



DIETA DE LA MILPA

Sabiduría ancestral y salud para toda la comunidad

¡NUESTROS ANTEPASADOS SABÍAN ALIMENTARSE BIEN!

La dieta de la milpa es un saludable modelo de alimentación de origen mesoamericano, que tiene como centro nutritivo-cultural el maíz, el frijol, el chile y la calabaza.

Esta base, complementada con otros alimentos de origen vegetal, permitía que todas las necesidades nutricionales de las poblaciones prehispánicas estuvieran cubiertas.

Por ejemplo, el maíz y el frijol brindaban los aminoácidos esenciales para la síntesis de proteínas, así como el almidón resistente, el cual es protector contra el cáncer.



La fibra soluble del nopal favorecía una buena homeostasis (autorregulación) de la glucosa y los lípidos.

Los aceites omega-3 y 6 de las semillas de calabaza, la chía y el amaranto modulaban la respuesta inflamatoria.



El calcio se obtenía primordialmente del frijol y el amaranto, así como del quelite y el maíz.

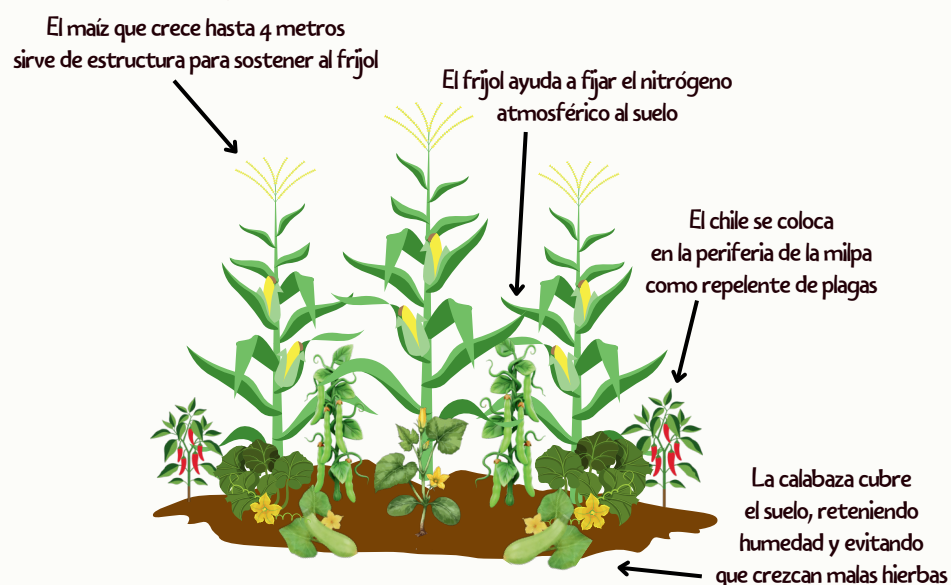
Al recuperar la dieta de la milpa podemos comer sabroso y sanamente con lo que nuestra tierra nos da, ayudando a combatir las epidemias nutricionales que afectan a nuestro país.



ASÍ FUNCIONA LA MILPA:

Este sistema agrícola ancestral mesoamericano es de fácil cultivo y las cuatro plantas se protegen y nutren mutuamente para luego brindar una dieta saludable.

Fíjate toda la sabiduría que encierra la milpa:



Estos cultivos ayudan a mantener el suelo fértil y protegido de la erosión. Actualmente se han integrado otras especies que convergen en el cultivo, como jitomate, quelites, verdolagas y ciertas cactáceas.

DESAYUNO

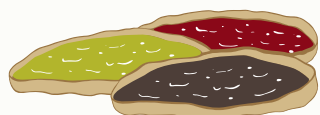
TLACOYOS DE FRIJOL CON AMARANTO

Ingredientes para 6 porciones:

- 1 kilo de masa de maíz nixtamalizado
- Medio kilo de frijoles refritos
- 1 taza de amaranto molido (harina de amaranto)
- Media taza de amaranto reventado

Preparación:

1. Batir la masa de maíz con la harina de amaranto
2. Mezclar los frijoles refritos con el amaranto reventado.
3. Tomar un poco de masa y darle forma de tlacoyo, rellenar con la mezcla de frijoles.
4. Cocer los tlacoyos en el comal.
5. Ya cocidos los tlacoyos, servir con salsa verde o roja. También se les puede poner nopales cocidos encima.



COMIDA

MOLE DE FRIJOL BLANCO

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 tazas de frijol blanco
- 1 bolita de 150 gramos de masa de maíz
- 3 hojas secas o frescas de hierba santa (hoja santa)
- 5 nopales picados en cubos
- 5 chiles guajillo (quitarles las semillas)
- Media cebolla y 3 dientes de ajo
- Una pizca de pimienta, comino y clavo; sal al gusto

Preparación:

1. Cocer los frijoles en agua.
2. Ya avanzada la cocción, agregar los nopales y sal.
3. Asar en un comal los chiles (que no se quemem), cebolla, ajos y especias. Moler todo, colar y agregar a la cocción.
4. Disolver 60 g de masa en un poco de agua tibia, agregar a la cocción y mover constantemente. Con el resto, hacer cazuelitas pequeñas (chocoyotes) e incorporar al guiso.
5. Añadir la hierba santa y dejar hervir todo hasta que esté cocido. Probar y ajustar de sal.
6. Servir acompañado de tortillas de maíz.



ANTOJITO

ESQUITES CON HONGOS

Ingredientes:

- Granos de elote tiernos
- Champiñones limpios y rebanados
- Cebolla y ajo picados muy finitos
- Epazote (en rama para retirar después o picado fino para dejarlo)
- Sal
- Levadura nutricional
- Aceite vegetal
- Limón
- Chile piquín

Preparación:

1. Sancochar la cebolla y el ajo en una olla con un poco de aceite.
2. Agregar los hongos a la olla. Se cuecen hasta que estén suaves.
3. Echar los granos de elote a la olla. Agregar agua hasta que rebese un poco los granos de elote.
4. Agregar sal al gusto, un poco de levadura nutricional y el epazote. Cuando hierva, bajar el fuego y dejar cocer 15 minutos.
5. Servir los esquites con un poco de su propio caldo, limón y chile piquín al gusto.



DESAYUNO

RAJAS POBLANAS ENCACAHUATADAS CON HONGOS

Ingredientes para 4 porciones:

- 2 papas medianas cortadas en cubos
- 2 chiles poblanos asados, sudados, pelados y desvenados
- 1 cebolla chica picada
- 1/4 de kilo de champiñones en rebanadas
- 1 cdita. de cada especia: comino y pimienta negra molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de cebolla en polvo
- 1 taza de cacahuate natural, pelado y remojado
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal

Agua y aceite

Preparación:

1. Corta los chiles en rajitas y reserva.
2. Pon a licuar 3 tazas de agua, el cacahuate escurrido, el consomé vegetal, ajos, cebolla en polvo, pimienta, comino y maicena.
3. En una cacerola con aceite fría la cebolla y las papas. Luego agrega las rajitas y los champiñones. Mueve constantemente. Cuando todo esté suave, agrega lo licuado, baja el fuego y mueve hasta que espese.
4. Ajusta de sal y sirve acompañado de tortillas.



COMIDA

POZOLE DE CHAMPIÑÓN Y SETAS

Ingredientes:

- 400 gr de maíz pozolero precocido
- 225 gr de champiñones limpios y rebanados (la mitad puede ser setas)
- 3 chiles guajillo y 1 chile ancho (todos sin rabo ni semillas)
- Un cuarto de cebolla blanca
- Media cucharada de comino en polvo
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Rábano y lechuga picados, orégano, chile, limones y tostadas al gusto

Preparación:

1. Lava bien el maíz pozolero y cocínalo en abundante agua hasta que reviente y esté suave (de 50 a 70 minutos). Cuela y reserva.
2. Pon a hervir 2 tazas de agua. Agrega los chiles y cocina 5 minutos. Deja reposar 10 minutos y ponlo en la licuadora con la cebolla, el ajo, el comino, sal y pimienta. Muele bien.
3. Pon 8 tazas de agua en una olla. Agrega lo molido y el maíz cocido. Lleva a ebullición y cocina tapado a fuego medio-bajo por 20 minutos.
4. Agrega los champiñones, mezcla y cocina 5 minutos. Ajusta la sal.
5. Sirve con rábano, lechuga, orégano, chile, limón y tostadas.



ANTOJITO

TOSTADAS DE FRIJOLES CON CREMA Y RAJITAS SANCOCHADAS

Ingredientes:

- Tostadas (dora u hornea tortillas para que sean sin grasa)
- Frijoles refritos
- Crema vegetal (de tofu o almendras)
- Chiles xalapeños frescos (grandes)

Preparación:

1. Para preparar la crema vegetal: pon en la licuadora un trozo de tofu (o media taza de almendras remojadas, peladas y tostadas), un chorrito de leche vegetal, aceite y una pizca de sal. Puedes agregar un poco de jugo de limón para dar acidez.
2. Rebana los chiles xalapeños en rajitas, quita las venas y las semillas.
3. Sancocha las rajitas en una sartén, con un poco de aceite, hasta que estén suaves.
4. Unta frijoles refritos a las tostadas, agrega rajitas, crema y a saborearlas.



DIETA DE LA MILPA

Recetario



DESAYUNO

LICUADO DE LA MILPA

Ingredientes para 1 porción:

- 2 guayabas medianas
- Media taza de chayote crudo (con cáscara)
- 2 cucharadas de pepitas de calabaza (tostadas y sin sal)
- 1 nopal cambray crudo (o 1/2 taza de nopal picado)
- 1 xoconostle (pelado y sin semillas)
- 1/2 taza de verdolagas frescas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 2 cucharadas de amaranto
- 1 vaso de agua (o agua de coco si quiere potenciar los electrolitos)



Preparación:

1. Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
2. Retirar la cáscara gruesa del xoconostle y sus semillas. Picar el chayote y el nopal para facilitar el licuado.
3. Poner todos los ingredientes en la licuadora y moler hasta que las semillas de la guayaba y la fibra del nopal estén integradas.
4. Servir inmediatamente y sin colar para conservar la fibra entera.

NOTA: Si se tiene mucha hambre, acompañar este licuado con dos tlacoyos de frijol o haba que lleven encima un guiso de flor de calabaza y champiñones.

DESAYUNO

LICUADO VERDE DE TUNA O XOCONOSTLE

Ingredientes para 1 porción:

- 2 tunas verdes o xoconostles (sin cáscara)
- Media taza de nopal crudo
- Media taza de quintoniles (o quelites cenizos)
- 2 cucharadas de amaranto natural (reventado)
- 1 cucharada de semillas de chía (previamente hidratadas)
- 1 vaso de agua

Preparación:

1. Lavar bien los nopales y los quintoniles. Pelar las tunas o xoconostles.
2. Poner en la licuadora el nopal troceado, las tunas, los quintoniles, el amaranto y la chía hidratada (con su gel). Moler bien. Si se usan xoconostles con semilla, se puede colar ligeramente el licuado, pero se invita a consumir la fibra.
3. Beber de inmediato para aprovechar la viscosidad de la fibra soluble.



NOTA: Si se tiene mucha hambre, acompañar este licuado con un chile poblano relleno de huitlacoche y elote (siguiente receta).

DESAYUNO

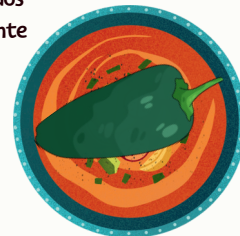
CHILE POBLANO RELLENO DE HUITLACOCHES Y ELOTE

Ingredientes 1 porción:

- 1 chile poblano grande, asado, sudado, pelado y desvenado
- Media taza de huitlacoche fresco o de lata (drenado)
- Un cuarto de taza de granos de elote cocidos
- Un cuarto de cebolla blanca picada finamente

Preparación:

1. En un sartén, calentar el aceite y acitronar la cebolla y el ajo.
2. Añadir el huitlacoche picado y los granos de elote y cocinar entre 5 y 8 minutos (hasta que el hongo esté suave y oscuro).
3. Finalizar el guiso agregando el epazote picado y una pizca de sal.
4. Rellenar el chile poblano (ya limpio) con el guiso de huitlacoche y elote.
5. Para el caldillo, licuar jitomates, ajo, cebolla y sal al gusto. Cocerlo en una olla pequeña.
6. Servir el chile relleno en un plato hondo y bañarlo con el caldillo de jitomate. (No se recomienda capear el chile con huevo y harina para mantenerlo libre de grasas saturadas).



COMIDA

SALPICÓN DE LA MILPA

Ingredientes:

- 200 gramos de setas deshebradas en tiras finas
- 1 taza de nopales cortados en cubos o tiras
- Media taza de frijoles negros, cocidos y drenados
- 1 taza de verdolagas frescas, lavadas y desinfectadas
- 1 jitomate grande picado en cubos
- Un cuarto de taza de cebolla morada picada finamente
- Un cuarto de taza de cilantro
- Medio aguacate cortado en cubos
- 2 cucharadas de pepitas de calabaza tostadas sin sal

Para el aderezo: el jugo de 2 limones, 1 cucharadita de orégano seco, una pizca de sal de mar, pimienta negra y 1 cucharada de vinagre de manzana

Preparación:

1. En un sartén caliente colocar las setas deshebradas con una pizca de sal y un chorrito de agua (o media cucharadita de aceite de aguacate). Cocinar hasta que suelten su jugo y luego este se evapore, quedando secas. Dejar enfriar.
2. Los nopales, si se usan frescos se pueden "curar" mezclándolos con sal de mar por 20 minutos y luego enjuagándolos bien para retirar la baba, o bien, cocerlos de la manera tradicional con cáscara de tomate y cebolla.
3. En un tazón grande mezclar las setas frías, los nopales, los frijoles negros enteros, las verdolagas (solo las hojas y los tallos tiernos), el jitomate y la cebolla morada.
4. Aparte, mezclar el jugo de limón, el vinagre de manzana, el orégano y la pimienta. Añadir este aderezo al tazón y mover suavemente para no batir los frijoles.
5. Dejar marinar el salpicón en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que los sabores se integren.
6. Justo antes de servir, agregar el aguacate en cubos y las pepitas de calabaza para mantener su textura crujiente. Se recomienda acompañar con 1 o 2 tostadas de maíz horneadas (sin grasa).



COMIDA

TESMOLE (TEXMOLE)

Ingredientes para 6 porciones:

- 2 litros de agua
- Media cebolla blanca picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 a 2 hojas de hierba santa (hoja santa)
- Sal al gusto
- 1 papa cortada en cubos
- 1 kilo de setas
- 2 elotes cortados en rodajas
- 1 chayote cortado en cubos
- 200 gramos de ejotes limpios cortados
- 1 o 2 calabacitas cortadas en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- Medio kilo de masa de maíz nixtamalizado
- Frijoles refritos al gusto

Para la salsa roja:

- 4-5 jitomates
- 4-6 chiles guajillo, desvenados y suavizados en agua caliente
- 1-2 chiles de árbol (opcional, si se quiere picante)
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla

Preparación:

1. En una cazuela grande hierva las papas, setas, cebolla, ajo y un poco de sal. Cocina a fuego medio de 15 a 20 minutos y agrega el resto de las verduras, empezando por el elote; después de 10 minutos agrega el chayote, los ejotes y las zanahorias.
2. Para preparar los chochoyotes (bolitas de masa de maíz) mezcla la masa con sal y frijoles (al gusto). Amasa bien hasta obtener una consistencia suave. Forma pequeñas bolitas y hazles un hoyito en el centro con el dedo pulgar para que se cocinen mejor.
3. Para la salsa, licúa los jitomates y los chiles guajillo y de árbol, el ajo y la cebolla. Puedes colarla o verterla directamente a una olla con aceite, dependiendo de qué tan tersa la prefieras, para que se cueza.
4. Añade los chochoyotes a la cazuela grande con el caldo hirviendo, agrega las calabacitas y las hojas de hierba santa. Cuando pasen 5 minutos agrega la salsa.
5. Deja hirviendo todo a fuego bajo durante 10-15 minutos más, o hasta que los chochoyotes floten y estén suaves por dentro. Sirve y disfruta.



COMIDA

CEVICHE ROJO CON FRIJOL Y PEPITAS

Ingredientes:

- 1 betabel chico, crudo, pelado y rallado o en cubos muy pequeños.
- Jugo de 4-5 limones
- 1 zanahoria rallada
- 1 pizca de sal de mar
- Media jicama chica, picada en cubos pequeños
- Media taza de frijoles negros previamente cocidos y drenados
- Media taza de nopales, curados en sal o cocidos y picados en cubitos
- 3 cucharadas de pepitas de calabaza (o semillas de girasol) tostadas y sin sal
- 1 aguacate chico cortado en cubitos
- 1 cucharada de semillas de chía
- Cilantro fresco al gusto picado finamente
- 1 chile serrano o jalapeño finamente picado
- 1 cucharadita de orégano seco

Preparación:

1. Se pone a macerar el betabel picado en un tazón de vidrio con el jugo de limón y la sal de mar. Se deja reposar 10 minutos para que se "cueza" ligeramente y suavice su sabor a tierra.
2. Se agregan al tazón la zanahoria, la jicama, los frijoles negros y los nopales. Se mezcla bien para que todos los vegetales se impregnen del limón.
3. Se añade el chile serrano picado y el orégano seco restregado entre las manos para liberar su aroma.
4. Refrigerar el ceviche durante al menos 20 minutos para integrar todos los sabores.
5. Justo antes de servir, integrar el aguacate con cuidado para no batirlo y espolvorear las pepitas de calabaza (o semillas de girasol) y la chía por encima, esto asegura que se mantengan crujientes. Se recomienda acompañar este ceviche con 1 o 2 tostadas de maíz horneadas (sin grasa).

