

LAS
semillas
QUE NOS
dieron patria



Cartografía de Sabores

Xoconostle



SISTEMA
DE TRANSPORTE
COLECTIVO

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES,
INDÍGENAS Y URBANAS

f CulturasPopularesOficial

@dgcpopulares

culturas.populares

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



GOBIERNO DE
MÉXICO

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

f t i g y o g o b . m x / c u l t u r a

#CulturaAlimentaria

Cartografía de Sabores

Xoconostle / Xokonochtli (náhuatl)

Xoconostle es una palabra que proviene del náhuatl *xoko*, que significa 'agria', y *nochtli*, 'tuna'; es decir, 'tuna agria'.

El xoconostle es un fruto ácido de los nopales que se cultiva y consume desde el centro de Durango hasta el sur de Puebla. El valle de Teotihuacán, en el Estado de México, encabeza la producción de este alimento ancestral.

A esta tuna que ha acompañado la historia mexicana se le atribuyen, por su alta cantidad de antioxidantes, propiedades anticancerígenas, de control del colesterol, regulación del azúcar y como antigripal, por contener vitamina C. Puede ser consumida directamente de la nopalera como fruta fresca o en las cocinas en forma de condimento, bebida, dulce, mermelada y salsa.





SALSA ROJA CON XOCONOSTLE

INGREDIENTES

- 1 kilo de xoconostle
- 5 piezas de chile de árbol
- 5 piezas de chile morita
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla cambray
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Tostar el xoconostle con cáscara. Una vez tostado, se parte, se le quita la cáscara y se le retiran las semillas.
- Tostar los dientes de ajo y los chiles. Estos últimos dejarlos remojar en agua caliente.
- Freír con un poco de aceite de oliva la cebolla cambray.
- Moler los chiles con los dientes de ajo, la cebolla cambray y sal al gusto, en molcajete o licuadora.
- Agregar el xoconostle ya sin las semillas y continuar moliendo. Si se prepara en molcajete, la salsa está lista para servirse. Si se prepara en licuadora, freírla con un poco de aceite y sal al gusto, y servir.

Ilustración xoconostle: Gabriel Macotela

Emilia García Martínez

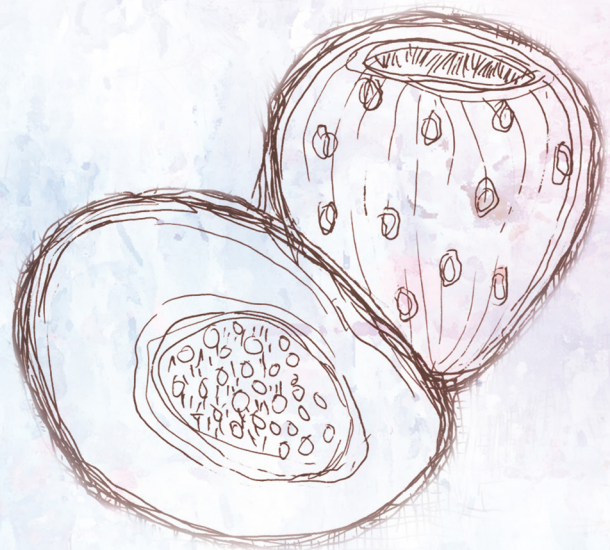
Cocinera tradicional de San Martín de las Pirámides, Estado de México

El nopal y sus frutos son nuestra vida y nuestra alimentación desde niños. Mi mamá preparaba con ellos diferentes guisos, e incluso, de postre, comíamos tunitas con chile. Mi papá se dedicaba a elaborar pulque y yo veía cómo hacía la miel de tuna en cazuelas para el típico curado de la zona, mientras mi mamá hacía dulces de xoconostle.

Esta herencia me ha llevado a que, desde los 13 años de edad, me dedique a transformar el nopal y sus derivados en salsas, licores, mermeladas y otros productos. Me di cuenta de que mucha gente no los conoce ni tampoco sabe cuál es su potencial nutritivo o las diversas formas en las que se pueden preparar y consumir en casa.

A raíz de lo anterior, muchos han encontrado la motivación para continuar cultivando el xoconostle, manteniendo así la tradición. Los campesinos ya están creyendo en todo lo bueno de la vida en el campo. Me hace feliz que se conozcan más el xoconostle, la tuna y el nopal, que integran la base de la alimentación del mexicano y nos dan identidad.

El xoconostle se había dejado de comer, pero poco a poco las personas se han dado cuenta de que es muy bueno para la salud, porque previene o ayuda en ciertas enfermedades y padecimientos. Aquí, en mi pueblo, no se va a perder la costumbre de consumirlo. Mi hija me dice: "Mamá, a mí no me gusta, pero al ver que a la gente le gusta y me felicita por el sabor, me siento orgullosa". Yo creo que éste es el futuro de la comida mexicana, los jóvenes creen que aquí está el futuro.



El náhuatl es una de las lenguas indígenas con el mayor número de hablantes en México, más de 1 millón 700 mil en Puebla, Veracruz, San Luis Potosí, Oaxaca, Colima, Durango, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Tabasco, Tlaxcala, Estado de México, Ciudad de México e Hidalgo.*

Somos lo que comemos. Hablamos lo que somos. Hablar lo que comemos da gusto. Nuestro deseo es que esta cartografía le dé ruta a su gusto.

* Fuentes: Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y el Catálogo de las Lenguas Indígenas Nacionales del INALI.