



tecyomas

Muchos son los platillos que se comen en Sanahcat y en Yucatán, así como diversos son los alimentos agrícolas que contienen



AGRADECIMIENTOS

Agradezco especialmente a Doña Irma EK Uuh, quien cordialmente me abrió las puertas de su hogar y me permitió conocer las delicias de Sanahcat.

Así como también, las realizadoras de este proyecto, agradecemos a todos quienes conforman la comunidad de Sanahcat, a las siguientes instituciones y organizaciones que hicieron posible este presente

Revisión y asesoría:

Yamilil' Nidelvia Chan Dzul (correcciones de la lengua maya)

M. en C. María del Rocío Ruenes Morales
Dra. Patricia Irene Montañez Escalante



CONAHCYT



¿De dónde proviene lo que comemos?

Ancestralmente los alimentos se han sembrado y cosechado en la tierra de los pueblos. Aunque existen dificultades, aún se realiza la milpa, se siembra y cocina en los solares.



En el Solar se transforman los alimentos

MUCHAS SON LAS MUJERES QUE SIEMBRAN Y CRÍAN EN SUS SOLARES

¿Hoy, de dónde viene lo que comemos?



¿Aún cocinas en el solar con tu familia?

¿Qué alimentos cocinan?



LA DIVERSIDAD EN LA ALIMENTACION

de Sanahcat

Por Mariana L. Ortiz Zaldivar

CONAHCYT FOP07-2021-04-319070
Yucatán
Construyendo puentes hacia la búsqueda de soluciones a los problemas socioecológicos en la Península de Yucatán



Los platillos de Sanahcat

Muy probablemente tu familia se ha reunido para comer el relleno negro. Es común que cuando se hace el relleno negro se beneficie un pavo o pollo de traspatio. Su preparación requiere muchos ingredientes como el recado negro, de elaboración tradicional, que se realiza a partir de chiles quemados.



Des'otobichay: Maíz, chaya y pepita conforman este rico platillo



Chula

Esta es una comida muy antigua, que se prepara con k'ol de maíz y espelón, se acompaña con tomate y cebolla.



Tóksel

El favorito de los milperos, espelón o ib cocido con piedra caliente,

acompañado de pepita molida, chile y cebollina

