

Elaboración de un platillo basado en la dieta de la milpa

Elaboration of a dish based on the milpa diet

Tania Hernández Sánchez ^a, Erika Vianey Silva Gamero ^b,
Juan Francisco Gutiérrez Rodríguez ^c

Abstract:

The milpa diet is a healthy pre-Hispanic dietary model, which has as its nutritional-cultural center the products obtained from the milpa agrosystem. The integration and combination of these products in the daily diet in addition to those adopted by the traditional Mexican cuisine, represents a healthy and sustainable way of eating, which enhances the culinary traditions of Mexico, as well as promoting local consumption of food from each region. Among the foods provided by the polyculture of the milpa are corn, beans, squash as main elements, in addition to others such as quelites and beans, so we made a broad bean soup with nopales and crispy steamed quelites with cheese, which could include the characteristics of the milpa diet.

Keywords:

Diet, milpa, nutrition, gastronomy, healthy, sustainable, cuisine

Resumen:

La dieta de la milpa es un modelo saludable de alimentación prehispánico, que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos obtenidos por el agro sistema de la milpa. La integración y combinación de estos productos en la alimentación diaria en adición a aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana, representa una forma saludable y sustentable de alimentación, que permite enaltecer las tradiciones culinarias de México, así como promover el consumo local de alimentos de cada región. Entre los alimentos que nos provee el policultivo de la milpa están el maíz, frijol, calabaza como elementos principales, en adición a otros como quelites y habas, por lo cual se realizó una sopa de haba con nopales y crujiente de quelites al vapor con queso, que pudiera incluir las características de la dieta de la milpa.

Palabras Clave:

Dieta, milpa, nutrición, gastronomía, saludable, sustentable, cocina

Introducción

La milpa, es un agro sistema tradicional mesoamericano donde coexisten diferentes tipos de maíz y gran diversidad de plantas, tanto domesticas como silvestres. Es un policultivo donde los elementos principales son el maíz, frijoles y calabazas conocidas como las “tres hermanas” o la triada mesoamericana”. [1, 2]

En este sentido la dieta de la milpa se basa en incluir en la dieta diaria la variedad de alimentos que ofrece la milpa, principalmente lo que se cosecha a lo largo del año.

Incluyendo alimentos como maíz, frijol y calabaza (flor de calabaza, hojas que se usan como condimento, calabaza madura), diferentes plantas comestibles, conocidas localmente como “quelites de temporada”. [3, 4]

La dieta de la milpa se sustenta en la alimentación prehispánica junto con algunos alimentos integrados por los españoles, se trata de una alimentación que aprovecha la diversidad de la agricultura local y la cocina mexicana. [5, 6]

a Autor de Correspondencia, Profesor de la Licenciatura de Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-2119-8381>, Email: tania.hernandez@uaeh.edu.mx

b Estudiante de la Licenciatura en Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5121-0639>, Email: sj318939@uaeh.edu.mx

c Profesor de la Licenciatura de Gastronomía, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Email: juanfg@uaeh.edu.mx

Este tipo de dieta tiene un impacto favorable en la salud ya que las proteínas de la milpa son de origen vegetal, los hidratos de carbono son complejos y la combinación frecuente de los diversos alimentos que se obtienen de la milpa, aportan vitaminas A y C, favorece la asimilación de los aminoácidos, conformando una nutrición completa y balanceada. [1, 2, 5]

Por lo cual el objetivo es, realizar una preparación culinaria utilizando como base la dieta de la milpa para apreciar su importancia e incorporación en la gastronomía.

Desarrollo

a) Instrumentos necesarios

Olla exprés, cuchillo chef, tabla, cacerola, sartén, cucharas de servicio, plato, cuchara sopera

b) Nombre de la práctica

Sopa de haba con nopales y crujiente de quelites al vapor con queso



Imagen 1. Sopa de haba con nopales y crujiente de quelites al vapor con queso. [7]

c) Insumos requeridos para su realización

Tabla 1. Insumos para realizar sopa de habas.

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Haba	0.060	Kg
Quelites	0.100	Kg
Cebolla	0.050	Kg
Ajo	0.015	Kg
Agua	0.250	L
Sal	0.010	Kg
Nopales	0.040	Kg
Aceite de olivo	0.008	L
Cilantro	0.005	Kg
Tortilla de maíz	1	Pza
Queso panela	0.010	Kg

d) Procedimiento

Mise and place

1. Pesar y lavar correctamente los ingredientes.
2. Rayar el queso y reservar.
3. Remojar el haba con agua durante 1 hr y cocer en la olla exprés durante 40 minutos.
4. Cortar la cebolla y el ajo en brunoise.

Procedimiento

1. Agregar 3 ml de aceite a la sartén, sofreír 20 gr de cebolla y 3 gr de sal, agregar los quelites, tapar y dejar cocinar por 5 minutos a fuego bajo. Apagar y reservar.
2. Agregar 5 ml de aceite a la cacerola, sofreír el resto de la cebolla y ajo, agregas las habas cocidas, el cilantro y sal.
3. Dejar cocinar por 10 minutos, apagar y servir.
4. Hacer una tostada con la tortilla y agregar los quelites y el queso panela encima. [7]

Conclusión

La milpa representa un agro sistema que provee de alimentos culturalmente aceptados, de origen local, nutricionalmente completos, con alta productividad cumpliendo las cualidades para una alimentación que garantice una dieta adecuada en cantidad y calidad, por lo cual resulta de gran importancia la difusión del conocimiento tradicional sobre la milpa, así como su inclusión en el diseño y elaboración de platillos que representen una forma saludable y sostenible de alimentación.

Referencias

- [1] Álvarez-Buylla E, Carreón A, San Vicente A. 2011. La protección de las semillas y la agricultura campesina. UNAM: 104.
- [2] Ebel R, Méndez MJ, Putman H. 2018. Milpa: One sister got climate-sick, the impact of climate change on traditional Maya farming systems. Jnl. Of Soc. of Agr. and Food. 24(2): 175-199.
- [3] Zizumbo-Villareal D, Flores-Silva A, Colunga-García MP. 2012. The Archaic Diet in Mesoamérica: Inventive for Molpa Development and Species Domestication. Economic Botany; 66(4): 328-343.
- [4]González JA, Reyes ML. 2014. El conocimiento agrícola tradicional, la milpa y la alimentación: el caso del Valle de Ixtlahuaca, Estado de México. Revista de Geografía Agrícola; 52-53: 21-42.
- [5] Almaguer GJA, García RHJ, Vargas VV, Padilla MM. 2018. Fortalecimiento de la salud con comida, ejercicios y buen humor: La dieta de la Milpa modelo de alimentación mesoamericana saludable y culturalmente pertinente. Ciudad de México. Secretaría de Salud: 67.

- [6] Gálvez MA, Peña MC. 2015. Revalorando la dieta tradicional mexicana: importancia de los alimentos originales de la milpa. Una visión interdisciplinaria. Revista digital universitaria; 16(5): <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art33/index.html>
- [7] Cocina Vital. Sopa de habas y nopales. 2019. Obtenido de: <https://www.cocinavital.mx/recetas/sopas-cremas-y-caldos/sopa-habas-nopales/2019/04/>