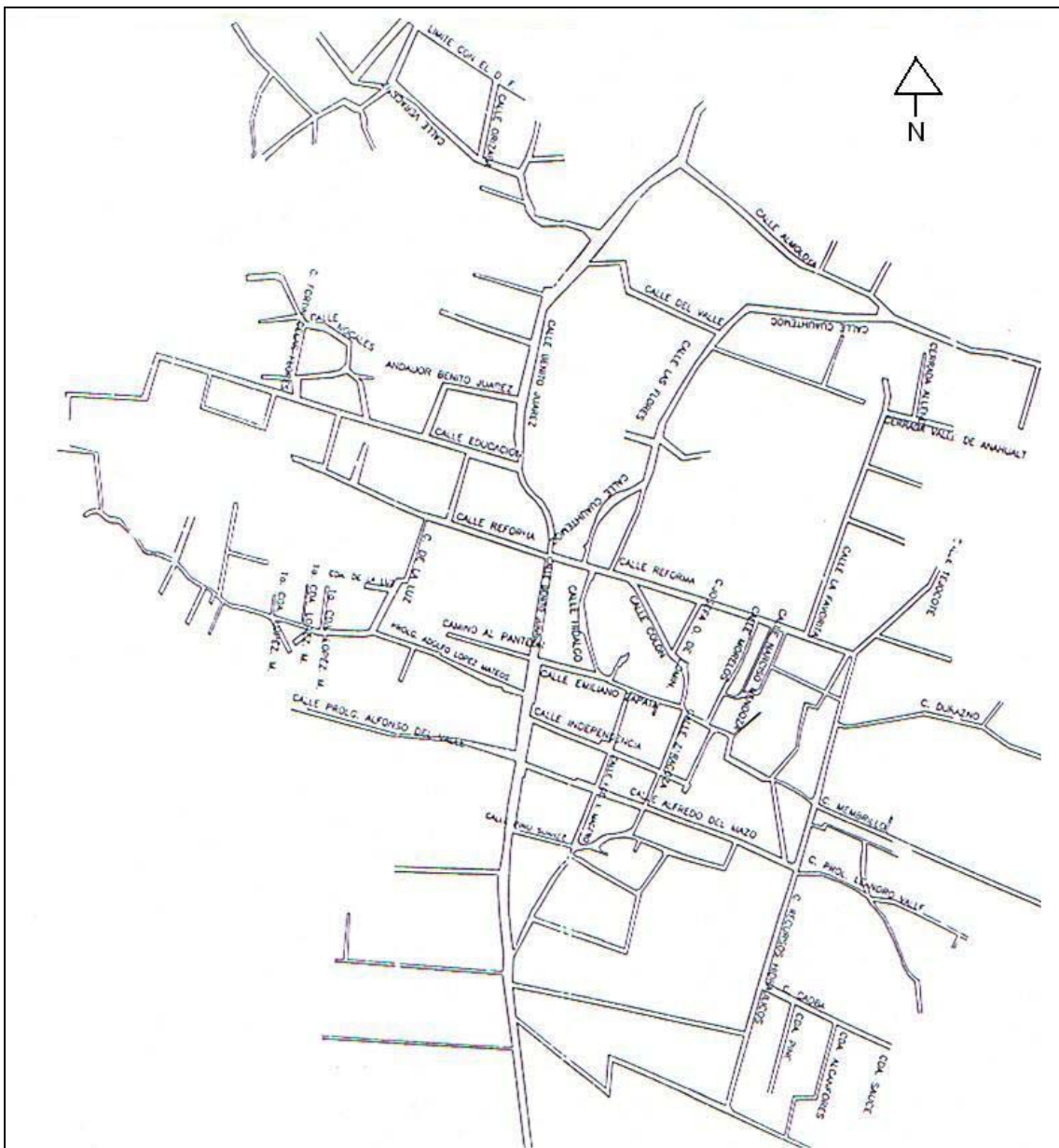


**ANEXO # 1**  
**PLANO DE SAN JUAN TEZOMPA**

# PLANO DE SAN JUAN TEZOMPA



FUENTE: Municipio de Chalco, 2004

**ANEXO # 2**  
**RECETAS DE COCINA**

**FIGURA 134**  
**DOÑA J.J.C. EN SU COCINA**



**FUENTE:** San Juan Tezompa: *Día de San Juan* 24 de Junio del 2000

### 1. SOPAS

Sopa de elote	Para 6 personas
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2 jitomates</li> <li>◆ 4 elotes tiernos y desgranados</li> <li>◆ 4 calabacitas picadas</li> <li>◆ 6 tazas de caldo de pollo</li> <li>◆ 1 trozo de cebolla</li> <li>◆ 1 ramita de epazote</li> <li>◆ ½ taza de queso rallado</li> <li>◆ 1 diente de ajo</li> <li>◆ Aceite para freír</li> <li>◆ Sal</li> </ul>	<p><b>Preparación:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licue los jitomates con la cebolla y el ajo. Fría hasta que sazone.</li> <li>2. Agregue el elote y las calabacitas. Fría cinco minutos más.</li> <li>3. Vierta el caldo a la fritura y añada el epazote; hierva a fuego bajo 20 minutos. Añada sal y sirva con queso rallado al gusto.</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Sopa de huevo</b>	<b>Para 6 personas</b>
<p data-bbox="224 285 391 317">Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 338 440 369">◆ 3 huevos</li> <li data-bbox="272 390 643 422">◆ 6 tazas de caldo de pollo</li> <li data-bbox="272 443 753 474">◆ 3 cucharadas cafeteras de harina</li> <li data-bbox="272 495 651 527">◆ 1 pizca de nuez moscada</li> <li data-bbox="272 548 721 621">◆ 1 cucharada cafetera de perejil picado</li> <li data-bbox="272 642 505 674">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 285 964 317">Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 338 1013 369">◆ 3 huevos</li> <li data-bbox="846 390 1219 422">◆ 6 tazas de caldo de pollo</li> <li data-bbox="846 443 1330 474">◆ 3 cucharadas cafeteras de harina</li> <li data-bbox="846 495 1227 527">◆ 1 pizca de nuez moscada</li> <li data-bbox="846 548 1297 621">◆ 1 cucharada cafetera de perejil picado</li> <li data-bbox="846 642 1078 674">◆ Sal y pimienta</li> </ul>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

## 2. ANTOJITOS TEZOMPEÑOS

Tacos de acociles	Para 6 personas
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 6 medidas de acociles precocidos (1/4 Kg.)</li> <li>◆ 18 tortillas</li> <li>◆ 1 cebolla picada</li> <li>◆ 1 manojo de cilantro picado</li> <li>◆ 6 limones en mitades</li> <li>◆ 1 aguacate rebanado</li> <li>◆ Chile serrano picado al gusto</li> </ul>	<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caliente las tortillas y ponga todos los demás ingredientes en platitos para que cada quien forme su taco,</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Quintoniles en su jugo	Para 6 personas
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 manojo grande de quintoniles</li> <li>◆ 1 cebolla rebanada</li> <li>◆ Aceite para freír</li> <li>◆ Sal</li> </ul>	<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpie y lave los quintoniles muy bien.</li> <li>2. Fría ligeramente la cebolla. Agregue los quintoniles y fría unos minutos más a fuego alto. Baje la flama y cueza con ½ taza de agua. Añada sal y sirva.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Nopalitos navegantes	Para 6 personas
<p data-bbox="224 247 386 275">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 348 558 375">◆ 10 nopales tiernos</li> <li data-bbox="272 401 440 428">◆ 6 huevos</li> <li data-bbox="272 453 532 480">◆ 2 tazas de caldo</li> <li data-bbox="272 506 461 533">◆ 2 jitomates</li> <li data-bbox="272 558 440 585">◆ 1 cebolla</li> <li data-bbox="272 611 526 638">◆ 2 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 663 553 690">◆ 1 rama de cilantro</li> <li data-bbox="272 716 743 793">◆ Chile seco (morita o de árbol), al gusto</li> <li data-bbox="272 819 526 846">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 871 363 898">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 247 959 275">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 348 1338 632">1. Limpie, corte en cuadritos y cueza los nopalitos en agua hirviendo con un ajo, ½ cebolla y sal. Cuando estén blandos retírelos del fuego; escúrralos y enjuáguelos.</li> <li data-bbox="846 653 1338 884">2. Licue el jitomate con el otro ajo, ½ cebolla y los chiles. Cuele y fría todo hasta que sazone. Añada los nopales, el cilantro y el caldo. Hierva un rato a fuego alto.</li> <li data-bbox="846 905 1305 1031">3. Baje la flama y agregue uno por uno los huevos para que se cuezan enteros.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Hongos con hierbas	Para 6 personas
<p data-bbox="224 285 386 317">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 390 542 422">◆ ½ kilo de hongos</li> <li data-bbox="272 443 711 474">◆ 2 pimientos morrones picados</li> <li data-bbox="272 495 634 527">◆ 2 dientes de ajo picados</li> <li data-bbox="272 548 521 579">◆ Hierbas de olor</li> <li data-bbox="272 600 529 632">◆ Aceite para freír</li> </ul>	<p data-bbox="797 285 964 317">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="870 338 1321 422">1. limpie bien los hongos, corte la arte dura del tallo y lávelos.</li> <li data-bbox="846 443 1292 527">2. Escúrralos y séquelos con una servilleta.</li> <li data-bbox="846 548 1341 915">3. En una cazuela, fría los ajos hasta que se transparenten. Añada los hongos y los demás ingredientes. Mezcle con cuidado. Con el fuego apagado, tápelos y déjelos reposar unos minutos antes de servir.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Hongos en pasilla	Para 6 personas
<p data-bbox="224 1089 386 1121">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 1194 651 1226">◆ ½ kilo de hongos lavados</li> <li data-bbox="272 1247 461 1278">◆ 2 jitomates</li> <li data-bbox="272 1299 565 1331">◆ 1 rama de epazote</li> <li data-bbox="272 1352 526 1383">◆ 2 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 1404 586 1436">◆ Chile pasilla al gusto</li> <li data-bbox="272 1457 529 1488">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 1509 505 1541">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 1089 964 1121">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 1194 1208 1226">1. Ase y pele los jitomates.</li> <li data-bbox="846 1247 1273 1331">2. Desvene, tueste y remoje los chiles.</li> <li data-bbox="846 1352 1338 1625">3. Licue el chile con los ajos y el jitomate. Fría la mezcla hasta que sazone. Agregue los hongos enteros, la rama de epazote y cueza (unos 15 minutos). Añada sal y pimienta.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005



Nopalitos con hongos	Para 6 personas.
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nopales chiquitos y tiernos</li> <li>◆ Champiñones</li> <li>◆ Elotes tiernos</li> <li>◆ Epazote</li> <li>◆ Cebolla</li> <li>◆ Chile de árbol</li> <li>◆ Sal</li> </ul>	<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pican los nopalitos finamente.</li> <li>2. Se desgranar los elotes</li> <li>3. Se pican los champiñones.</li> <li>4. Se le agrega la cebolla picada, el chile y sal al gusto.</li> <li>5. Se le agrega al final el epazote.</li> <li>6. Se cuece todo en una cazuela y se sirve acompañado de tortillas de maíz.</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

Flores de calabaza rellenas	Para 6 personas
<p data-bbox="224 302 386 331">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 405 727 485">◆ 1 manojo de flores de calabaza lavadas y escurridas</li> <li data-bbox="272 506 657 535">◆ ¼ Kg. de carne de puerco</li> <li data-bbox="272 556 609 585">◆ ¼ Kg. de carne de res</li> <li data-bbox="272 606 446 636">◆ 1 jitomate</li> <li data-bbox="272 657 560 686">◆ 12 tomates verdes</li> <li data-bbox="272 707 438 737">◆ 1 cebolla</li> <li data-bbox="272 758 511 787">◆ 1 diente de ajo</li> <li data-bbox="272 808 438 837">◆ 3 huevos</li> <li data-bbox="272 858 625 888">◆ 3 cucharadas de harina</li> <li data-bbox="272 909 609 938">◆ Chile serrano al gusto</li> <li data-bbox="272 959 527 989">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 1010 503 1039">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 302 959 331">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 405 1258 485">1. Sumerja el jitomate en agua caliente. Pélelo y píquelo.</li> <li data-bbox="846 506 1323 686">2. Cueza las carnes de puerco y de res en poco agua con un trozo de cebolla, sal y pimienta. Enfríe y deshebre</li> <li data-bbox="846 707 1323 837">3. Pique otro trozo de cebolla y fría en poco aceite hasta que se transparente.</li> <li data-bbox="846 858 1323 1039">4. Agregue el jitomate picado y la carne deshebrada a la sartén con la cebolla frita. Fría hasta que sazone y reseque.</li> <li data-bbox="846 1060 1339 1140">5. Rellene las flores de calabaza con la mezcla de carne.</li> <li data-bbox="846 1161 1323 1291">6. Separe las yemas de las claras y bata éstas a punto de turrón; luego agregue las yemas.</li> <li data-bbox="846 1312 1339 1442">7. Enharine las flores, sumérlas en la mezcla del huevo y dórelas en aceite.</li> </ol> <p data-bbox="797 1463 1339 1694">Licue los tomates con ajo, cebolla y chile serrano y fríalos en aceite. Agregue dos tazas de agua, deje hervir, añada sal y agregue las flores capeadas. Sírvalas calientes.</p>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Mixiotes de pollo	Para 6 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 516 430">◆ Pollo enchilado</li> <li data-bbox="272 453 548 483">◆ Hojas de maguey</li> <li data-bbox="272 506 565 535">◆ Hojas de aguacate</li> <li data-bbox="272 558 513 588">◆ Papel aluminio</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 959 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1312 480">1. Se hace una camita de hojas de maguey al bote tamalero.</li> <li data-bbox="846 504 1300 627">2. Se pone el pollo enchilado con hojas de aguacate en el papel aluminio y se dobla.</li> <li data-bbox="846 651 1325 774">3. Se acuestan y se cubren con hojas de maguey, se cuece por 4 horas.</li> </ol> <p data-bbox="797 798 1325 877">Se rompe el papel aluminio por el centro antes de servir.</p>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

Tamales de nopal	Para 30 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 618 430">◆ Nopales tiernos crudos</li> <li data-bbox="272 453 643 483">◆ 1 cucharada de manteca</li> <li data-bbox="272 506 545 535">◆ 4 tomates verdes</li> <li data-bbox="272 558 428 588">◆ Epazote</li> <li data-bbox="272 611 418 640">◆ Cebolla</li> <li data-bbox="272 663 634 693">◆ Chile de árbol o serrano</li> <li data-bbox="272 716 545 745">◆ Pechuga de pollo</li> <li data-bbox="272 768 537 798">◆ Mollejas de pollo</li> <li data-bbox="272 821 553 850">◆ Queso de Oaxaca</li> <li data-bbox="272 873 597 903">◆ Hojas de tamal secas</li> <li data-bbox="272 926 358 955">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1325 478">1. Se parte la pechuga cruda en cuadritos, más o menos grandes.</li> <li data-bbox="846 501 1325 531">2. Se deshebra el queso de Oaxaca</li> <li data-bbox="846 554 1325 831">3. Se pican los nopalitos de forma menudita y se le incorpora la manteca y los 4 tomates verdes, se le incluye el epazote y la cebolla finamente picada, se le agrega sal.</li> <li data-bbox="846 854 1341 1035">4. Se toma la hoja de tamal y se le pone una cucharada de la mezcla, un puño de queso y un cuadrito de pechuga.</li> <li data-bbox="846 1058 1325 1136">5. Se envuelve y se le mete la colita de la hoja de maíz.</li> </ol> <p data-bbox="894 1159 1308 1285">Se pone en un bote tamalero, después de unas 4-5 hrs., están listos</p>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

Tamales de garbanza	Para 30 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 743 430">◆ Masa, como para tortilla de maíz</li> <li data-bbox="272 453 643 483">◆ 1 cucharada de manteca</li> <li data-bbox="272 506 448 535">◆ Garbanza</li> <li data-bbox="272 558 480 588">◆ Tequesquite</li> <li data-bbox="272 611 591 640">◆ Hojas de maíz secas</li> <li data-bbox="272 663 363 693">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 963 327">Preparación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1263 531">1. Se cuece la garbanza con el tequesquite, previamente remojada la noche anterior.</li> <li data-bbox="846 554 1276 632">2. Se muele la garbanza cocida, haciendo una pasta.</li> <li data-bbox="846 655 1273 732">3. Se prepara la masa con sal y manteca al gusto.</li> <li data-bbox="846 756 1338 932">4. Se extiende la masa en una mesa amplia y se le pone una capa de garbanza, con una altura de 2 dedos aprox.</li> <li data-bbox="846 955 1334 1234">5. Se corta con el dedo o cuchillo un cuadrito y se hace un rollito. Se vuelve a cortar y se pone una bolita en una hoja de tamal. Se enrolla y se le mete la colita para que apriete.</li> <li data-bbox="846 1257 1295 1388">6. Se guarda en un bote tamalero bien parado, por unas 3 horas, hasta que esté bien cocido.</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

Tamales de frijol	Para 30 personas
<p data-bbox="224 296 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 751 432">◆ Masa como para tortillas de maíz</li> <li data-bbox="272 453 643 485">◆ 1 cucharada de manteca</li> <li data-bbox="272 506 480 537">◆ Tequezquite</li> <li data-bbox="272 558 591 590">◆ Hojas de maíz secas</li> <li data-bbox="272 611 688 642">◆ Frijol flor de junio o de mayo</li> <li data-bbox="272 663 363 695">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 296 964 327">Preparación.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1300 527">1. Se cuece el frijol con el tequezquite, remojado la noche anterior.</li> <li data-bbox="846 548 1328 632">2. Ya cocido, se muele hasta formar una pasta</li> <li data-bbox="846 653 1273 737">3. Se prepara la masa con sal y manteca al gusto.</li> <li data-bbox="846 758 1338 926">4. Se extiende la masa en una mesa amplia y se le pone una capa de frijol, con una altura de 2 dedos aprox.</li> <li data-bbox="846 947 1333 1230">5. Se corta con el dedo o cuchillo un cuadrito y se hace un rollito. Se vuelve a cortar y se pone una bolita en una hoja de tamal. Se enrolla y se le mete la colita para que apriete.</li> <li data-bbox="846 1251 1295 1377">6. Se guarda en un bote tamalero bien parado, por unas 3 horas, hasta que esté bien cocido.</li> </ol> <p data-bbox="938 1398 1198 1430" style="text-align: center;">Se sirve con crema.</p>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

### 3. ARROZ

Arroz con hongos	Para 6 personas
<p data-bbox="224 338 386 369">Ingredientes</p> <ul data-bbox="272 443 667 835" style="list-style-type: none"><li>◆ 1 taza de arroz</li><li>◆ 1 taza de champiñones</li><li>◆ 10 ramas de perejil</li><li>◆ 1 trozo de cebolla</li><li>◆ 2 dientes de ajo</li><li>◆ Chile cuaresmeño al gusto</li><li>◆ Aceite para freír</li><li>◆ Sal</li></ul>	<p data-bbox="797 338 964 369">Preparación:</p> <ol data-bbox="846 443 1338 1024" style="list-style-type: none"><li>1. Remoje el arroz en agua caliente durante 15 minutos. Enjuáguelo y escúrralo. Fríalo en aceite hasta que el grano esté transparente y suelto; quite el exceso de grasa.</li><li>2. Licue el perejil, el ajo y la cebolla con una taza de agua; añada la salsa al arroz y fría unos minutos.</li><li>3. Agregue sal, 3 tazas de agua, los hongos y el chile. Tape la olla y deje cocer hasta que el arroz esté tierno.</li></ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

#### 4. GUIRADOS

Habas con huevo	Para 6 personas
<p data-bbox="224 338 386 369">Ingredientes</p> <ul data-bbox="272 436 727 884" style="list-style-type: none"><li data-bbox="272 436 727 520">◆ 3 tazas de habas verdes recién cortadas</li><li data-bbox="272 541 440 573">◆ 2 huevos</li><li data-bbox="272 594 464 625">◆ 2 jitomates</li><li data-bbox="272 646 607 678">◆ 1 cebolla chica picada</li><li data-bbox="272 699 626 730">◆ 2 hojas de hierbabuena</li><li data-bbox="272 751 513 783">◆ 1 diente de ajo</li><li data-bbox="272 804 529 835">◆ Aceite para freír</li><li data-bbox="272 856 358 888">◆ Sal</li></ul>	<p data-bbox="797 338 964 369">Preparación:</p> <ol data-bbox="846 436 1346 968" style="list-style-type: none"><li data-bbox="846 436 1346 520">1. Pele las habas y cuézalas en agua hasta que estén tiernas.</li><li data-bbox="846 541 1346 667">2. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo. Cuele y fría hasta que sazone y espese.</li><li data-bbox="846 688 1346 968">3. Bata los huevos ligeramente. Añada las habas cocidas y la hierbabuena a la salsa. Cuando dé un hervor agregue los huevos batidos. Espere a que cuezan los huevos, añada sal y pimienta.</li></ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005



Chanclicas de chayotes al horno	Para 6 personas
<p data-bbox="224 296 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 574 432">◆ 3 chayotes grandes</li> <li data-bbox="272 453 704 527">◆ 3 cucharadas soperas de pan molido</li> <li data-bbox="272 558 721 632">◆ 1 cucharada sopera de cebolla picada</li> <li data-bbox="272 663 634 695">◆ ¼ taza de queso rallado</li> <li data-bbox="272 716 643 747">◆ 3 cuadritos de margarina</li> <li data-bbox="272 768 548 800">◆ 1 pizca de azúcar</li> <li data-bbox="272 821 643 852">◆ 1 pizca de canela molida</li> <li data-bbox="272 873 358 905">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 296 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1321 474">1. Cueza los chayotes en agua con sal. Escúrralos.</li> <li data-bbox="846 495 1330 684">2. Pártalos a la mitad, cuidando que no se rompan. Saque la pulpa , píquela y revuélvala con sal, cebolla y queso rallado,</li> <li data-bbox="846 705 1321 779">3. Rellene las cáscaras del chayote con la pulpa preparada</li> <li data-bbox="846 800 1330 1083">4. Coloque las mitades de chayotes en un molde refractario, engrasado. Póngales medio cuadrito de margarina; espolvoréelos con el pan molido, la canela y el azúcar.</li> <li data-bbox="846 1104 1321 1178">5. Meta al horno a fuego alto hasta que se dore el pan.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Ensalada de ejotes	Para 6 personas
<p data-bbox="224 296 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 654 432">◆ 3 tazas de ejotes partidos</li> <li data-bbox="272 453 748 533">◆ 8 rábanos partidos en rebanadas delgadas</li> <li data-bbox="272 554 678 585">◆ ½ cebolla finamente picada</li> <li data-bbox="272 606 548 638">◆ 3 huevos cocidos</li> <li data-bbox="272 659 623 690">◆ 3 cucharadas de aceite</li> <li data-bbox="272 711 724 743">◆ 1 cucharada sopera de vinagre</li> <li data-bbox="272 764 548 795">◆ 1 pizca de azúcar</li> <li data-bbox="272 816 570 848">◆ 1 pizca de orégano</li> <li data-bbox="272 869 591 900">◆ 1 pizca de carbonato</li> <li data-bbox="272 921 505 953">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 296 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1284 480">1. Cueza los huevos 15 minutos. Enfríelos y pélelos.</li> <li data-bbox="846 501 1305 581">2. Pique por separado la clara y la yema de los huevos.</li> <li data-bbox="846 602 1338 732">3. Cueza los ejotes partidos en agua con sal y una pizca de carbonato; escúrralos bien.</li> <li data-bbox="846 753 1338 1085">4. Coloque los ejotes, los rábanos y la cebolla en una ensaladera. Mezcle las claras, aceite, vinagre, sal, pimienta, orégano y azúcar. Al momento de servir, vierta todo sobre los ejotes y espolvoree con las yemas picadas.</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

Acelgas con limón	Para 6 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 605 430">◆ 2 manojos de acelgas</li> <li data-bbox="272 453 649 533">◆ 2 cucharadas soperas de margarina</li> <li data-bbox="272 556 709 585">◆ 1 cucharada soperas de harina</li> <li data-bbox="272 609 589 638">◆ Jugo de medio limón</li> <li data-bbox="272 661 505 690">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1341 480">1. Lave y cueza las acelgas en agua. Escúrralas bien.</li> <li data-bbox="846 504 1341 785">2. En una sartén derrita la margarina y agregue la harina sin dejar de mover hasta que empiece a dorar; añada el jugo de limón, sal y pimienta y 4 cucharadas soperas de agua; siga moviendo.</li> <li data-bbox="846 808 1300 984">3. Vierta esta mezcla sobre las acelgas cocidas. Sirva inmediatamente con trocitos de pan frito al gusto.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Pata de res con habas	Para 6 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 651 430">◆ ½ pata de res (precocida)</li> <li data-bbox="272 453 613 483">◆ 1 Kg. de habas verdes</li> <li data-bbox="272 506 545 535">◆ 8 tomates verdes</li> <li data-bbox="272 558 526 588">◆ 4 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 611 553 640">◆ 1 trozo de cebolla</li> <li data-bbox="272 663 605 693">◆ Chile serrano al gusto</li> <li data-bbox="272 716 529 745">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 768 363 798">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="799 298 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="847 401 1317 531">1. Remoje las habas y póngalas a cocer en agua con sal hasta que estén tiernas. Escúrralas.</li> <li data-bbox="847 554 1317 779">2. Lave y limpie bien la pata. Hiérvala en agua con sal, un diente de ajo y la cebolla durante unos 30 minutos, hasta que ablande.</li> <li data-bbox="847 802 1317 982">3. Licue los tomates, los chiles y los 3 dientes de ajo restantes. Fría hasta que sazone. Agregue una taza de agua y deje hervir.</li> <li data-bbox="847 1005 1317 1129">4. Agregue la pata cortada en trozos y las habas al caldo de tomate, cueza 10 minutos más. Añada sal.</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Puerco con quelites</b>	<b>Para 6 personas</b>
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 672 430">◆ ¾ Kg. de costilla de puerco</li> <li data-bbox="272 453 768 483">◆ 1 manojo grande de quelite cenizo</li> <li data-bbox="272 506 561 535">◆ 10 tomates verdes</li> <li data-bbox="272 558 526 588">◆ 2 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 611 753 640">◆ Chile guajillo o cascabel, al gusto</li> <li data-bbox="272 663 529 693">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 716 363 745">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1305 480">1. Cueza la carne en agua con sal hasta que esté suave.</li> <li data-bbox="846 504 1341 632">2. Limpie y lave bien los quelites. Póngalos a cocer en agua con sal, hasta que estén tiernos.</li> <li data-bbox="846 655 1328 835">3. Desvene con cuidado los chiles y hiévalos con los tomates; muélalos con el ajo. Licue todo. Fría la mezcla hasta que sazone.</li> <li data-bbox="846 858 1333 1039">4. Agregue los quelites bien escurridos, la carne y un poco del caldo en el que se coció. Sirva caliente.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Higaditos al chipotle</b>	<b>Para 6 personas</b>
<p data-bbox="224 1203 386 1232">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 1306 651 1335">◆ 1 Kg. de hígados de pollo</li> <li data-bbox="272 1358 461 1388">◆ 2 jitomates</li> <li data-bbox="272 1411 688 1440">◆ 2 chiles chipotles en vinagre</li> <li data-bbox="272 1463 550 1493">◆ 1 trozo de cebolla</li> <li data-bbox="272 1516 526 1545">◆ 2 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 1568 529 1598">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 1621 505 1650">◆ Sal y pimienta</li> </ul>	<p data-bbox="797 1203 964 1232">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 1306 1328 1386">1. Licue el jitomate con los chiles, el ajo, cebolla y sal. Sazone.</li> <li data-bbox="846 1409 1325 1488">2. Fría los higaditos en aceite hasta que empiecen a dorar.</li> <li data-bbox="846 1512 1328 1591">3. Ponga la salsa sobre los higadito. Caliente unos minutos y sirva.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Tortas de espinaca con pollo	Para 6 personas
<p data-bbox="224 300 386 331">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 456 432">◆ Espinacas</li> <li data-bbox="272 453 521 485">◆ Clara de huevo</li> <li data-bbox="272 506 548 537">◆ Pollo deshebrado</li> <li data-bbox="272 558 678 590">◆ Queso Oaxaca deshebrado</li> <li data-bbox="272 611 358 642">◆ Sal</li> <li data-bbox="272 663 529 695">◆ Aceite para freír</li> </ul>	<p data-bbox="794 300 956 331">Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1268 474">1. Se pica la espinaca cruda de manera fina.</li> <li data-bbox="846 495 1300 569">2. Se prepara el huevo a punto de turrón.</li> <li data-bbox="846 590 1333 684">3. Se revuelve el pollo, la espinaca y el queso oaxaqueño.</li> <li data-bbox="846 705 1325 873">4. Se toma una cucharada y se le incorpora el huevo, enseguida se pasa por aceite hasta que estén fritas.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Pollo enchilado a la leña	Para 6 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 769 430">◆ 30 kilos de pierna y muslo de pollo</li> <li data-bbox="272 453 483 483">◆ Chile guajillo</li> <li data-bbox="272 506 565 535">◆ Hojas de aguacate</li> <li data-bbox="272 558 435 588">◆ Pimiento</li> <li data-bbox="272 611 396 640">◆ Clavo</li> <li data-bbox="272 663 422 693">◆ Vinagre</li> <li data-bbox="272 716 363 745">◆ Ajo</li> <li data-bbox="272 768 448 798">◆ Aceitunas</li> <li data-bbox="272 821 418 850">◆ Cebolla</li> <li data-bbox="272 873 571 903">◆ Pencas de maguey</li> </ul>	<p data-bbox="797 327 954 357">Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 422 1343 598">1. El pollo se lava y se enchila con el guajillo preparado con el vinagre, clavo, las hojas de aguacate, ajo y sal.</li> <li data-bbox="846 621 1343 798">2. Al bote tamalero se le ponen pencas de maguey en el fondo y a los lados, se dejan unas para tapar.</li> <li data-bbox="846 821 1343 1052">3. Se mete el pollo y se le esparcen aceitunas y unas rodajas de cebolla. Se tapa con las pencas de maguey y se le pone la tapa al bote.</li> <li data-bbox="846 1075 1170 1104">4. Se cuece por 3 horas</li> <li data-bbox="846 1127 1310 1157">5. Se sirve con aceitunas y cebolla</li> </ol>

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Charales entomatados</b>	<b>Para 6 personas</b>
<p data-bbox="224 285 386 317">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 390 639 422">◆ ¼ Kg. de charales secos</li> <li data-bbox="272 443 542 474">◆ 5 tomates verdes</li> <li data-bbox="272 495 716 569">◆ 2 papas peladas y cortadas en cuadritos</li> <li data-bbox="272 590 526 621">◆ 4 dientes de ajo</li> <li data-bbox="272 642 586 674">◆ Chile pasilla al gusto</li> <li data-bbox="272 695 526 726">◆ Aceite para freír</li> <li data-bbox="272 747 363 779">◆ Sal</li> </ul>	<p data-bbox="797 285 959 317">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 390 1224 422">1. Pele y cueza los tomates.</li> <li data-bbox="846 443 1338 810">2. Tueste, desvene y remoje los chiles pasilla en agua caliente. Lícuelos con un poco del agua en la que los remojó, junto con el ajo y los tomates. Añada sal y fría todo hasta que sazone. Agregue 2 tazas de agua y hierva un poco más.</li> <li data-bbox="846 831 1305 1062">3. Descabece los charales, lávelos dos veces y escúrralos. Dórelos en aceite. Agréguelos al caldillo con las papas. Cueza a fuego lento unos 15 minutos.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005



## 5. POSTRES

Tejocotes en miel	Para 6 personas
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 Kg. de tejocotes</li> <li>◆ 1 panocha de piloncillo</li> <li>◆ 1 raja de canela</li> <li>◆ 2 clavos</li> </ul>	<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave los tejocotes. Hiérvalos. Retírelos del fuego y pélelos. Aparte el agua.</li> <li>2. Disuelva el piloncillo en el agua de los tejocotes caliente para obtener una miel ligera. Añada los tejocotes, la raja de canela y los clavos. Hierva hasta que se cuezan los tejocotes. Sirva frío o caliente.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Nieve de tuna	Para 6 personas
<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 6 tunas verdes</li> <li>◆ 1litro de agua</li> <li>◆ 300 grs. de azúcar</li> </ul>	<p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se pelan y se desbaratan con un tenedor las tunas</li> <li>2. Se ponen en el litro de agua t se pasa por un colador detener las semillas.</li> <li>3. Se le agrega el azúcar hasta que se dehaga</li> <li>4. Se vacía en un recipiente de plástico y se mete al congelar toda la noche.</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Pastel de elote	Para 6-8 personas
<p data-bbox="224 296 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 737 531">◆ ½ kg. de elotes tiernos (8 elotes desgranados y molidos en licuadora)</li> <li data-bbox="272 554 529 585">◆ ½ kg. de azúcar</li> <li data-bbox="272 606 553 638">◆ ¼ kg. de manteca</li> <li data-bbox="272 659 704 690">◆ 30 grs. de polvo para hornear</li> <li data-bbox="272 711 440 743">◆ 8 huevos</li> <li data-bbox="272 764 526 795">◆ ½ litro de leche</li> <li data-bbox="272 816 618 848">◆ 1 cucharada de vainilla</li> <li data-bbox="272 869 626 900">◆ ½ kg. de harina de trigo</li> </ul>	<p data-bbox="797 296 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="850 401 1338 632">1. Se bate la manteca o mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, se le van poniendo uno por uno, batiendo constantemente</li> <li data-bbox="850 653 1338 1031">2. En la leche se deshace la masa de elote, se va poniendo alternadamente la leche con la harina cernida con el polvo de hornear y la vainilla, se revuelve bien y se pone en un molde engrasado a 220 °C, por espacio de ½ hora</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Gelatina de tuna	8 a 10 personas
<p data-bbox="224 298 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 513 430">◆ 6 tunas verdes</li> <li data-bbox="272 453 647 533">◆ 4 cucharadas soperas de grenetina en polvo</li> <li data-bbox="272 556 545 585">◆ ½ taza de azúcar</li> <li data-bbox="272 609 724 688">◆ 1 cucharada soperas de jugo de limón</li> <li data-bbox="272 711 643 741">◆ 1 frasco de crema batida</li> </ul>	<p data-bbox="797 298 964 327">Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1338 480">1. Pele y deshaga las tunas, cuélela para retener las semillas</li> <li data-bbox="846 504 1338 785">2. Hierva 4 tazas de agua con azúcar moviendo constantemente con una cuchara de madera, cuando suelte el hervor agregue la grenetina previamente disuelta en media taza de agua</li> <li data-bbox="846 808 1308 980">3. En cuanto se deshaga la grenetina, retírela del fuego y añada la pulpa de tuna y el jugo de limón</li> <li data-bbox="846 1003 1292 1083">4. Vacíe la mezcla en un molde y refrigere</li> <li data-bbox="846 1106 1338 1236">5. Cuando cuaje, introduzca el molde a baño María para desprender la gelatina y ponerla sobre un plato</li> <li data-bbox="846 1260 1273 1339">6. Adórnela con crema batida al momento de servir</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

Capirotada	6 a 8 personas
<p data-bbox="224 296 386 327">Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="272 401 760 432">◆ 4 bolillos partidos en rebanadas</li> <li data-bbox="272 453 639 485">◆ 2 piloncillos completos</li> <li data-bbox="272 506 743 537">◆ ½ taza de cacahuates pelados</li> <li data-bbox="272 558 581 590">◆ 2 tazas de pasitas</li> <li data-bbox="272 611 634 642">◆ 1 taza de queso añejo</li> <li data-bbox="272 663 570 695">◆ 1 rajita de canela</li> <li data-bbox="272 716 537 747">◆ Aceite de maíz</li> </ul>	<p data-bbox="797 296 959 327">Preparación</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="846 401 1312 527">1. Hierva el piloncillo con la canela en 2 tazas de agua para formar una miel</li> <li data-bbox="846 548 1321 674">2. Dore las rebanadas de pan y aceite y quite el exceso de grasa poniéndolas sobre una servilleta</li> <li data-bbox="846 695 1338 1031">3. En una cazuela coloque una capa de rebanadas de pan, cúbralas con pasas, cacahuates y trozos de queso, luego ponga otra capa de pan, pasas, cacahuates, etc. y así sucesivamente. Bañe con la miel</li> <li data-bbox="846 1052 1344 1230">4. Ponga la cazuela a baño María una 1/2 hora para que se suavice el pan; espolvoree con grageas de colores</li> </ol>

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

**ANEXO # 3**  
**ALGUNAS CUESTIONES SOBRE**  
**HERBOLARIA LOCAL**

## 1. FLORES

### Remedio 1.

<b>Padecimiento:</b> Espasmos, retención líquidos, inflamación vientre y dolor estomacal.	<b>Hierba o planta:</b> Flor de manzanilla ( <i>Matricaria recuita</i> ).
<b>Preparación</b>	2-3 manojitos de flores en 1-4 ml. De agua, hervir y tomar tres veces al día.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 2.

<b>Padecimiento:</b> Inflamación de parpados y ojos rojos	<b>Hierba o planta:</b> Flor de manzanilla ( <i>Matricaria recuita</i> ).
<b>Preparación:</b>	2-3 manojitos de flores en 1-4 ml. Mojar algodón o un trapito y dejarlo en los párpados por 10 minutos; o bien, poner dos o tres gotitas por la mañana y por la noche.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 3.

<b>Padecimiento:</b> Depresión nerviosa	<b>Hierba o planta:</b> Planta de San Juan ( <i>Hypericum perforatum</i> )
<b>Preparación:</b>	Hervir flor y tallo hervir en una taza con agua hasta que se consuma y quede media taza de té. Tomar el té por la noche durante 6 semanas.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguno
<b>Efectos colaterales:</b>	Sensibilidad a la luz.

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 4.

<b>Padecimiento:</b> Dolor de estomago, vómito, diarrea, gases, hipertensión, arteriosclerosis.	<b>Hierba o planta:</b> Té verde ( <i>Hydrastis canadensis</i> )
<b>Preparación:</b>	Tomar la bebida como té. (Dosis máxima 5 tazas por día).
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Nerviosismo, ansiedad, insomnio e irritabilidad.

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

## Remedio 5.

<b>Padecimiento:</b> Insomnio, fatiga, epilepsia, dolores de cabeza y colítis.	<b>Hierba o planta:</b> Valeriana ( <i>Valeriana officinalis</i> )
<b>Preparación:</b>	Hervir media media taza con agua Hacer un concentrado y tomar 15 gotas por día, 20 minutos antes de ir a dormir.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Malestares gastrointestinales, dolor de cabeza o taquicardias.

**FUENTE:** Trabajo de campo 2004 Y 2005



## Remedio 6.

<b>Padecimiento:</b> Lombrices intestinales, Dolores de cabeza, pleuresía, resfriados, llagas, heridas, cansancio y problemas nerviosos.	<b>Hierba o planta:</b> Girasol ( <i>Helianthus annus L.</i> )
<b>Preparación:</b>	<b>Para lombrices intestinales, resfriados y pleuresía:</b> Utilizar el tallo para elaborar una infusión. Hervir el agua e introducir el tallo y apagar el fuego, esperar 5 minutos y tomar caliente. <b>En caso de cansancio y nervios:</b> La flor tiene en el centro semillas que son comestibles, consumir al menos 20 por día durante un mes. <b>Heridas y llagas:</b> Con los pétalos y la raíz machacar para un litro de agua, colar y poner con un trapo limpio en las heridas y llagas durante 8 días.
<b>Contraindicaciones:</b>	No se administre a personas hiperactivas.
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 7.

<b>Padecimiento:</b> Impotencia sexual, esterilidad, dolores musculares y estados gripales.	<b>Hierba o planta:</b> Damiana ( <i>Turnera difusa</i> ).
<b>Preparación:</b>	Se utilizan las ramas y las hojas en cocimiento y se toma como agua de uso.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna.
<b>Efectos colaterales:</b>	Somnolencia

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 8.

<b>Padecimiento:</b> Bilis derramada, ictericia y problemas hepáticos	<b>Hierba o planta:</b> Diente de león ( <i>Taraxacum officinale</i> ).
<b>Preparación:</b>	Se ponen 8 gramos de la raíz y se macha bien para poner en un litro de agua. Se debe hervir por 20 minutos, colar y tomar un vaso grande en ayunas durante 25 días. Descansar y repetir el tratamiento por otros 25 días.
<b>Contraindicaciones:</b>	No debe usarse si hay cálculos biliares
<b>Efectos colaterales:</b>	Dolor de cabeza.

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 9.

<b>Padecimiento:</b> Asma, tos, lumbago, bronquitis, flemas e hidropesía	<b>Hierba o planta:</b> Gordolobo ( <i>Gnaphalum spp.</i> )
<b>Preparación:</b>	Utilizar las flores y los tallos en forma de cocimientos y tomar el líquido endulzado con miel muy caliente.
<b>Preparación:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Nerviosismo

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 10.

<b>Padecimiento:</b> Sífilis, tuberculosis y disentería Reumatismo	<b>Hierba o planta:</b> Palo Santo ( <i>Guaiacum coulteri</i> )
<b>Preparación:</b>	En forma de té para disentería, tuberculosis y disentería. En forma de frías para el reumatismo.
<b>Contraindicaciones:</b>	Problemas estomacales
<b>Efectos colaterales:</b>	Malestar estomacal.

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 11.

<b>Padecimiento:</b> Golpes, heridas y erisipela	<b>Hierba o planta:</b> Tronador ( <i>Kalanchoe pinnata</i> )
<b>Preparación:</b>	Las hojas se machacan o se asadas y se hace un emplasto que se aplica como unguento en la parte golpeada.
<b>Contraindicaciones:</b>	En problemas de piel
<b>Efectos colaterales:</b>	Urticaria

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 12.

<b>Padecimiento:</b> Agruras y algodoncillo	<b>Hierba o planta:</b> Tulipán ( <i>Hibiscus rosa sinensis L.</i> )
<b>Preparación:</b>	Preparar un té con la flor y tomarlo para combatir las agruras. Si se macera la flor poner la sustancia en un hisopo y limpiar encías y dientes, no enjuagar.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Náusea

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

## 2. RAICES

### Remedio 13.

<b>Padecimiento:</b> Mal olor de pies, sarna, postemillas, dolor de estomago y caída del cabello	<b>Hierba o planta:</b> Batamote ( <i>Baccharis glutinosa</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se machaca la raíz para hacer un unguento y se aplica en la parte afectada, dejar hasta que se seque y enjuagar.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Irritación de la piel	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 14.

<b>Padecimiento:</b> Dolor de muelas, estreñimiento, dolor de cabeza y sífilis	<b>Hierba o planta:</b> Candelilla ( <i>Euphorbia anthisyphilitica</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se cuece la raíz y se toma como agua de uso	
<b>Contraindicaciones:</b>	Embarazo	
<b>Efectos colaterales:</b>	Mareos	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 15.

<b>Padecimiento:</b> Heridas y quemaduras	<b>Hierba o planta:</b> Cardón ( <i>Pachycereus pringlei</i> )
<b>Preparación:</b>	Preparar un cocimiento en media taza con agua y aplicar en la herida
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 16.

<b>Padecimiento:</b> Hemorragia post parto	<b>Hierba o planta:</b> Cardo ( <i>Argemone mexicana L.</i> )
<b>Preparación:</b>	El té se prepara con la corteza interior de la raíz.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Palpitaciones y taquicardia.

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 17.

<b>Padecimiento:</b> Dolores musculares	<b>Hierba o planta:</b> Escoba amarga ( <i>Baccharis sarothroides</i> )
<b>Preparación:</b>	Prepara con todo, hojas, raíz y tallo un bálsamo o emplasto previo cocido de la planta.
<b>Contraindicaciones:</b>	Personas con piel sensible
<b>Efectos colaterales:</b>	Dermatitis eccematosa

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### 3. TALLO Y HOJAS

#### Remedio 18.

<b>Padecimiento:</b> Envenenamiento	<b>Hierba o planta:</b> Hierba de víbora ( <i>Zorrica sp.</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se macha la planta entera, se hierve y se aplica como cataplasma o fomentos en la parte enrojecida.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Dermatitis	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

#### Remedio 19.

<b>Padecimiento:</b> Ataques	<b>Hierba o planta:</b> Hierba del zorrillo ( <i>Petiveria alliacea L.</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se hierve hojas y tallo y se toma media taza de té por día. Se puede también bañar al enfermo con una preparación de un ramo grande en tres litros de agua.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna.	
<b>Efectos colaterales:</b>	Alergia.	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 20.

<b>Padecimiento:</b> Calentura y recargo de estomago	<b>Hierba o planta:</b> Higuerilla ( <i>Ricinos communis L</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se coloca una hoja sobre el estomago y en cada pie se pone otra hoja. Para e recargo estomacal se debe tomar una cucharadita de aceite de ricino.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Personas sensibles del estomago.	
<b>Efectos colaterales:</b>	Diarrea.	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 21.

<b>Padecimiento:</b> Diarrea	<b>Hierba o planta o cactácea:</b> Nopal ( <i>Opunta spp.</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se asan los nopales y se comen sin sal.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 22.

<b>Padecimiento:</b> Mal de orín y diabetes	<b>Hierba o plantao cactácea:</b> Nopal ( <i>Opunta spp.</i> )	
<b>Preparación:</b>	Se cuece la raíz en agua y se toma el té como agua de uso.	
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005



### Remedio 23.

<b>Padecimiento:</b> Cólicos, trastornos biliares, olor de estómago y estreñimiento.	<b>Árbol, hierba o planta:</b> Pirul ( <i>Schinus molle L.</i> )
<b>Preparación:</b>	Se labora una infusión y se toma muy caliente.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	En casos raros problemas estomacales

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 24.

<b>Padecimiento:</b> Dolor de muelas	<b>Árbol, hierba o planta:</b> Pirul ( <i>Schinus molle L.</i> )
<b>Preparación:</b>	Se aplica la resina en la encía o en la muela adolorida.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Náusea

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 25.

<b>Padecimiento:</b> Diarrea, hemorragia intestinal, menstruación excesiva e infecciones de la piel	<b>Hierba o planta:</b> Quelite ( <i>Amaranthus Hydrinus L.</i> )
<b>Preparación:</b>	Se utilizan las hojas y las ramas y se cuecen, el té se toma como agua de uso
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

## Remedio 26

<b>Padecimiento:</b> Diarrea	<b>Árbol, hierba o planta:</b> Guayaba ( <i>Psidium guajava L.</i> )
<b>Preparación:</b>	Hacer un cocimiento en un litro de agua de un trozo grande de corteza y 4 flores de granada.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

## Remedio 27

<b>Padecimiento:</b> Gonorrea	<b>Hierba o planta:</b> Pegarropa ( <i>Mentzelia hispida</i> )
<b>Preparación:</b>	Se cuecen las ramas en 1½ litro de agua por 10 minutos, se enfría y se toma como agua de uso.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

## Remedio 28

<b>Padecimiento:</b> Dolor de estomago, cólico y padecimientos digestivos	<b>Hierba o planta:</b> Té de monte ( <i>Satureja macrostemum</i> )
<b>Preparación:</b>	Se prepara un cocimiento con hojas y ramas y se bebe una taza 10 minutos antes de cada comida.
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 29

<b>Padecimiento:</b> Ronquera	<b>Árbol, hierba o planta:</b> Ocote ( <i>Pinus patula</i> )
<b>Preparación:</b>	Se hierven las ramas de ocote y un pedazo grande de manzana con todo y cáscara y se toma como agua de uso
<b>Contraindicaciones:</b>	Personas hipertensas
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 30

<b>Padecimiento:</b> Chancro sifilítico Hemorragia vaginal y mordedura de víbora	<b>Hierba o planta:</b> Prodigiosa ( <i>calea zacatechichi</i> )
<b>Preparación:</b>	Se cuece le tallo y la raíz una taza cada 4 horas o bien se administra un emplasto en la parte afectada (chancro o mordedura)
<b>Contraindicaciones:</b>	Ninguna
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

### Remedio 31

<b>Padecimiento:</b> Quemaduras y heridas	<b>Hierba o planta:</b> Ahuehuate ( <i>Taxodium mucronatum</i> )
<b>Preparación:</b>	La corteza se cuece en medio litro de agua y se aplican fomentos.
<b>Contraindicaciones:</b>	Sensibilidad en la piel
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Padecimiento:</b> Mal de orín, riñones	<b>Hierba o planta:</b> Cola de caballo ( <i>Equisetum spp.</i> )	
<b>Indicaciones de uso:</b>	Los tallo se cuecen en un litro de agua y se toma una taza tres veces al día	
<b>Preparación:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Padecimiento:</b> Cálculos renales y en la vesícula	<b>Hierba o planta:</b> Gobernadora hediondilla ( <i>Larrea tridentata</i> )	
<b>Indicaciones de uso:</b>	Se cuece las hojas y las ramitas más tiernas en un litro de agua Tomar una taza de té en ayunas y otra taza de té por la noche	
<b>Preparación:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005

<b>Padecimiento:</b> Artritis	<b>Hierba o planta:</b> Hierba del pollo ( <i>Commelina coelestis</i> )	
<b>Indicaciones de uso:</b>	Las hojas y el tallo se machacan y se ponen en emplastos hasta que se seque	
<b>Preparación:</b>	Ninguna	
<b>Efectos colaterales:</b>	Ninguno	

FUENTE: Trabajo de campo 2004 Y 2005



**ANEXO 4**  
**GUÍA DE ENTREVISTA**

Que tal, buenas días, tardes o noches....(según sea el caso)

Como le comentaba hace unos días le voy hacer algunas preguntas para poder junto con los datos que me dio continuar con la elaboración de la historia de su familia.

A continuación le hago la pregunta y enseguida procedo a escribir y mientras trabajamos le pido autorización para tomar algunas fotos.

Cuando usted me indique comenzamos y si hay algo que no deba de anotar me lo señala y continuamos con el trabajo...

1. ¿Su familia desde cuándo se dedican a trabajar la chinampa?
2. ¿Su familia por parte de madre de dónde son?
3. ¿Su familia por parte de padre de dónde son?
4. ¿Hace cuánto que llegaron? y ¿por qué llegaron?

Y según sea el caso preguntar:

5. ¿Cuántos miembros viven en la zona?
6. ¿Cuántos viven en Tezompa?
7. ¿Cuántos viven en los estados Unidos?
8. ¿A cuánto ascienden los ingresos?
9. En qué actividades se emplean los miembros que se encuentran en\_\_\_\_\_?
10. ¿En qué actividades se emplean los miembros que se encuentran en los Estados Unidos\_\_\_\_\_?

11. ¿Los parientes que están en los Estados Unidos, cuándo y por qué se fueron?
  12. ¿Sus familiares\_\_\_\_\_ cada cuándo vienen?
  13. ¿Quién(es) se dedica(n) a trabajar la chinampa?
  14. ¿Dónde venden sus productos y de que tipo de cultivo?
- Según sea el caso:
15. ¿Los parientes de los Estados Unidos envían dinero (en caso afirmativo) cada cuándo y para qué mandan ese dinero?
  16. O bien dígame ¿A cuánto asciende el presupuesto de la familia?

Por favor...

Podríamos checar los datos antes de despedirme...

Muchas gracias y nos seguimos viendo (no olvidar ofrecer una copia de las fotos)