

Comida cimarrona de la milpa en el Cofre de Perote

En la mayor parte de México las familias campesinas enriquecen su cocina y su dieta con plantas y hongos que crecen en las milpas sin que ellas las siembren. También hay algunas plantas que sólo sembraron alguna vez y que siguen creciendo solas. A todas estas especies se les suele llamar cimarronas. Algunas de ellas son nativas de cada región y otras fueron traídas de otros lados. Además de ser muy nutritivas y complementar los ingresos de las familias, estas plantas conservan sanos los suelos y atraen polinizadores. La reciente introducción de herbicidas a la milpa pone en grave riesgo su supervivencia. Aquí presentamos algunas de las más representativas de las milpas del Cofre de Perote en Veracruz.



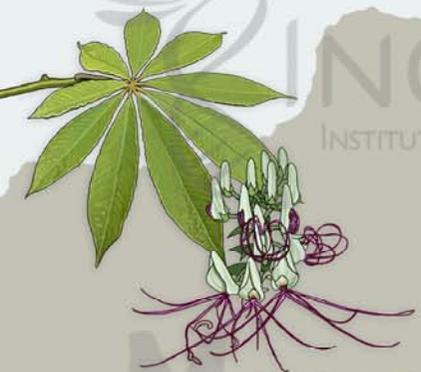
Flor de chilacayote
Cucurbita ficifolia



Nabo
Raphanus raphanistrum



Huitlacoche
Ustilago maydis



Chichiquelite
Cleome magnifica



Quintonile
Amaranthus hybridus



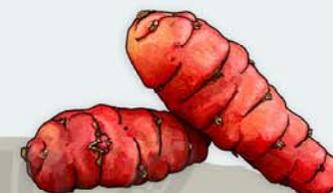
Tomate de cáscara
Physalis philadelphica



Capulín
Prunus serotina



Hierba Mora
Solanum nigrescens y
S. americanum



Papa xucuyul
Oxalis tuberosa

Mantienen saludables a la milpa y a la familia



Flor de xaxana
Phaseolus coccineus



Izote
Yucca gigantea



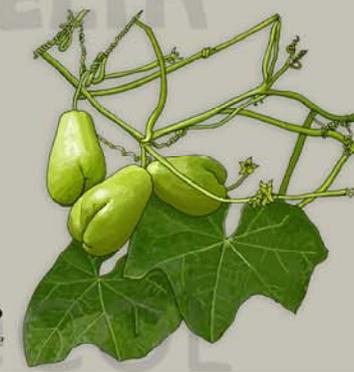
Gasparito
Erythrina americana



Epazote
Dysphania ambrosioides



Quelite cenizo
Chenopodium berlandieri



Guías de erizo
Sechium edule

Ilustración Rafael Ruiz