

# Aktsu tachanan

Los huertos familiares nos proporcionan seguridad alimentaria mediante el consumo, venta e intercambio de los productos del huerto. Al mismo tiempo, nos permiten conservar especies nativas.

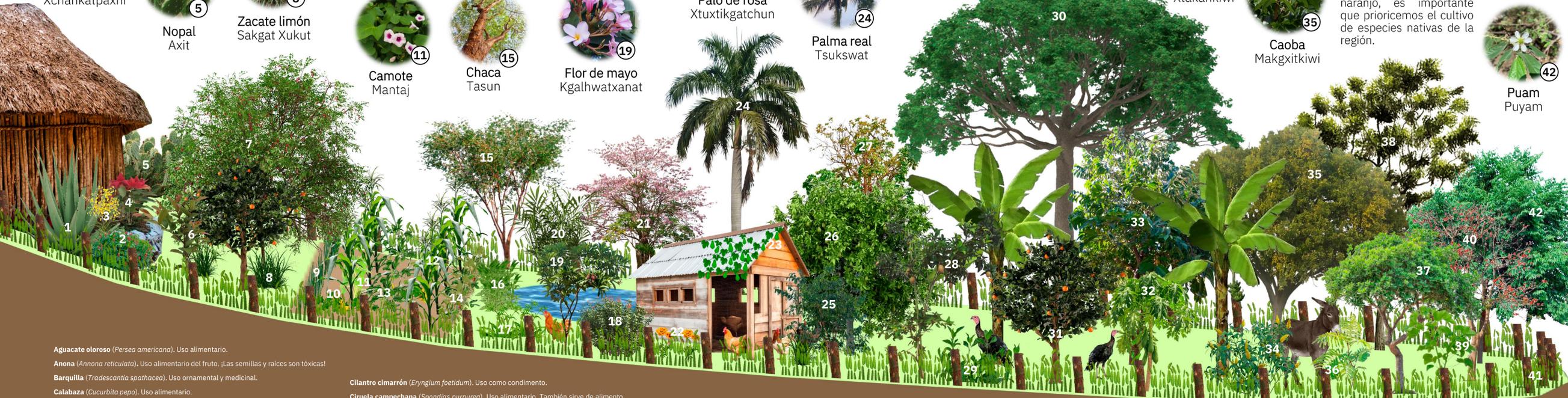


1 Magüey  
3 Flor de Santa Cruz Tsajpalatuwan  
6 Guayaba Asiwit  
4 Barquilla  
7 Nochebuena Tunkuwxanat  
2 Caña de jabalí Xchankatpaxni  
5 Nopal Axit  
8 Zacate limón Sakgát Xukut

Tomate de cáscara Xkgotapakghcha  
Huitlacoche  
13 Frijol Stapu  
16 Epazote Lhkejini  
Tomate de milpa/ Chico Tomate Laktsupakcha  
12 Maíz Kuxi  
14 Chile Pin  
17 Cilantro cimarrón Kulantu  
9 Cebollina Akgatsas  
10 Calabaza Nipxi  
18 Pipián Talhtsi  
11 Camote Mantaj  
15 Chaca Tasun  
19 Flor de mayo Kgalhwatxanat

Hoja santa/Acuvo Jinaj  
Estafiate Stawayat  
Chaya Ihkakankiwi  
Heno Kuwak  
Guaco  
Guaya  
Palo volador Tsakatkiwi  
Laurel Kgeskga  
Tomatillo de Guajolote Ixpixpakghcha chawila  
Mamey Lankajaka  
28 Chicozapote Skulujaka  
Zapote negro Sawalh  
Papaloquelite/ Mesis Chapawat  
Jícara/Árbol de sacual Pokgekiwi  
Piñón de cerro Skulukiwi  
40 Pichoco Lhalhna  
25 Guaje/Liliaque Lileq  
29 Mohuite Tsi 'is  
30 Ceiba Puchut  
32 Papaya cimarrona Tutunchichi  
Guanábana Akchitkiwi  
Ciruela campechana Skgatan  
Jobo Xipa  
20 Izote Akalukut  
22 Cempasúchil Kgalhpuxam  
23 Chayote Malktukun  
26 Aguacate oloroso Kukataj  
31 Vainilla Xanat  
33 Anona Akchitkiwi  
36 Frijolillo Stapunkiwi  
38 Cedro Puksnunkiwi  
39 Piñón Skulú  
41 Pitaya Luwaxit  
21 Palo de rosa Xtuxtikgatchun  
24 Palma real Tsukswat  
27 Chalahuite Talaxka  
34 Camarón Xtakankiwi  
35 Caoba Makgxitkiwi  
42 Puam Puyam

Aunque en nuestro huerto familiar podemos tener especies introducidas como el plátano o el naranjo, es importante que prioricemos el cultivo de especies nativas de la región.



Aguacate oloroso (*Persea americana*). Uso alimentario.  
Anona (*Annona reticulata*). Uso alimentario del fruto. ¡Las semillas y raíces son tóxicas!  
Barquilla (*Tradescantia spathacea*). Uso ornamental y medicinal.  
Calabaza (*Cucurbita pepo*). Uso alimentario.  
Camarón (*Pachystachys lutea*). Ornamental.  
Camote (*Ipomoea batatas*). Uso alimentario.  
Caña de jabalí (*Costus spicatus*). Posible uso medicinal para la diabetes.  
Caoba (*Swietenia macrophylla*). Maderable y ornamental.  
Capulín (*Prunus serótina*). Uso alimentario.  
Cebollina (*Allium kunthii*). Uso alimentario.  
Cedro (*Cedrela odorata*). Elaboración de muebles y guitarras. Árbol melífero. Uso en rituales.  
Ceiba (*Ceiba pentandra*). Ornamental y maderable. También se usa para obtención de fibra y aceite.  
Cempasúchil (*Tagetes erecta*). Uso ritual y ornamental. Uso como colorante alimentario. En agricultura, se usa para repeler los nemátodos que atacan algunos cultivos, como el jitomate.  
Chaca (*Bursera simaruba*). Para creación de cercas vivas. Uso medicinal.  
Chalahuite (*Inga sp.*). Uso alimentario, fijadora de nitrógeno, ornamental y para leña.  
Chaya (*Cnidioscolus aconitifolius*). Uso alimentario de las hojas cocidas (¡Crudas son tóxicas!). Uso medicinal. El líquido del tallo se puede usar para cuajar leche.  
Chayote (*Sechium edule*). Uso alimentario. Los tallos se usan para la elaboración de cestos y sombreros.  
Chicozapote (*Manilkara zapota*). Uso alimentario y medicinal. Producción de chicle.  
Chile (*Capsicum annuum*). Uso alimentario.

Cilantro cimarrón (*Eryngium foetidum*). Uso como condimento.  
Ciruela campechana (*Spondias purpurea*). Uso alimentario. También sirve de alimento para la fauna silvestre.  
Epazote (*Dysphania ambrosioides*). Uso como condimento.  
Estafiate (*Artemisia sp.*). Uso medicinal para el dolor de estómago y en rituales.  
Flor de mayo (*Plumeria rubra*). Uso ornamental y medicinal. ¡Tóxica si se consume!  
Flor de Santa cruz (*Oncidium sphacelatum*). Uso ornamental.  
Frijol (*Phaseolus sp.*). Uso alimentario.  
Frijolillo (*Cajana arborea*). Uso ornamental, maderable y como forraje para el ganado.  
Guaco (*Pentalinon andrieuxii*). Uso medicinal.  
Guaje/Liliaque (*Leucaena leucocephala*). Uso alimentario, como forraje, para creación de cercas vivas y mejorador de suelo ya que fija nitrógeno.  
Guanábana (*Annona muricata*). Uso alimentario del fruto. ¡Las semillas son tóxicas! Es utilizado para proporcionar sombra a cultivos como el café.  
Guaya (*Talisia olivaeformis*). Uso alimentario.  
Guayaba (*Psidium guajava*). Uso alimentario. Las hojas y la raíz tienen uso medicinal.  
Heno (*Tillandsia usneoides*). Proporciona hábitat para diversas especies de animales silvestres y las aves lo utilizan para construir sus nidos. Crece sobre los árboles y los protege del viento. Uso ornamental, como adorno navideño y en la elaboración de artesanías.  
Hoja santa/ Acuvo (*Piper auritum*). Uso alimentario. Las flores son polinizadas por pequeños escarabajos o moscas. Las semillas son dispersadas por murciélagos y aves.  
Huitlacoche (*Ustilago maydis*). Uso alimentario.

Izote (*Yucca guatemalensis*). Uso alimentario y ornamental.  
Jícara/Árbol de Sacual (*Crescentia cujete*). Elaboración de cuencos con la cáscara de sus frutos. La pulpa tiene propiedades antihemorrágicas.  
Jobo (*Spondias mombin*). Uso alimentario y medicinal, alimento para la fauna silvestre.  
Laurel (*Damburneya salicifolia*). Uso ornamental y medicinal (propiedades antiinflamatorias y analgésicas).  
Magüey (*Agave sp.*). Elaboración de bebidas fermentadas, aguardientes, edulcorantes y fibras. Alimento para colibríes y murciélagos.  
Maíz (*Zea mays*). Uso alimentario.  
Mamey (*Pouteria sapota*). Uso alimentario.  
Mohuite (*Justicia spicigera*). Uso medicinal y como tinte.  
Nochebuena (*Euphorbia pulcherrima*). Uso ornamental.  
Nopal (*Opuntia sp.*). Uso alimentario.  
Palma real (*Roystonea regia*). Ornamental y para construcción de viviendas. Los frutos sirven para alimentar al ganado y las flores son una fuente de alimento para las abejas.  
Palmita (*Chamaedorea oblongata*). Uso medicinal y ritual.  
Palo de rosa (*Tabebuia rosea*). Uso ornamental y maderable.  
Palo volador (*Coccoloba laetoides*). Uso ornamental y maderable.  
Papaloquelite/ Mesis (*Porophyllum ruderale*). Uso alimentario.  
Papaya cimarrona (*Carica papaya*). Uso alimentario.

Pichoco (*Erythrina americana*). Árbol de sombra y de ornato.  
Piñón (*Jatropha curcas*). Las semillas contienen un aceite no comestible que puede usarse para combustible, elaboración de jabones, uso como cerca viva y medicinal (uso tónico o como purgante ya que las semillas y fruto son tóxicos!).  
Piñón de cerro (*Jatropha dioica*). Elaboración de canastas. Uso medicinal.  
Pipián (*Cucurbita argyrosperma*). Uso alimentario.  
Pitaya (*Selenicereus undatus*). Uso alimentario y como cerca viva.  
Puam (*Muntingia calabura*). Se puede utilizar la corteza del árbol para hacer canastos. Uso medicinal. Sirve de alimento para larvas de mariposa.  
Tomate de cáscara (*Physalis ixocarpa*). Uso alimentario.  
Tomate de milpa/ Chico Tomate (*Solanum lycopersicum*). Uso alimentario y alimento para las aves.  
Tomatillo de Guajolote (*Passiflora ciliata*). Fruto comestible. Alimento para aves y mariposas.  
Tres hojitas (*Hamelia patens*). Uso alimentario del fruto y uso medicinal de las hojas. Melifera, los frutos alimentan a varias especies de aves y sus flores a los colibríes.  
Vainilla (*Vanilla planifolia*). Uso alimentario.  
Zacate limón (*Cymbopogon citratus*). Elaboración de infusiones. Repele insectos, pero atrae a las abejas.  
Zapote negro (*Diospyros digyna*). Uso alimentario.

Andrea González-Fernández, Erika Méndez Martínez, Malena Nadin, Valeria Espinoza Bacilio, Christian Torres Luna, Andrea Natalia Pérez Díaz, Camila Ramírez Cuellar, Leonardo Alvarado-Cárdenas, Kathleen Babb Stanley, Miguel Juan León, Mauricio Jiménez López, Elizabeth Rivera Atzin, Alejandra Sánchez-Ramírez, Marcelo Rojas-Oropeza, Nathalie Cabrol. 2024. Proyecto CONAHCYT-PRONACES 319054 titulado Proyecto KATUWAN, plan maestro de manejo sustentable de la microrregión El Tajín-Plan de Hidalgo, Veracruz. Consejo Totonaco de Organizaciones y Comunidades. Modelo totonaco de aprendizaje comunitario del Katxawat (cultivar vida) para la equidad ambiental, núm. 2023-2216) Equidad ambiental y resiliencia climática (E34Climate, NAPECA).

NUESTRA CULTURA ANCESTRAL PROVIENE DE LA SELVA, HOY CASI DESAPARECIDA POR LA TALA. NUESTRA IDENTIDAD SE DESVANECE CON ELLA. ¡CUIDÉMOSSLAS! CONVIVAMOS CON LA SELVA Y CULTIVEMOS UN PEQUEÑO OASIS EN NUESTRO HOGAR.