¡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.



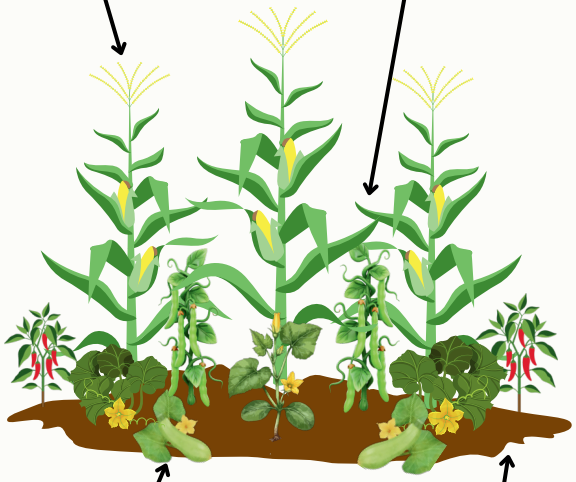
ASÍ FUNCIONA LA MILPA:

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:

El maíz que crece hasta 4 metros sirve de estructura para sostener al frijol

El frijol ayuda a fijar el nitrógeno atmosférico al suelo



La calabaza cubre el suelo, reteniendo humedad y evitando que crezcan malas hierbas

El chile se coloca en la periferia de la milpa como repelente de plagas

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.





DIETA DE LA MILPA

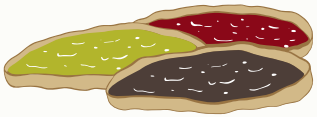
Sabiduría ancestral y salud para toda la comunidad

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 dalre 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.



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
¼ 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 rajas 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 fríe la cebolla y las papas. Luego agrega las rajas 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

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 quemen), 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.



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

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 rebase 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.

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 prepar 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.

