

LAS  
**semillas**  
QUE NOS  
dieron patria

**SISTEMA DE TRANSPORTE COLECTIVO**

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURAS POPULARES, INDÍGENAS Y URBANAS

CulturasPopularesOficial  
@dgcpopulares  
culturas.populares

# Cartografía de Sabores

## Calabaza



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

gob.mx/cultura

#CulturaAlimentaria

# Cartografía de Sabores

Calabaza / Kúum (maya)

Después del maíz, la calabaza es uno de los cultivos más importantes de la milpa. La región habitada por el pueblo maya fue centro de origen y domesticación de las calabazas que comemos en la actualidad.

De las cinco especies sembradas en América, tres se cultivan en Yucatán.

La calabaza es fuente importante de potasio que, en términos de salud, ayuda a la disminución de la presión arterial. Media taza de calabacita criolla cocida provee 20 por ciento de la recomendación diaria de vitaminas A y C. Es un alimento muy completo del que se aprovechan su fruto, semillas, flor y tallos.



## Juanita Segovia Bonilla

Cocinera tradicional maya de Pocyaxum,

Campeche

Empecé a guisar desde pequeña, especialmente todos los platillos que preparaba mi mamá.

Me enseñó a cocinar el maíz para tomarlo como pozol, o saká,<sup>1</sup> que acompañábamos con chile y sal. Estas bebidas se ofrecían a los dioses en la milpa, “para que hubiera una buena cosecha”, decía mi papá. También les poníamos calabaza en dulce a los aluxes,<sup>2</sup> para que no hicieran travesuras.

Recuerdo que cuando no teníamos qué comer, mi papá solía sembrar en la milpa calabaza y camote. Mi mamá nos cocinaba calabacitas fritas, camote guisado y, si la gallinita había ovado, también comíamos huevo; lo que pudiéramos producir.

En época de cosecha, mi mamá nos daba tortilla enrolladita de calabaza o camote con sal y manteca. Cuando no había para comprar café, hacía tortilla quemada, que se remojaba en agua cuando estaba muy negra y endulzaba con azúcar. Era triste, éramos tan pobres que sólo tomábamos eso.

Ahora doy talleres a niñas y niños de la comunidad para que, mientras crecen, conozcan, aprendan y hereden nuestra comida tradicional, así como el fuego, como lo hacemos nosotras, las cocineras, porque me gusta lo que hago y quiero que se lleven a sus casas estas enseñanzas.

<sup>1</sup> Bebida maya sagrada que se elabora a base de maíz nixtamalizado.

<sup>2</sup> Duende o espíritu en la tradición mitológica de algunos pueblos mayas del sureste de México, Belice y Guatemala.

### CALABACITAS FRITAS

#### INGREDIENTES

- 3 calabazas medianas
- 1 pieza grande de chile dulce
- ½ cebolla
- Manteca
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN

- Picar las calabazas y ponerlas al fuego con sal y un chorrito de agua, para que suelten su propia agua. Tapar y dejar cocer hasta que queden suaves. Cuando estén listas, retirar el agua.
- En otro sartén, poner manteca para sofreír la cebolla. Agregar un poco de pimienta y el chile dulce. Al final, vaciar las calabazas.
- Mover por 5 minutos y servir. Se puede acompañar con queso, tostadas o tortillas.



El maya (maaya t'aan) ocupa el segundo lugar como la lengua indígena con mayor número de hablantes en México, más de 850 mil personas en Campeche, Yucatán y Quintana Roo.\*

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.

