentales que permiten al cerebro estar alerta. Otros minerales contenidos en la guayaba son calcio, hierro, magnesio, sodio y zinc.

Su aporte de fibra es elevado por lo que posee un suave efecto laxante y previene o reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades. Imagen elpergamino.org



Xicamatl o jicama: *Tubérculo comestible de una planta tuberosa perteneciente al género de las enredaderas.* México fue el país invitado en Madrid Fusión 2009, allí conocimos la **jicama**, en los stands dedicados a promocionar sus productos donde pudimos descubrir excelentes tequilas,

degustar ricos platillos y conocer nuevos ingredientes. La *jicama* nos sorprendió por su frescura y por su versatilidad culinaria, la probamos sola y con uno de nuestros aderezos favoritos, una salsa mexicana picante.

La **jicama**, también denominada nabo mexicano, xicama o yacón, es una planta enredadera (*Pachyrhizus erosus*) originaria de México y Centroamérica de la que se consume su tubérculo. Los tallos, las hojas, las vainas y sus semillas contienen una sustancia llamada rotenona que puede ser tóxica para las personas, se utiliza como insecticida

Como podéis ver en la foto, tiene forma de cebolla, su exterior fibroso esconde una carne blanca de textura crujiente y muy refrescante, nos recordó mucho al nashi, con un sabor, textura y jugosidad similar a ciertas manzanas o peras, dulce debido a la oligofructosa inulina o fructo-oligosacarina, al parecer el organismo no la metaboliza y es un alimento ideal para los diabéticos.

Las características organolépticas de la **jícama** permiten disfrutar de ella sola y en crudo, como si fuera una fruta, en zumo, acompañada de los más variados aderezos, como guarnición o guisada, frita o asada. En México es muy habitual disfrutar de la **jícama aderezada con sal, limón y chile**, debe ser una delicia, aunque a nosotros nos la dieron a probar con una salsa de chile directamente que nos encantó. El potente picante de la salsa y el frescor dulce de la jícama forman una combinación ideal.

Este tubérculo está compuesto por casi un 90% de agua, 100 gramos de jícama proporcionan menos de 50 kilocalorías. Contiene vitamina C, calcio, potasio, fósforo, hierro, fibra, carbohidratos y cantidades mínimas de proteínas y lípidos.

No sabemos cómo está la distribución en España, pero imaginamos que ya no será muy difícil encontrar en fruterías y verdulerías bien surtidas. Os recomendamos probar la **jícama**, tanto por sus propiedades nutritivas como por sus posibilidades en la cocina, es un ingrediente ideal para los contrastes crujientes y frescos. imagenherbolariosanonimos.blogspot.com



Metl o maguey: *Planta de la subfamilia de las agavoideas, de donde se extraen fibras textiles, en especial la pita, el henequén, el sissal y el ixtle, así como jugos para elaborar bebidas espirituosas, en especial, el pulque, el sotl y el tequila.*

Maguey es una palabra de origen antillano que denominaba al aloe o sábila. Los españoles la tomaron para llamar así a todas las plantas parecidas que fueron encontrando a su paso. Agave es el nombre científico que le dio al maguey el naturalista sueco Carlos de Linneo a mediados del siglo XVIII (del vocablo grecolatino agavus). En lengua náhuatl el maguey es llamado “metl” o “mexcalmetl”. Las palabras maguey y agave son sinónimos. La diferencia está en el uso que se le da a la planta. La sábila (o aloe) es aquella que se utiliza para fabricar aceites o jabones. El henequén (agave fourcroydes) es la que se usa para producir fibras. Del maguey se produce el pulque, bebida fermentada muy popular en México y de baja graduación alcohólica (maguey manso o agave atrovirens Kaur). El agave es la planta de cuyos jugos fermentados y luego destilados se obtiene el mezcal o el tequila.

Hay más de cien variedades de magueyes o agaves. Son plantas hermafroditas y monocotiledóneas, es decir que su semilla es indivisible, como el maíz. Si bien de aspecto son parecidas a los cactus, pertenecen a otra familia, las amarilidáceas.

Solo en México existen más de cien especies, una veintena de subespecies y casi treinta variedades, con formas y tamaños diferentes. Encontramos desde el más pequeño “henequén” o el agave desierto de Baja California, cuyas hojas solo tienen 30 cm. de largo, hasta el más grande que crece en el centro del país que llega a tener un diámetro de 10 metros y una altura de 3 metros. *El Maguey fue cultivado por los pueblos precolombinos de México, en la mesa central y en las*

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

regiones poco fértiles. Los aztecas lo llamaron metl y al pulque octli, y desde la antigüedad los sembraron y aprovecharon. Fray Toribio de Benavente, el incomparable Motolinía, dice del maguey: " Metl es un árbol o cardo que en la lengua de las islas se llama maguey, del cual se hacen y salen cosas, gran virtud sale de este cardo. El es un árbol que tiene sus ramas o pencas verdes, tan largas como vara y media de medir; van seguidas como una teja, de la media gruesa, y adelgazando los lados del nacimiento; es gorda y tendrá casi un palmo de gruesa. Va acanalada y adelgazándose tanto a la punta, que tiene tan delgada como una púa o punzón; de estas pencas tiene cada maguey 30 o 40, pocas más o menos, según su tamaño, porque en unas tierras se hacen mejores... "Y sigue Motolinía la descripción de la planta del maguey mexicano: " después que el metl o maguey, está hecho y tiene su cepa crecida, córtanle el cogollo con 5 o 6 púas, que allí las tiene tiernas. La cepa que hace encima de la tierra, de donde proceden aquellas pencas, será del tamaño de un buen cántaro, y allí dentro de aquella cepa le van cavando una concavidad tan grande como una buena olla; y hasta gastarle del todo y hacerle aquella concavidad tardarán dos meses más a menos, según el grueso del maguey; y cada día de éstos van cogiendo un licor de aquella olla, en la cual se recoge lo que destila. Este licor es agua miel; cocido y hervido al fuego, hace un vino dulce, limpio, lo cual beben los españoles, y dicen que es muy bueno y de mucha sustancia y saludable. Cocido este licor en tinaja como se cuece el vino, y echándole una raíces que los indios llaman cepatli, que quiere decir medicina o adobo de vino, háchese un vino tan fuerte, que a los que beben en cantidad embeoda..."



Tlayolli o maíz: *Planta gramínea, que constituye la base indiscutible de la alimentación del pueblo mexicano desde tiempos inmemoriales, que tiene incontables aplicaciones tanto en la industria química como en la alimentaria y medicinal.*

El maíz: es la planta más domesticada y evolucionada del reino vegetal. El origen y la evolución del maíz han sido un misterio porque el maíz ha llegado a nosotros altamente evolucionado, sin conocerse formas intermedias. A pesar de extensivas búsquedas de las formas silvestres de esta planta, no ha sido encontrada alguna.

Origen del maíz

Maíz, palabra de origen indio caribeño, significa literalmente «lo que sustenta la vida». Botánicamente, el maíz (Zea mays) pertenece a la familia de las gramíneas y es una planta anual alta dotada de un amplio sistema radicular fibroso.

Las variedades cultivadas fundamentalmente para alimentación comprenden el maíz dulce y el reventador, aunque también se usan en buena medida el maíz dentado, el amiláceo o harinoso y el cristalino; este último también se utiliza para pienso.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

- *El maíz normal inmaduro en la panoja es objeto de gran consumo, hervido o tostado.*
- *El maíz harinoso es un grano con endospermo blando que se emplea mucho como alimento en México, Guatemala y los países andinos.*
- *El maíz de tipo dentado tiene un endospermo calloso y vitreo a los lados y en la parte posterior del grano, en tanto que el núcleo central es blando.*
- *El maíz de tipo cristalino posee un endospermo grueso, duro y vitreo, que encierra un centro pequeño, granuloso y amiláceo.*

El cultivo del maíz tuvo su origen, con toda probabilidad, en América Central, especialmente en México, de donde se difundió hacia el norte hasta el Canadá y hacia el sur hasta la Argentina.

La evidencia más antigua de la existencia del maíz, de unos 7,000 años de antigüedad, ha sido encontrada por arqueólogos en el valle de Tehuacán (México) pero es posible que hubiese otros centros secundarios de origen en América.

Este cereal era un artículo esencial en las civilizaciones maya y azteca y tuvo un importante papel en sus creencias religiosas, festividades y nutrición; ambos pueblos incluso afirmaban que la carne y la sangre estaban formadas por maíz.

La supervivencia del maíz más antiguo y su difusión se debió a los seres humanos, quienes recogieron las semillas para posteriormente plantarlas.

El desarrollo de la agricultura en Mesoamérica tardó miles de años y fue un cambio gradual y casi imperceptible, la elección por parte del recolector de determinados rasgos deseables en cada especie, favoreció cambios genéticos en las plantas. Con el tiempo muchas de ellas requirieron de cuidados para poder prosperar, al grado de no poderse reproducir eficazmente sin el concurso del hombre. De este modo el grano del maíz se adhirió mas firmemente al tallo; así podía recogerse sin perder las semillas, pero era necesario desgranar la mazorca a mano para poder sembrar. La calabaza silvestre, que es pequeña, lisa y carece de pulpa se convirtió en un enorme fruto cuya pulpa impedía la dispersión de las semillas. El frijol silvestre, cuya vaina se enrosca para expulsar las semillas, se transformó en una vaina recta, incapaz de abrirse sin ayuda humana.

Todas las especies desarrollaron también semillas con cubiertas más suaves y por lo tanto más blancas y fáciles de digerir, que al mismo tiempo las volvían más vulnerables a los insectos y la humedad. Las evidencias arqueológicas conocidas hasta ahora sugieren que estos tres cultivos básicos no tuvieron un origen común. La calabaza se cultivó primero para ser utilizada quizá como recipiente, por sus semillas, y después por su carne. El frijol fue un cultivo relativamente tardío en Mesoamérica, aunque su domesticación data de épocas más tempranas en Sudamérica.

*Aunque fechamientos más recientes indican que esto pudo ocurrir casi dos mil años después, se considera que el maíz comenzó a domesticarse hace seis o siete mil años en algún lugar de las tierras de Mesoamérica, probablemente la cuenca del río Balsas, donde se encuentra en abundancia su ancestro silvestre, el teocinte o “grano divino” en náhuatl. Las primeras mazorcas de maíz descubiertas en Coxcatlán no eran mayores que la teocinte primitiva, pero contaba con varias hileras de semillas dispuestas alrededor de un olote muy rudimentario. Sin embargo, en los primeros tiempos se preferían otros cultivos más asequibles en las tierras altas, como la setaria o cola de zorro, un tipo de pasto común en el valle de México, o bien el arroz silvestre, un pasto del género *Zizianopsis* que medraba en las orillas de las lagunas del Altiplano Central. Pero de mayor importancia entonces era el huautli o amaranto, que fue la gramínea más consumida hasta hace aproximadamente tres mil años.*

Sin embargo, al menos durante dos mil años, los productores agrícolas comprendieron apenas una porción mínima de la dieta de los primeros cultivadores. La gran mayoría de los alimentos provenía de la cacería y la recolección de plantas silvestres. Cuando aparecieron las primeras aldeas, las plantas cultivadas formaban poco menos de la mitad de la dieta. En las zonas costeras este patrón era aún menos marcado, de hecho las primeras aldeas complejas surgieron en las costas de Guatemala y Chiapas. Antes de que se adopten definitivamente los tres cultivos básicos de la dieta Mesoamericana, el consumo de raíces y animales acuáticos siguió siendo la base alimenticia en estos

lugares hasta el siglo VI o VII a. C., cuando estaba ya plenamente desarrollada la cultura Olmeca. imagenhablandodecocina.com



Huaunzontle: Hierba erecta, provista de raíz muy ramificada; tallo surcado, la planta está cubierta por una especie de polvillo amarillento; las hojas son alternas, astadas, triangulares, onduladas, pecioladas; las flores se reúnen en espigas terminales

con cinco sépalos de color verdoso; el fruto comprimido contiene semillas reniformes con abundante albumen, alcanza el medio metro de altura.

Clima

Soporta temperaturas por debajo de 0°C en periodos cortos, la temperatura mínima mensual de crecimiento es de aproximadamente 5°C, la adaptabilidad a las temperaturas bajas es de gran importancia práctica, dado que la mayor demanda de esta verdura coincide con el período de la Semana Santa. Es una especie bastante exigente en cuanto a suelo y prefiere terrenos fértiles, de buena estructura física y de reacción química equilibrada, por tanto, el terreno debe ser

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

fértil, profundo, bien drenado, de consistencia media, ligeramente suelto, rico en materia orgánica y nitrógeno. En suelos ácidos con PH inferior a 6.5 no desarrolla, a PH ligeramente alcalino se produce el enrojecimiento del pecíolo y a PH muy elevado es muy susceptible a la clorosis.

Siembra

La siembra debe realizarse en terrenos ligeramente húmedos, las hileras distarán entre sí 20 a 35 cm y se emplea sembradoras de precisión, la semilla se deposita a 1 a 2 cm de profundidad y luego se pasa un rulo para que las semillas se adhieran al terreno.

Cosecha

La recolección consiste en cortar las vainas más desarrolladas, dando aproximadamente 5 ó 6 pasadas a un cultivo, cuando se comercializa la planta entera, se corta cada planta por debajo de la roseta de vainas a 10 cm sobre la tierra, en este caso se dará solo una pasada.

Consumo humano en la preparación sobre todo de platillos mexicanos con un toque especial de acuerdo a cada región.

Nombre científico Chenopodium nuttalliae imagenpatismexicantable.com

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial



Cuautzapotl o mamey: *fruto grande, de forma ovoide, con pulpa roja, dulce y muy suave.* El mamey zapote (*Pouteria sapota* (Jacq.) H.E.Moore & Stearn , también denominado *Lucuma mammosa*) es una especie arbórea de la familia de las sapotáceas.

Es un gran árbol muy ornamental, perenne que puede alcanzar una altura de 15 a 45 metros. Como la mayoría de árboles frutales, se propaga principalmente por injerto, lo que asegura que la nueva planta tiene las mismas características que el padre, sobre todo su fruto; el cual es comestible. También es considerablemente más rápido que el cultivo de árboles por la semilla. El fruto es de 10 a 25 cm de largo y 8 a 12 cm de ancho y tiene carne de color naranja, en su interior tiene por lo general una semilla (a veces dos) de forma alargada y superficie lustrosa, de color negro o café, y de longitud aproximadamente la mitad del largo de la fruta.

imagenskylandepth.blogspot.com



Mango: *Fruto oval, arriñonado, de piel amarillo rojiza, dura y correosa, con pulpa amarillo anaranjada, más o menos fibrosa, pero aromática y de*

rtación a la gastronomía mundial

sabor delicioso, cuya semilla, plana, está encerrada dentro de un hueso grande.

Propiedades del mango

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre, al buen control de la glucemia y tiene un efecto sáciate, beneficioso en caso de diabetes y exceso de peso, eso sí, en cantidades adecuadas. Esto es muy conveniente en casos de colesterol, obesidad y estreñimiento. No sería, pues, adecuado en personas con tendencia a la diarrea.

El mango tiene propiedades antioxidantes gracias a su alto nivel de vitamina C. Ideales en casos de enfermedades degenerativas, personas fumadoras. El mango es una buena alternativa para aquellas personas que no toleran otras fuentes de vitamina C como las naranjas, pimientos, limones o kiwis. Ese aporte de vitamina C también colaborará en tener un buen sistema inmunológico que nos defienda de las infecciones.

En caso de anemia ferropenia puede colaborar, al ser rico en vitamina C, en la absorción del hierro.

Efecto diurético gracias a su aporte de potasio. El mango es ideal en personas que necesiten eliminar líquidos (en algunos casos de obesidad e hipertensión) y no quieran desmineralizarse. En cambio aquellas personas que por alguna enfermedad tengan un exceso de potasio o no les sea conveniente (insuficiencia renal, etc.) deberán evitarlo o comentarlo con su médico.

Así pues por lo que hemos visto el mango también colabora en las dietas para perder peso ya que es sáciate, de efecto laxante suave, rico en nutrientes, pobre en grasas y diurético.



Nantzin o nanche: *Fruta pequeña, de color amarillo, muy dulce y aromática.*

El **nance** es el nombre que se le da al fruto pulposo de la especie *Byrsonima crassifolia*, de color amarillo en su maduración, con fuerte aroma, un

poco más pequeño que una aceituna, hueso redondo. Originario de las regiones tropicales de Latinoamérica.

Byrsonima crassifolia es un árbol mediano (hasta 15 metros de altura), que se propaga por semillas o por esquejes, cultivado tradicionalmente en varios de los países tropicales de Latinoamérica, aunque la distribución y venta de su fruto tiende a ser restringida al mercado local. El árbol también es utilizado como planta de ornato, en países de clima cálido fuera de Latinoamérica. imagenvtdviaje.com.mx



Nopalli o nopal: *Planta de callos carnosos, que tiene espinas en vez de hojas; su fruto es la tuna.*

El nopal: el aprovechamiento de las propiedades curativas de las plantas es una práctica milenaria que nunca ha dejado de existir.

El caso del nopal en México, tiene un especial significado por el papel simbólico del asentamiento de los aztecas en el lago de Texcoco, dando lugar a su imperio Tenochtitlán (te, piedra y Nochtli, nopal). Los aztecas lo usaban para muchos usos medicinales: para las fiebres bebían el jugo, el mucílago o baba del nopal la utilizaron para curar labios partidos, la pulpa curaba la diarrea, las espinas para la limpieza de infecciones, la fruta era usada para el exceso de bilis, empleaban las pencas del nopal como apósito caliente para aliviar inflamaciones y la raíz para el tratamiento de hernia, hígado irritado, úlceras estomacales y erisipela. Actualmente es parte de nuestro escudo nacional y todavía tiene usos medicinales y alimenticios muy variados.

El nopal es una planta silvestre que sobrevive en regiones desérticas y frías. No requiere de mucha agua para su cultivo, por lo que es una buena fuente de ingresos para muchos agricultores que no cuentan con los recursos necesarios y viven en zonas áridas o semiáridas. Se dice que tiene un papel ecológico importante, ya que detiene la degradación del suelo deforestado, o sea, convierte

tierras improductivas en productivas. Existen cerca de mil 600 especies en 122 géneros de la familia de las cactáceas, de la cual proviene el nopal. Tiene frutos, los cuales son comestibles y se conocen con el nombre de tunas. En México la ingesta anual per cápita de nopal es de 6.4 kilos.

Propiedades alimenticias

El nopal se usa como forraje, pero igualmente se comercializan las pencas tiernas como verdura, éstas se pueden preparar en escabeche, se cocinan caldos, y sopas, en ensaladas o en guisados, en platos fuertes, como antojitos, en salsas, bebidas, postres, mermeladas y un sinnúmero de usos alimenticios que se le puede dar a esta planta tan rica en propiedades. Recientemente ha sido muy popular el consumo de nopales licuados con alguna fruta como medida para bajar de peso o para personas que padecen ciertas enfermedades que más adelante se describirán. El único problema de esto es que a muchas personas les es un poco desagradable el mucílago o baba, ya que al hacer el licuado se queda ahí. El polvo de nopal o nopal deshidratado, ha venido a ofrecer una solución para este inconveniente. Para evitar la baba del nopal se congela o se cuele, se recomienda también ajo, bicarbonato, cáscara de tomate, hoja de maíz, jugo de limón, ceniza o piedra volcánica en el agua.

Propiedades nutricionales

En lo que respecta al valor nutricional del nopal, se puede decir que en 1 taza de nopales crudos (86 g aproximadamente) hay 2.9 g de hidratos de carbono y 1.1 g de proteína y solamente 14 Kcal. Pero su principal atractivo es que contiene una

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

gran cantidad de fibra dietética (soluble e insoluble): 2 g de fibra en una taza. Existe una relación 30:70 de fibra soluble a insoluble. La fibra insoluble puede prevenir y aliviar el estreñimiento y las hemorroides al mismo tiempo que previene la aparición de cáncer de colon. La fibra soluble, se ha usado en muchos padecimientos porque su presencia en el tubo digestivo retarda la absorción de nutrimentos y hace que estos no pasen a la sangre rápidamente. También son una buena fuente de calcio, ya que en 100 g de nopales, hay aproximadamente 80 mg de calcio.

Propiedades medicinales

Se ha demostrado en varios estudios, principalmente realizados en México, las propiedades medicinales que tiene el nopal. Se les llama “propiedades medicinales” ya que ayudan a controlar la enfermedad con mayor facilidad, pero esto no significa que se hable de una curación.

Obesidad. Se ha puesto de moda que en todas las dietas se tome un jugo de nopal con naranja o alguna otra fruta. Esto se fundamenta en que gracias a la gran cantidad de fibra que tiene esta planta, ayuda retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos y entran a la sangre y por lo tanto facilita su eliminación. También, las fibras insolubles que contiene, crean una sensación de saciedad, haciendo que disminuya el hambre de las personas y ayudan a una buena digestión. Así mismo, las proteínas vegetales promueven la movilización de líquidos en el torrente sanguíneo disminuyéndose la celulitis y la retención de líquidos.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

Diabetes e hiperglucemia. También se habla que ayuda a las personas que padecen diabetes. El nopal incrementa los niveles y la sensibilidad a la insulina logrando con esto estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre. Se ha comprobado científicamente el poder hipoglucemia del nopal, es decir, como un efectivo tratamiento para la prevención de la diabetes. Se han llevado a cabo investigaciones en el Instituto Politécnico Nacional, donde se documenta que el nopal disminuye las concentraciones de glucosa en sangre. En estos estudios se ha demostrado que la ingestión de nopal antes de cada alimento, durante 10 días, provoca la disminución del peso corporal y reduce las concentraciones de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre. Esto se ha visto solamente en personas que son resistentes a la insulina, o sea en pacientes con diabetes tipo II, pero para las personas que tienen diabetes tipo I (que no producen insulina), el consumo de nopal no sustituye las inyecciones de ésta.

Colesterol. En personas con colesterol elevado se ha demostrado que, el consumo de nopal, ayuda a eliminarlo evitando que se absorba gran parte de éste y así no se acumula en venas y arterias. Los aminoácidos, la fibra y la niacina contenida en el nopal previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa, mientras que por otro lado, actúa metabolizando la grasa y los ácidos grasos reduciendo así el colesterol. El contenido de LDL (lipoproteína de baja densidad) en el nopal se cree que es la principal causa de que el colesterol sea expulsado del cuerpo, ya que las LDL actúan a nivel del hígado removiendo y retirando el colesterol que el cuerpo tiene en exceso. Al mismo tiempo se ha visto que esta cantidad de LDL no afecta a las HDL (lipoproteínas de alta densidad) o colesterol

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

“bueno”. El nopal tiene una cantidad suficiente de aminoácidos y fibra, incluyendo los antioxidantes vitamina C y A, los cuales, previenen la posibilidad de daños en las paredes de los vasos sanguíneos, así como también la formación de plaquetas de grasa, y es así como también tiene un poder preventivo en relación a la aterosclerosis.

Propiedad de antibiótico. Los nopales tienen antibióticos naturales, esta propiedad está relacionada con el metabolismo ácido crasuláceo (CAM) de las plantas, el cual, en las cactáceas inhibe o suspende el crecimiento de varias especies bacterianas. De ahí que tanto el consumo del nopal como la aplicación de cataplasmas de pencas de nopal tenga efectos benéficos en heridas e infecciones de la piel.

Cáncer. En un experimento realizado con ratones con tumores cancerígenos, se administraron extractos acuosos de *Opuntia máxima* (sustancia que se encuentra en el nopal) y se encontró la prolongación del periodo de latencia de dichos tumores malignos. No curó el cáncer pero lo detuvo. Aún no se sabe la causa, pero se están realizando varios estudios al respecto.

Desórdenes gastrointestinales y digestión. Por último, se sabe que las fibras vegetales. imagenoticiromilamex.com



Papa: *Planta solanácea, cuyos tubérculos, de color pardo por*

¿gastronomía mundial

fuera y amarillento o rojizo por dentro, son comestibles, carnosos y muy feculentos.

La papa no es solo una delicia, es tan buena que constituye la primera comida que reciben los bebés, cuyo metabolismo está terminando de formarse y requieren un alimento de fácil digestión y con un alto índice glicémico (alimentos que se degradan rápidamente, se convierten en glucosa y se absorben).

Además, si tenemos en cuenta que la papilla se prepara con leche, la consecuencia es que se eleva el contenido de proteína. "La papa contiene mietonina, que es un aminoácido esencial que la leche tiene en poca cantidad, por eso es una excelente combinación. Lo mismo ocurre con ese plato tan menospreciado que es la papa con huevo, que debería ser un alimento muy publicitado, que te mantiene porque tiene proteína y carbohidratos y es económico", comenta la bióloga nutricionista Nelly Espinola.

Pero resulta que cuando tenemos hambre comemos galletas y una gaseosa, pura azúcar y carbohidratos simples. O al preparar una comida rápida optamos por tallarines (que son refinados), pese a tener un alimento oriundo del Perú, que es delicioso y se prepara de distintas maneras.

"La papa tiene vitamina C, potasio (combate los cálculos) y magnesio (alivia la gastritis). Pero es mejor cocerla al vapor, al igual que todas las verduras, porque se pierden muchas vitaminas en el agua", comenta Espinola.

Además, las papas de pulpa morada o roja tienen gran cantidad de antioxidantes, pero los campesinos las cultivan para su autoconsumo, ya que en el mercado no han tenido éxito. Sin embargo, hay instituciones interesadas en estudiar las papas y otras raíces andinas porque andan en busca de nuevas fuentes de antioxidantes.

Por otro lado, se dice que la papa engorda, pero "una porción de 100 gramos equivale a unas 100 calorías, lo cual es muy poco, considerando que una persona consume unas 2.000 calorías diarias", manifiesta René Gómez, investigador del Centro Internacional de la Papa (CIP).

Ahora bien, la anti dieta propone no comer papa con carne, porque esa combinación engorda. En opinión de Nelly Espinola, "con la anti dieta se altera el metabolismo. Lo que se debe hacer para adelgazar es disminuir las raciones de comida, aumentar el consumo de agua y hacer ejercicios, pero siempre comer de todos los grupos de alimentos y disminuir las grasas".

Por otro lado, la nutricionista recomienda consumir papa seca, porque tiene materia seca en un 90%, solo el 10% es humedad. Esto significa que los nutrientes se encuentran concentrados. Lo malo es que la única forma de preparación conocida de la papa seca es la carapulca, habría que ensayar otros platos. Ese podría ser un gran aporte de las escuelas de cocina y los chefs.

La papa como alimento básico, equilibrado, liviano y económico. En la comunicada e influenciada sociedad moderna, la papa, si bien es muy

apreciada como pecado de gula, tiene mala fama en cuanto a su tendencia a engordar los delicados cuerpos que todos los días deben llamar la atención en la sociedad urbana.

Detrás de un mostrador, en un escritorio de oficina bancaria, en ventas de productos de belleza, etc. no puede mostrarse una señorita con algo de robustez que sea. Tiene que ser flaca, huesuda, y si faltara algo, se prefiere rellenarlo con prótesis de siliconas o otras artimañas de la filosofía del parecer... En la dieta diaria se elimina el pan, la pasta y...la papa. Pero ni el pan, ni la pasta, y menos la papa engordan. Engorda lo que se asocia al pan a la pasta o a la papa. Cien gramos de papa tiene tan pocas calorías como una manzana, pero si usted la hace en puré y le agrega un pan de manteca, entonces... ¿qué culpa tiene la papa?

A veces, inmerecidamente la papa se asocia a presagios de malas enfermedades, casi con el fantasma del traspaso a la eternidad... Pero la noble y generosa papa siempre nos espera. Nos espera para reforzar nuestro organismo después de una enfermedad, para nutrirnos cuando nuestro estomago se encuentra en estado delicado, cuando necesitamos carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales de fácil incorporación, baratos y al alcance de la mano.

Y cuando estamos bien, nos da una de las más grandes felicidades como plato de comida: huevos fritos con papas fritas, papas al horno, puré batido con leche y manteca y nuez moscada, croquetas, panqueques, etc.

Les mostraré un cuadro con los elementos nutritivos de la papa, que estoy seguro que olvidará en seguida; pero lo que no debe olvidar es que la papa es buena para usted, para sus chicos, para sus abuelos y para todos los pueblos del mundo.

imagenntic.uson.mx



Papayan o papaya: *Fruta parecida al melón, de color amarillo rojizo, muy estomacal.*

La papaya es una fruta tropical muy popular ya que, además de su buen sabor, tiene tantas propiedades que los nativos de

Costa Rica y México la conocen como la fruta del árbol de la buena salud. También se conoce a la papaya con otros nombres: melón zapote, mamao, naimi, capaídso, fruta bomba, lechosa, mamón, nampucha, pucha y paque. Tiene una forma ovalada (como una pera muy grande), piel amarillenta, semillas negras y una pulpa o carne rojiza. Su árbol se llama papayo. Ese sabor tan particular que tiene la papaya hace que sea muy apreciada a la hora de elaborar postres, jugos, yogures, macedonias de frutas, helados, etc.

Propiedades de la papaya

- Combate el estreñimiento ya que actúa como un laxante suave.
- Agiliza cicatrizaciones externas e internas (por ejemplo las úlceras gástricas)

- La papaya facilita el bronceado gracias a que contiene gran cantidad de Retinina (facilita la acción de la Melanina)
- Elimina los parásitos intestinales. También ayuda a eliminar las Amebas que son responsables de muchas diarreas crónicas ya que sus semillas frescas son muy ricas en un nutriente llamado Carpasemina.
- Refuerza la inmunidad gracias a su alto contenido en Vitamina C.
- La papaya facilita la digestión y calma el dolor e inflamación del estómago gracias a que contiene una enzima llamada Papaína. La Papaína es una enzima similar a la pepsina humana que desdobla las proteínas y favorece el proceso digestivo. Por eso la gente siente que les ayuda a digerir las carnes y las comidas pesadas. Así pues hay que tomar papaya siempre que nuestra digestión necesite secreciones gastrointestinales y pancreáticas (las típicas digestiones muy lentas)
- La papaína tiene también propiedades analgésicas o sea calmantes del dolor.
- Muy útil en caso de gastroenteritis, colitis y colon irritable gracias a su efecto suavizante y antiséptico sobre los intestinos.
- La papaya es gran amiga de nuestra piel ya que nos ayuda a limpiarnos por dentro. El jugo puede quitar las manchas de la piel y mejorar los eczemas.
- La papaya es la fruta ideal si queremos hacer un poco de dieta ya que es baja en calorías y rica en nutrientes.
- Efecto alcalinizante del organismo (ideal para personas con acidosis).

imagensomosnosotras.com



Xitomatl o jitomate: Fruto comestible de la tomatara, muy rico en vitamina C, de forma casi redonda, color rojo, piel suave y lisa e interior mollar, jugoso y ácido.

El jitomate es una planta originaria de la zona del Perú y Ecuador, desde donde se extendió al resto de América. En la actualidad, su cultivo ocupa en todo el mundo unos tres millones de hectáreas, que suponen una producción de casi 85 millones de toneladas. Los principales cultivadores son Europa, América central y del sur, con producciones de 400 000 y 330 000 ton respectivamente. El tomate se consume crudo en ensaladas o como ingredientes de purés y sopas. También puede cocinarse o conservarse de muchas formas y constituye la materia prima de importantes industrias alimenticias. imagencuerpoenforma.wordpress.com



Nochtli o tuna: *Fruto del nopal, de pulpa muy encarnada y jugo dulce.*

La **tuna** es una fruta de la familia de las cactáceas. Tiene cáscara gruesa y espinosa con una pulpa abundante en semillas. Constituye

un alimento de gran valor nutritivo, pues aporta vitaminas, minerales y proteínas;

es jugosa, saludable y con excelentes propiedades para la digestión debido a la fibra contenida en sus semillas.

En relación con otras frutas, es notable la diferencia en contenido y cantidad de algunos elementos, como fósforo, potasio y calcio, además de la presencia importante de algunas vitaminas, como la C, la cual puede ser mayor que en algunas otras frutas, como la pera, el plátano, la naranja, el durazno y el mango.

La **tuna** es rica en azúcar, y aproximadamente un tercio del contenido es fructuosa, por lo que para los diabéticos resulta más tolerable, en comparación con la glucosa y la sacarosa.

Además, puede consumirse fresa o emplearse en la fabricación de mermeladas, jaleas, néctares, vinos y colorante.

Una pieza de 100grs contiene aproximadamente 41 calorías.

imagenpostpedia.blogspot.com



Tilxochitl o vainilla: *Fruto capsular y aromático de una planta trepadora, de la familia de las orquídeas, que tiene forma de vaina y*

nomía mundial

contiene muchas semillas en su interior.

Cuentan que Xanath, hija de nobles totonacas, célebre por su belleza, vivía en un palacio cercano al centro ceremonial de Tajín, sede de su pueblo.

Cierto día en que la joven acudió a depositar una ofrenda sobre el plato colocado en el abdomen de Chac-Mool ("Mensajero Divino"), encontró casualmente a Tzarahuín (jilguero), un alegre doncel al que le agradaba silbar, y surgió entre ambos amor a primera vista.

Sin embargo, el romance mostró dificultades para prosperar, porque Tzarahuín era pobre y vivía en una choza humilde rodeada de tierra fértil en que abundaban las anonas, las piñas y las calabazas. A pesar de la diferencia de clases, los enamorados se reunían casi a diario, de manera fugaz, cuando el mancebo llevaba al mercado la cosecha de sus siembras, y en poco tiempo una sincera pasión se apoderó de sus corazones.

Una tarde en que Xanath pasó junto al templo sagrado de los nichos, la sorprendió la mirada penetrante del dios gordo, que se caracterizaba por su vientre abultado, la frente rapada y su triple penacho; y desde entonces el señor de la felicidad se dedicó a cortejarla. La doncella logró esquivarlo en un principio, mas el astuto dios encontró la forma de revelar sus sentimientos y, al ser rechazado, su alegría habitual se tornó en cólera y amenazó a la joven con desatar la furia de Tajín, si no accedía a sus reclamos amorosos.

La advertencia hizo temblar de miedo a Xanath, pero no traicionó a Tzarahuín.

El astuto dios gordo resolvió entonces ganarse la confianza del padre de la joven para que influyera en el ánimo de Xanath. Lo invitó a su palacio, le reveló secretos divinos y cuando manifestó interés por la linda muchacha, recibió completo apoyo para casarse con ella.

Xanath hubo de soportar un mayor acoso del testarudo dios y su padre la obligó a aceptar una nueva cita, que resultaría fatal, pues luego de haber dado otra negativa al señor de la felicidad, éste, irritado, lanzó un conjuro sobre la doncella y la transformó en una planta débil de flores blancas y exquisito aroma: la vainilla.

Y si bien el dios creyó vengarse, lo cierto es que mientras de él existen sólo vagos recuerdos, en cambio, tenemos muy presente en nuestros días a la planta orquidácea cuya esencia es muy apreciada en la cocina y la pastelería de muchas partes del mundo.

Imagen portal.veracruz.gob.m



Cuaucamohtl, yuca o mandioca: *Planta lilácea, de raíces tuberosas grandes, muy alimenticias por su gran contenido de fécula, de donde se extrae una sustancia muy nutritiva denominada tapioca, muy utilizada en guisados y sopas, así*

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

como para la elaboración del pan llamado cazabe. La **mandioca**, **yuca**, **gua camota** (del náhuatl *Cuaucamohtl*), **casava** o **casabe** (*Manihot esculenta*, sin. *M. utilísima*) es un arbusto perenne euforbiácea, autóctona y extensamente cultivada en Sudamérica y el Pacífico por su raíz almidonosa de alto valor alimentario. La yuca es endémica de la región tropical de Argentina y Paraguay, y de la región tropical de Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, Panamá, Perú y Venezuela, aunque se estima que las variedades hoy conocidas son efecto de la selección artificial.

La mandioca es un arbusto perenne, que alcanza los dos metros de altura. Está adaptada a condiciones de la zona intertropical, por lo que no resiste las heladas. Requiere altos niveles de humedad —aunque no anegamiento— y de sol para crecer.

Se reproduce mejor de esquejes que por semilla en las variedades actualmente cultivadas. El crecimiento es lento en los primeros meses, por lo que el control de hierbas es esencial para un correcto desarrollo. En su uso normal, la planta entera se desarraiga al año de edad para extraer las raíces comestibles; si alcanza mayor edad, la raíz se endurece hasta la incontestabilidad. De las plantas desarraigadas se extraen los recortes para la replantación.

La raíz de la yuca es cilíndrica y oblonga, y alcanza el metro de largo y los 10 cm de diámetro. La cáscara es dura y leñosa, e incomedible. La pulpa es firme e incluso dura antes de la cocción, surcada por fibras más rígidas; muy rica en

hidratos de carbono y azúcares, se oxida rápidamente una vez desprovista de la corteza. Según la variedad, puede ser blanca o amarillenta. imagenvegetomania.com



Xoconostle: Dentro de las riquezas naturales de México, en especial de la región de Guanajuato, se encuentra el xoconostle; tuna deliciosa que nace del nopal, rica en fibra, vitaminas A, C y K; calcio, magnesio, potasio, hierro y cobre.

Su nombre proviene del náhuatl "xococ" que significa agrio, y de "nochtli" que quiere decir tuna. Este fruto es de una variedad específica de nopal, que en la herbolaria se conoce por sus propiedades para combatir la diabetes y los triglicéridos.

El xoconostle suele tener un sabor ácido y se utiliza principalmente en la cocina para la preparación de salsas, o como condimento y aperitivo, aunque también actúa como planta medicinal e infusión para la tos, migraña y dolor de cabeza.

Este fruto es uno de los más utilizados en las cocinas del estado de Guanajuato. Ahí, el suadero en caldo de chile guajillo se elabora acompañado de xoconostle partido en finos trozos, los cuales le dan al plato un sabor agri dulce, muy especial. También se usa en la preparación de mermeladas y una gran variedad de platillos con carne y diferentes chiles.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

La región del Mezquital, en el estado de Hidalgo, es una de las más ricas en la deliciosa tuna. En este lugar se elaboran postres, panes, mermeladas, salsa con chile morita y guisados de animales de campo con chile guajillo o mora de la región, utilizando como ingrediente principal el xoconostle.

Para la época de calor suelen hacer agua de xoconostle, que es de color rosado y muy fresca, especialmente para acompañar las quesadillas de insectos comestibles, que ahí mismo se preparan.

Otra aplicación que se le da al fruto es cuando se combina con miel o con el jugo de algún cítrico, pues debido a su fibra es excelente para bajar de peso.

No hay que perder de vista a este maravilloso ingrediente, característico de la gastronomía mexicana y que también funciona en la medicina alternativa.



Tzapotl, ttilzapotl o zapote: *Planta de la familia de las zapotáceas, cuyo fruto, drupáceo aovado, de corteza dura, pulpa rojiza azucarada y semilla arriñonada, negra y lustrosa, destila un jugo lechoso que se coagula fácilmente,*

Chico zapote: Variedad el zapote, que da frutos en forma de manzana, con la corteza parda amarga, carne dulce, y semillas negras amargas. Su tronco destila la gomorresina llamada chicle.

Nombre científico o latino: *Casimiroa edulis* Llave & Lex.

- Nombre común o vulgar: Zapote blanco, Pera mexicana.
- Familia: Rutaceae.
- Origen: Especie nativa de Méjico y América Central.
- Árbol perennifolio de 6-10 m de altura, con copa ancha.
- Hojas: Compuestas, digitadas y con tres a cinco lóbulos ovales.
- Flores: pentámeras en cortas panículas, de color verde amarillento o blancuzco, fragantes.
- Frutos: drupáceos, redondeados, amarillentos o verdosos, algo apelados, aunque la forma depende de la variedad. La piel es delgada y la pulpa amarillenta, mantecosa, contiene 2-5 semillas de gran tamaño.
- De clima suave, rara vez fructifica fuera de su ambiente natural.
- Su fruto es de sabor similar al melocotón, de unos 6 cm. de diámetro y de color amarillo verdoso.

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

- El fruto es rico en vitaminas A y C, y posee un alto contenido de carbohidratos y proteínas.
- Al parecer la corteza, las hojas y sobre todo las semillas contienen un glucósido que tiene propiedades hipnóticas y sedantes. Se utiliza en medicina popular en caso de insomnio y dolores reumáticos. En dosis altas puede ser mortal.
- La madera del árbol se emplea en carpintería.
- Uso como árbol de parasol en pies aislados, formando macizos con otro tipo de vegetación y también como árbol frutal.
- Suelo ligero y permeable. No soporta la sal.
- La poda es necesaria si se quiere obtener fruta.
- Tolera bien el trasplante, efectuando un previo repicado y escayolado según el tamaño del árbol.
- Propagación mediante semillas, las variedades deben multiplicarse por injerto para conservar las características. imagentienda.semillaslaexotica.com

La cocina criolla

Le llegada de los españoles a éstas tierras trajo como consecuencia la introducción de productos alimenticios desconocidos para los mexicanos. En primer lugar, los derivados de aquellos animales traídos allende el océano: toros, vacas, bueyes, carneros, ovejas, corderos, chivos, cabras, cerdos y aves gallináceas, además de la caña de azúcar y diversos cereales. Después vinieron las especias, el té y demás productos traídos de Oriente por la Nao de la China, conocida también como Galeón de Manila.

En los conventos, los mesones y los hogares mexicanos, monjas, cocineros y amas de casa ensayaban nuevos platillos, entremezclando los productos originarios de la región con los que venían desde lejos. Sin embargo, el proceso de gestación duró varios siglos, hasta dar a luz una auténtica cocina nacional. Ello se debió a la característica frugalidad del pueblo mexicana, plasmada magistralmente en los preceptos que el padre principal o señor daba a su hijo, recogidos por fray Bernardino de Sahagún:

*SEAS AVISADO, HIJO, QUE NO COMAS DEMASIADO A LA MAÑANA Y A LA NOCHE;
SÉ TEMPLADO EN LA COMIDA Y EN LA CENA, Y SI TRABAJARAS, CONVIENE QUE
ALMUERCES ANTES DE QUE EMPIECES EL TRABAJO. LA HONESTIDAD QUE DEBES
TENER EN EL COMER ES ÉSTA: CUANDO COMIERES, NO COMAS MUY APRISA, NO*

COMAS CON DEMASIADA DESENVOLTURA, NI DES GRANDES BOCADOS EN EL PAN, NI METAS MUCHA VIANDA JUNTO A LA BOCA PORQUE NO TE AÑUZGUES, NI TRAGUES LO QUE COMAS COMO PERRO, COMERÁS CON SOSIEGO Y CON REPOSO, Y BEBERÁS CON TEMPLANZA CUANDO BEBIERAS; NO DESPEDACES EL PAN, NI ARREBATES LO QUE ESTÁ EN EL PLATO; SEA SOSEGADO TU COMER PORQUE NO DES OCASIÓN DE REÍR A LOS QUE ESTÁN PRESENTES. AL PRINCIPIO DE LA COMIDA, LÁVATE LAS MANOS Y LA BOCA, Y DESPUÉS DE HABER COMIDO COGERÁS LO QUE HA CAÍDO POR EL SUELO Y BARRERÁS EL LUGAR DE LA COMIDA, Y DESPUÉS TE LAVARÁS LAS MANOS Y LA BOCA, Y LIMPIARÁS LOS DIENTES.

Que diferencia con la narración que nos hace Bernal Díaz del Castillo sobre el banquete ofrecido a Hernán Cortés por el virrey don Antonio de Mendoza, en 1538, con motivo de las paces entre el emperador Carlos I de España y el rey Francisco I de Francia:

LA OTRA CENA LA HIZO EL VIRREY, LA CUAL FIESTA HIZO EN LOS CORREDORES DE LAS CASAS REALES, HECHOS UNOS COMO VERGELES Y JARDINES, ENTRETEJIDOS POR ARRIBA DE MUCHOS ÁRBOLES CON SUS FRUTAS, AL PARECER, QUE NACÍAN DE ELLOS. ENCIMA DE LOS ÁRBOLES MUCHOS

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

PAJARITOS DE CUANTOS SE PUDIERON HABER EN LA TIERRA; TENÍAN HECHA LA FUENTE DE CHAPULTEPEC.

PUES YA PUESTAS EN LAS MESAS, HABÍA DOS CABECERAS MUY LARGAS, Y EN CADA UNA SU CABECERA: EN LA UNA ESTABA EL MARQUÉS Y EN LA OTRA ESTABA EL VIRREY, Y PARA CADA CABECERA SUS MAESTRESALAS Y PAJES Y GRANDES SERVICIOS CON MUCHO CONCIERTO. QUIERO DECIR LO QUE SE SIRVIÓ. AL PRINCIPIO FUERON UNAS ENSALADAS HECHAS DE DOS O TRES MANERAS Y LUEGO CABRITOS Y PERNILES DE TOCINO ASADO A LA GINOVISCA; TRAS ÉSTOS, PASTELES DE CODORNICES Y PALOMAS, Y LUEGO GALLOS DE PAPADA Y GALLINAS RELLENAS; LUEGO MANJAR BLANCO, TRAS ESTO PEPITORIA; LUEGO TORTA REAL; LUEGO POLLOS Y PERDICES DE LA TIERRA Y CODORNICES EN ESCABECHE.

LUEGO TRAS ESTO ALZAN AQUELLOS MANTELES DOS VECES Y QUEDAN LIMPIOS CON SUS PAÑIZUELOS; LUEGO TRAEN EMPANADAS DE TODO GÉNERO DE AVES Y DE CAZA; ÉSTAS NO SE COMIERON, NI AÚN MUCHAS COSAS DEL SERVICIO PASADO; LUEGO SIRVEN DE OTRAS EMPANADAS DE PESCADO, TAMPOCO SE COMIÓ COSA DE ELLO; LUEGO TRAEN CARNERO COCIDO, Y VACA Y PUERCO, Y NABOS, Y GARBANZOS; TAMPOCO SE COMIÓ COSA NINGUNA. ENTRE MEDIO DE ESTOS MANJARES PONEN EN LAS MESAS FRUTAS DIFERENCIALES PARA TOMAR GUSTO, Y LUEGO TRAEN GALLINAS DE LA TIERRA COCIDAS ENTERAS, CON PICOS Y PIES PLATEADOS; TRAS DE ESTO ANADONES Y ANZARONES ENTEROS CON LOS PICOS DORADOS, Y LUEGO CABEZAS DE PUERCO Y DE VENADOS Y DE TERNERAS

POR GRANDEZA.

CON ELLO GRANDES MÚSICAS DE CANTARES A CADA CABECERA, Y LA TROMPETERÍA Y GÉNEROS DE INSTRUMENTOS, ARPAS, VIHUELAS, FLAUTAS, DULZAÍNAS, CHIRIMÍAS, EN ESPECIAL CUANDO LOS MAESTRESALAS SERVÍAN LAS TAZAS QUE TRAÍAN LAS SEÑORAS QUE ALLÍ ESTABAN Y CENARON, QUE FUERON MUCHAS MÁS QUE NO FUERON A LA CENA DEL MARQUÉS, Y MUCHAS COPAS DORADAS, UNAS CON ALOJA, OTRAS CON VINO Y OTRAS CON AGUA, OTRAS CON CACO Y CON CLARETE; Y TRAS ESTO SIRVIERON A OTRAS SEÑORAS MÁS INSIGNES DE UNAS EMPANADAS MUY GRANDES, Y EN ALGUNAS DE ELLAS VENÍAN DOS CONEJOS VIVOS, Y EN OTRAS CONEJOS VIVOS CHICOS, Y OTRAS LLENAS DE CODORNICES Y PALOMAS Y OTROS PAJARILLOS VIVOS; Y CUANDO SE LAS PUSIERON FUE EN UNA SAZÓN Y A UN TIEMPO; Y DESDE QUE LE QUITARON LOS COBERTORES, LOS CONEJOS SE FUERON HUYENDO SOBRE LAS MESAS Y LAS CODORNICES Y PÁJAROS VOLARON. AÚN NO HE DICHO DEL SERVICIO DE ACEITUNAS Y RÁBANOS Y QUESO Y CARDOS, Y LUEGO MAZAPANES Y ALMENDRAS Y CONFITES Y DE ACITRÓN Y DE OTROS GÉNEROS DE COSAS DE AZÚCAR Y DE FRUTA DE LA TIERRA; NO HAY QUE DECIR SINO QUE TODA LA MESA ESTABA LLENA DE SERVICIO DE ELLO. Y AÚN NO HE DICHO LAS FUENTES DE VINO BLANCO Y JEREZ DE INDIAS, Y TINTO Y BOTELLERÍA, SALVO COMO HABÍAN MUCHOS BORRACHOS, DIERON EN ELLAS EN EL SUELO Y LAS DESCOMPUSIERON, QUE NO PUDO MÁS SALIRSE VINO DE ELLAS.

PUES HABÍA EN LOS PATIOS OTROS SERVICIO PARA GENTES Y MOZOS DE

ESPUELAS Y CRIADOS DE TODOS LOS CABALLEROS QUE CENABAN ARRIBA EN AQUEL BANQUETE, QUE PASARON DE TRESCIENTOS, Y MÁS DE DOSCIENTAS SEÑORAS. PUES AÚN SE ME OLVIDABA LOS NOVILLOS ASADOS ENTEROS, LLENOS DENTRO DE POLLOS Y GALLINAS Y CODORNICES Y PALOMAS Y TOCINO.

DIGO QUE DURÓ ÉSTE BANQUETE DESDE ANOCHECIDO HASTA DOS HORAS DESPUÉS DE MEDIA NOCHE, QUE LAS SEÑORAS DABAN VOCES QUE NO PODÍAN ESTAR MÁS A LAS MESAS Y OTRAS SE CONGOJABAN, Y POR FUERZA ALZARON LOS MANTELES, QUE OTRAS COSAS HABÍA QUE SERVIR.

Pese a ello, los indígenas aceptaron las nuevas costumbres gastronómicas, pero sin perder los valores de la cocina autóctona. Ello dio lugar a una singular cocina mestiza, en la que se conjugaron armónicamente los nuevos y los viejos productos, la que adquirió un notable desarrollo gracias a la gran sensibilidad gastronómica de las diferentes tribus primitivas para seleccionar las viandas más exquisitas y a su habilidad para cocinarlas sin que perdieran su sabor ni el valor alimenticio. Ejemplo de ello son los siguientes platillos netamente mexicanos:

Angaripola.- pollo o gallina cocida, chorizo, jamón, aceitunas y tornachiles.



Caldo a la Xóchitl.- preparado con caldo de pollo, carne deshebrada, flores de calabaza, cilantro, cebolla y chiles serranos picados, aguacate troceado y arroz cocido.

El caldo de pollo hecho en casa es uno de esos platillos que llegan al alma y que trascienden generaciones

y orígenes étnicos.

Ya sea que lo prepares tú o que comas el que hace tu mamá, tu tía o tu abuelita, este nutritivo caldo satisface como pocas cosas. De hecho, se utiliza como complemento para "aliviar" los síntomas del resfriado.

El caldo de pollo casero al estilo mexicano contiene bastantes verduras y arroz, y tradicionalmente incluye una pieza grande de pollo con hueso.

La versión de Los Lupes contiene tomate rojo, zanahoria, calabacitas, apio y pollo.

Si no lo sabes cocinar, en Dallas se sirve casi siempre en fondas familiares, que por lo general hacen caldo de pollo los fines de semana, pero hay restaurantes mexicanos que lo sirven en su menú diario de comida y cena, como Los Lupes y Monica's Acá y Allá.

Las Lupes, una cadena de restaurantes familiar, existe desde hace 35 años y cuenta con ocho locales en el área.

Su caldo de pollo fue creado con base en una atesorada receta de familia que se remonta a varias generaciones, afirma el vicepresidente de Los Lupes, Michael Ramírez.

La mayoría de sus platillos principales son más bien mexicanos que tex-mex. Por ejemplo, Los Lupes siempre tiene menudo y carne asada.

A diferencia del caldo de res que ha estado en el menú de Los Lupes desde hace tiempo, el de pollo "no estuvo en el menú por más de 20 años", dijo Ramírez. "Lo volvimos a ofrecer hace apenas un año, más o menos".

La versión del caldo de pollo de Los Lupes es un tradicional caldo de verduras que contiene tomate rojo, zanahoria, calabacitas, apio, y una pieza grande pollo con todo y hueso. El sabor que le da el hueso es importante, dice el señor Ramírez.

Una versión más moderna

Monica's Acá y Allá en Deep Ellum también sirve caldo de pollo diariamente en la comida y cena, aunque se trata de una versión más contemporánea de la que se sirve en Los Lupes.

El caldo de pollo "es más que una tradición en México", dice Mónica Greene, dueña de Monica's Acá y Allá. "La gente lo usa para curar de todo".

Hasta la resaca. El menudo es tal vez el remedio popular más conocido entre los hispanos para curar las consecuencias de una noche de excesos. Pero Greene, que se crió en México, le tiene mucha fe al caldo de pollo.

"En México uno sale a las 11 p.m. y se va de fiesta toda la noche, hasta las 4 ó 5 de la madrugada", dice. "Luego te vas al mercado, a las 6. Ahí te dan un tazón de caldo. Es restaurativo. También le puedes agregar un poco de chile seco, para que te haga sudar".

Greene tiene una opinión muy clara sobre lo que es y no es el "caldo de pollo auténticamente mexicano. Al caldo claro nunca se le agrega tomate".

El verdadero caldo debe servirse con una rebanada de limón a un lado para exprimir, y siempre contiene arroz entero, aunque ella lo sirve por separado en Monica's Acá y Allá.

Según Greene, una guarnición de aguacate rebanado, o rábano cortado en rebanadas finas, le da un toque final de autenticidad. ImagenalDiatx.com



Ceviche.- elaborado con pescado azul, en especial sierra o macarela, macerado o en escabeche, con

n a la gastronomía mundial

perejil picado y picadillo de chile verde. imagensweettooth.typepad.com



Chanfaina de María Marcela.-

carnero, carne de cerdo, jamón, chorizo y alcaparras.

Chiles en Nogada.- *guisado de chiles rellenos con picadillo de lomo de cerdo, almendras, acitrón, piñones, uvas pasa, pera y manzana.*

imagemflickr.com

Clemole.- *carne, jamón chorizo y chile pasilla fritos, con cacao, almendras y jitomates.*



Cochinita Pibil.- *compuesto de carne de cerdo preparada en el pib u horno de barbacoa, al estilo yucateco, según la costumbre heredada de los mayas.*

Jigote.- *gallina, carnero o pescado asado, con aceitunas, tornasoles, lechuga, pasas, almendras y*

especias.

Mancha Manteles.- carne de gallina o cerdo cocida, aderezada con chile ancho, cebollas cocidas, piña, camote, durazno, plátano macho, cachuate, aceitunas y tornachile.



Mole.- elaborado con carne de ave, en especial de guajolote, guisada y sazonada con una salsa cuyo ingrediente principal es el chile, además de otros elementos que

varían notablemente según las diversas recetas. imagenkuiyibo.com

Morisqueta.- gallina, carnero o lomo de cerdo cocido, con arroz, chorizo, longaniza, aceitunas, tornachiles, alcaparras y huevos duros.

Tornachiles: Especie de chile de color verde claro, de forma de trompo, que se cultiva en tierras de regadío.

Pebre Gachupín.- pollo frito aderezado con cebolla, perejil y ajos.



Pipián.- chile ancho desleído en un caldo preparado con tomillo, bizcochos, tostadas, ajo, especias, semillas de

etnomía mundial

chile y pepitas tostadas de calabaza. En éste caldo se sirven las porciones de carne previamente cocida. imagencomesano.org



***Pozole.-** guisado de maíz cocido, con carne de gallina, o pies y espinazo de puerco, troceados, así como picadillo de chile, lechuga, cebolla, rábanos, orégano y rodajas de limón. imagenbitnube.com*

***Salmorejo.-** gallina frita, con cebolla cocida, aceitunas y tornasoles.*

***Venason.-** elaborada con carne de venado guisada y machacada con jamón, canela, clavo, pimienta, ajos y perejil.*

Conclusiones

Lo que me alentó a mi a hacer este tema es dar a conocer todo lo que México a aportado a al mundo esto de plano me encanto la diversidad de productos, frutos, especias que México dio a conocer al mundo unas de las cosas que me gusto mucho bueno todo me gusto en general pero me gusto conocer toda la variedad de zapotes que hay asi como de que el mamey también lo es. Otro de los frutos que me gusto fue el xoconostle que pelada puede parecer como una tuna sin embargo tiene el sabor un poco acido y se utilizo como para hacer pico de gallo o salsas. Uno de los significados de todo lo que investigue que me gusto mucho fue bledo ósea quien iba a pensar que cuando nos decían me importa un bledo era

una parte muy pequeña del Huaunzontle otra de las plantas que comemos actualmente.

Este tema como lo ven es muy interesante por todas las aportaciones que nosotros los mexicanos ha hecho realmente este fue uno de los trabajos mas interesantes que he hecho en toda mi vida y que cuanta con una gran diversidad.

Pero lo que no me gusto fue que todo el mundo piensa que el chocolate es de suiza y no ósea una cosa es que ellos lo hayan hecho dulce y otra cosa es el cacao ósea el cacao es de México y creo que sin el cacao no habría chocolate aparte el chocolate originalmente era acido y amargo como lo menciono antes.

Bibliografía/Fuentes

ALIMENTOS Y BEBIDAS 1

Fernando Ramos Martín Editorial MC GRAW HILL

HISTORIA DE LA COMIDA EN MÉXICO

Armando Farga Editorial LITOGRAFIA MEXICO

HISTORIA VERDADERA DE LA CONQUISTA DE LA NUEVA ESPAÑA

Bernal Díaz del Castillo Editorial ARAMOR

ENCICLOPEDIA SALVAT DE LA COCINA

Editorial SALVAT EDITORES, España

TECHNIQUES ET PROCEDES CULINAIRES

Editorial INSTITUT DE TOURISME ET D'HOTELLERIE, Francia

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Frutales/Chirimoya.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Elote>

http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_ambrosioides

<http://www.recetas-saludables.com/frijol.html>

http://www.clubplaneta.com.mx/cocina/la_guayaba.htm

<http://www.gastronomiaycia.com/2009/01/28/jicama/>

<http://www.elportaldemexico.com/cultura/bebidas/maguevagave.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Pouteria_sapota

http://es.wikipedia.org/wiki/Byrsonima_crassifolia

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Cocina/la%20papa.htm>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1203>

<http://hydrocultivo.com/index.php/jitomate>

<http://tucocinafacil.net/2008/10/06/tuna-fruta-con-mucho-calcio/>

<http://www.bibliotecasvirtuales.com/biblioteca/narrativa/leyendas/lavainilla.asp>

http://es.wikipedia.org/wiki/Manihot_esculenta

Productos mexicanos y su aportación a la gastronomía mundial

<http://fichas.infojardin.com/arboles/casimiroa-edulis-zapote-blanco-pera-mexicana.htm>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1591>

http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=221:los-frijoles&catid=264&Itemid=108

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/anana.htm>

http://www.clubplaneta.com.mx/bar/el_pulque.htm

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Hortalizas/Huauzontle.html>

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Especias/Achiote.html>

<http://kkwater.galeon.com/enlaces1222311.html>

<http://www.mexicomaxico.org/dadivas/cacao.htm>

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Frutales/Capulín.html>

<http://www.lamolina.edu.pe/Investigacion/programa/camote/>

<http://www.blogcurioso.com/el-coco/>

<http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/el-fruto-seco-mas-grande-el-coco>

<http://www.brenesquiros.com/unlimitpages.asp?id=8>

<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Hortalizas/Chayote.html>

http://www.uaemex.mx/Culinaria/primer_numero/maiz.html

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/nopal.htm>

<http://www.elaguacate.org/Historia-del-Aguacate/3>

<http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/chicozapotes-chico-zapote-zapota-zapote-manilkara.htm>

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/anona-blanca.ht>