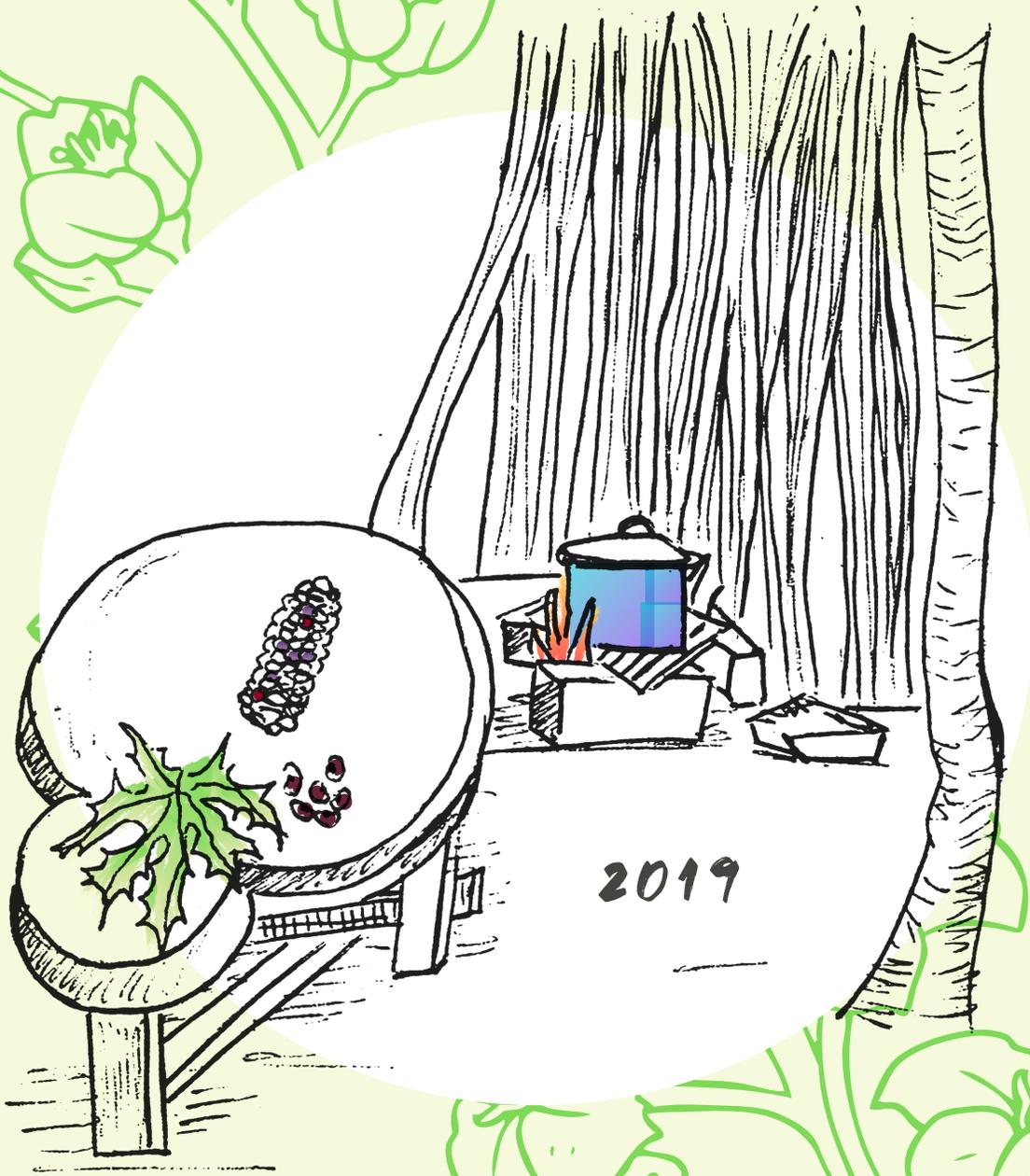


RECETARIO

DESDE NUESTRO TERRITORIO



RECETARIO PLANTAS QUE NOS ALIMENTAN

Este recetario se construyó de forma colectiva con mujeres participantes del Encuentro Milpero de Mujeres realizado los días 19 y 20 de julio del año 2019 en la comunidad de Dzibalchén, Hopelchén, Campeche, México.

Mediante diálogos, recorridos de las historias de las mujeres en las comunidades de los Chenes, recordando conocimientos de las plantas medicinales y nutritivas documentamos recetas y remedios que vienen desde nuestros territorios e historia. Alimentos y medicinas que significan la preservación y cuidado de la vida, alimentos y medicinas que significan resistencia.

- Chaya en caldo
- Jugo de Chaya y Limón
- Brazo de reyna
- D'zolita
- Toktzel
- Joroch'
- Rollitos con hiebabuena

CHAYA EN CALDO (PLANTA COMESTIBLE)



INGREDIENTES

20 hojas de chaya
2 litros de agua
Sal al gusto
¼ de pepita molida
Limón al gusto
Chile al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se pide permiso a la planta para bajar las hojas y se lava bien, después en una olla poner a hervir agua y echar las hojas, se deja cocer y poner sal al gusto, posteriormente servirlo ya poner la pepita, el limón y el habanero.

INGREDIENTES

10 hojas de chaya
1 pieza de limón
Azúcar al gusto
2 litros de agua

MATERIALES

Jarra/pichel
Licuadora
Cuchara

JUGO DE CHAYA Y LIMÓN (PARA 8 VASOS)



MODO DE PREPARACIÓN

Paso 1. Lavar las hojas de la chaya.
Paso 2. Licuar la chaya con azúcar y agua.
Paso 3. Exprimir 1 limón en la jarra de la chaya y mezclar.

BRAZO DE REINA



INGREDIENTES

Masa
 Pepita
 Huevo de patio
 Manteca
 Tomate
 Chaya
 Sal
 Hojas de plátano
 Chile Habanero

MODO DE
PREPARACIÓN

Se revuelve la masa con la chaya, manteca y sal. Se extiende masa en forma redonda y se le va poniendo pepita y huevo duro, luego se enrolla en la hoja de plátano. Se pone a cocinar a baño maría por 1 hora y 30 minutos. Licuar el tomate y sofreír el chile habanero.



DZ`OLITA



INGREDIENTES

Calabacita Dz'olita	
Cebolla	
Chile	Pimienta
Sal	Manteca
Tomate	Ajo

MODO DE
PREPARACIÓN

Se lava la calabaza, se pica y se pone a coser en un sartén junto con todos los ingredientes hasta que se cocine.

INGREDIENTES

2 kilos de Chaya
 ¼ de Manteca
 1 pizca de Sal
 2 kilos masa

TORTILLAS
DE CHAYAMODO DE
PREPARACIÓN

Se revuelve la masa con la chaya, sal, manteca y se torteja la masa con todo se pone al comal.

TOKTZEL



INGREDIENTES

1 kilo de frijol ib'
 ½ kilo de pimienta molida
 Sal al gusto
 2 ½ litros de agua
 3 piedras, aproximadamente $\frac{3}{4}$
 de kilo por piedra.
 Cebollina
 Manteca al gusto

MATERIALES

Olla
 Molino de mano
 Comal
 Servilleta



MODO DE PREPARACIÓN

Paso 1. Se pone a hervir y sancochar los ib' en una olla sobre la candela, se le agrega sal al gusto.

Paso 2. Se ponen a calentar las 3 piedras en el fogón.

Paso 3. A la olla con los ib' se le quita el caldo, se le agrega pepita molida, las piedras y sal al gusto.

Paso 4. Se tapa con la servilleta

Preparación de la pepita.

Paso 1. Se tuesta sobre el comal.

Paso 2. Se muele en molino de mano.

JOROCH'



INGREDIENTES

- 1 kilo de flor de calabaza
- 4 calabacitas tiernas
- 1 kl de masa nueva o agria
- 1 pisca de sal
- 10 chiles verdes o secos
- 100 gramos de agua
- 2 cucharadas de manteca de cerdo de acuerdo con el agua



MODO DE PREPARACIÓN

Se pone a hervir el agua, cuando este hirviendo se agrega la flor ya limpia y la calabaza picada sal al gusto y la manteca cuando este cosido se le agrega las tortillas de masa, ya cosido se retira del fuego. -Preparación de salsa: Se asan los chiles, se les agrega agua y sal seguidamente se tamulan listo para servir.



CHAYA EN CALDO CON TORTILLAS A MANO



INGREDIENTES

- 20 hojas de chaya
- 2 litros de agua
- 1/4 de pepita molida
- Sal al gusto
- Limón al gusto
- Chile al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

Bajar las hojas de chaya y lavarlas enteras, poner las hojas en la olla con agua y sal. Después de una hora y media a fuego lento se recomienda ver su colita y si está suave ya está listo. Se sirve caliente o frío se le hecha la pepita, el chile habanero y se exprime el limón.

Se recomienda comer con tortillas de maíz hecha a mano

ROLLITOS CON HIERBABUENA



INGREDIENTES

3 huevos
50 gramos de jamón (en cuadros)
50 gramos de queso (en cuadros)
Sal al gusto
Pimienta a gusto
Aceite o mantequilla
Hojas de hierbabuena



MODO DE PREPARACIÓN

En un sartén de preferencia en forma cuadrada, poner un chorrillo de aceite o mantequilla donde se vertiera la mezcla. Para la preparación de la mezcla se verterá en un traste hondo 3 huevos que se batirán con sal, pimienta y las hojas de hierbabuena. Se hiere la mezcla en el sartén y encima del jamón y queso, poco a poco se enrollando la mezcla hasta formar los rollitos.



RECETARIO DE PLANTAS QUE NOS CURAN

- Maguey Morado
- Naranja Agria
- Limón
- Siempre Viva
- Guayaba
- Eucalipto
- Bugambilia
- Hierbabuena
- Epazote



INGREDIENTES

9 hojas de maguey
1 litro de agua
Miel al gusto

TE DE
MAGUEY
MORADO

USO: PARA TOS,
INFECCIÓN DE
GARGANTA Y
DOLOR DE OÍDO.

MODO DE
PREPARACIÓN

Pedir permiso a la planta para bajar las hojas, lavarlas y en un recipiente vaciar un litro de agua y las 9 hojas de maguey, miel al gusto y ponerlo a hervir después colarlo y tomarlo tres veces al día.

INGREDIENTES

3 hojas de maguey
Agua
Miel
Limón

MAGUEY
MORADO
ASADOMODO DE
PREPARACIÓN

Se asan las tres hojas de maguey, se lavan y se exprimen. Al exprimirse quedara un líquido al cual se le vierte un limón y un chorrito de miel.

HOJA DE NARANJA AGRIA

USO: PARA GASES EN CASO DE INFLAMACIÓN Y RELAJANTE



INGREDIENTES

7 hojas de naranja
1 litro de agua
1 pizca de bicarbonato

MODO DE PREPARACIÓN

Pedir permiso a la planta para bajar las hojas posteriormente lavar y machacar las hojas y colarlo, seguidamente se le echa una pizca de bicarbonato y está listo para servir.

INGREDIENTES

1 hoja mediana
1 litro de Agua
Miel al gusto



SIEMPRE VIVA

USO:
TOS CRÓNICA



MODO DE PREPARACIÓN

Se pone a hervir un litro de agua con la miel se retira del fuego y se le hecha la hoja y se tapa, cuando se enfría se toma poco a poco.

HOJAS DE NARANJA AGRIA Y LIMÓN

USO: INFECCIÓN DE
GARGANTA



INGREDIENTES

1 litro de agua
9 hojas de naranja
9 hojas de limón

MODO DE PREPARACIÓN

En un litro de agua se machacan las 9 hojas de naranja y las 9 hojas de limón, después se cuele con un paño y se pone en un recipiente. Tomarlo cada vez se tenga necesidad o cuando se tenga sed en vez de agua.

INGREDIENTES

3 hojas de guayaba
3 de pomolche
3 hojas de aguacate
1 litro de agua

HOJAS DE GUAYABA

USO:
PARA EL COLON



MODO DE PREPARACIÓN

Se pone a hervir y se consume frio 3 veces a la semana

EUCALIPTO

USO: PARA TOS



INGREDIENTES

Hojas de eucalipto
Cuchara
Comal

MODO DE PREPARACIÓN

Paso 1. Se calienta las hojas (3 para niños)

Paso 2. Se exprime en una cuchara y se da una cucharada para que se tome

Paso 3. Las hojas exprimidas se ponen en la garganta y costillas del niño.

Recomendación: No se toma agua fría después de tomarlo.

INGREDIENTES

Flor carolina o
bugambilia
¼ de miel
Limón indio
Media cebolla morada 2
rajas de canela
1 ½ agua

JARABE DE HOJAS DE BUGAMBILIA

USO:
PARA LA TOS



MODO DE PREPARACIÓN

Lavar flor se pone en el agua con todos los ingredientes a hervir por 30 minutos hasta que los ingredientes se concentren como jarabe. Se enfría y se pone en jarra. Consumir en frío.

INGREDIENTES

Raíz del epazote
Raíz de
hierbabuena
Agua

HIERBABUENA Y EPAZOTE

USO: CALMAR
DOLOR DE
ESTOMAGO

MATERIALES

Olla

MODO DE PREPARACIÓN

Poner a hervir el agua, agrega la raíz de
hierbabuena y del epazote.
Tomarlo simple.



APUNTES



INGREDIENTES

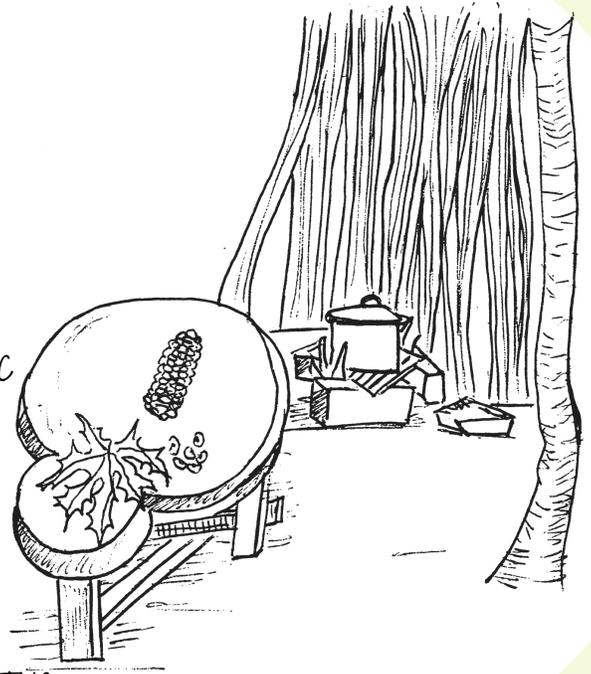
MATERIALES

MODO DE
PREPARACIÓN



ELABORADO POR:

ANDREA PENICHE ROCA - ITURBIDE
ANGELA VERÓNICA PANTI - FCO. J MÚJICA
AZUL NAAL CARDEÑA - SAN FRANCISCO SUCTUC
CARMEN CORTEZ - SANTA CRUZ CALIFORNIA
DANIELA ABIGAIL GARCÍA MORALES - HOPELCHÉN
ENNA PATRICIA PECH MATOS - SAN FRANCISCO SUCTUC
ESTER SÁNCHEZ MONTEL - FCO. J MÚJICA
GABRIELA ELIZABETH UC KANTUN - FCO. J MÚJICA
GLADIS DEL SOCORRO UC CAL - FCO. J MÚJICA
IRMA MARÍA PECH MARTÍN - ITURBIDE
ISABEL UC KEB - XMEJÍA
JUANA PUC TUN - SAN FRANCISCO SUCTUC
JUANA SABINO MATOS - FCO. J MÚJICA
JUANITA UC KEB - XMEJÍA
MARÍA ADELAYDA PECH MATOS - SAN FRANCISCO SUCTUC
MARÍA ADRIANA CAUICH PUC - XCALOT AKAL
MARÍA AGUSTINA PUC CAUICH - XCALOT AKAL
MARÍA CONCEPCIÓN CHI CAUICH - XCALOT AKAL
MARÍA DE LOS A. UC YE - FCO. J MÚJICA
MARÍA LILIA UC CANUL - FCO. J MÚJICA
MARÍA MAGDALENA PANTI MOO - FCO. J MÚJICA
MARÍA REBECA KANTUN CAUICH - FCO. J MÚJICA
MARÍA SELENA UC PANTI - XMEJÍA
MARTA GABRIELA COLLI PECH - SAN FRANCISCO SUCTUC
MARTHA ALICIA MADERA - ITURBIDE
MERCEDES PANTI CACH - XMEJÍA
MICAELA COX YA - FCO. J MÚJICA
MIRIAN DE LOS A. KANTUN UC - FCO. J MÚJICA
MIRSA QUEN - SAN FRANCISCO SUCTUC
NAYBIL ITAYETZI ESTRELLA TZEC - HOPELCHÉN
NEYFI NAAL CARDEÑA - SAN FRANCISCO SUCTUC
NOEMÍ CARDEÑA CHAURIGA - SAN FRANCISCO SUCTUC
NORA SALOME TZEC CAAMAL - HOPELCHÉN
PORFIRIA UC CAN - ITURBIDE
REYNA MARÍA CAUICH PUC - XCALOT AKAL
ROSA VERÓNICA CHIN - CHENCOH
SELINA DE JESÚS MARTÍN MAY - XCUPIL CACAB
VALENTINA SANSORES PUC - SAN FRANCISCO SUCTUC
YAJAIRA LIZET - FCO. J MÚJICA
YAJAIRA ROCA MADERA - ITURBIDE
YESSICA GUADALUPE UC PANTI - FCO. J MÚJICA



2019