



Bajo el bosque de niebla nos encontramos un grupo de personas interesadas en cuidar la naturaleza girando nuestro consumo. Desde el 2019 nos llamamos Red de Economía Solidaria La Gira. El objetivo es crear lazos justos y solidarios entre productores y consumidores, enlazando fuerzas para reconocer el trabajo campesino, de pequeños(as) productores(as) tanto en el campo como en la ciudad, crear estrategias para que todas las personas de la red tengamos acceso a productos sanos con precios justos y, al mismo tiempo, contribuir a cuidar lo que nos cuida. Nos organizamos quincenalmente para ofertar la producción temporal. Hay un grupo enlace que realiza las logísticas necesarias, comisiones de temas específicos, realizamos talleres y espacios de diálogo para contribuir colectivamente a las decisiones. Rotamos roles y tareas para que la reciprocidad sea un principio en todos los sentidos.

Voces del territorio

Agua pasa por mi casa, cate de mi corazón

En México tenemos la gran fortuna de tener una diversidad de frutos con todos los colores y sabores posibles. Hoy queremos contar de uno que nos nutre el estómago y el corazón como ya lo dice la famosa adivinanza que desde niñas(os) repetíamos sin parar: agua pasa por mi casa, cate de mi corazón, el aguacate.

El nombre de esta fruta viene del náhuatl. Es la combinación de “ahuacatl”, que significa “testículo”, y de “ahuatl”, que se refiere a un árbol, es decir, ahuacacuahuitl. Existen alrededor de 20 especies diferentes, una gran diversidad sin hablar de las variedades porque ahí la lista se multiplica.

El comercio nacional e internacional nos dirige a una mínima parte de esta diversidad. Principalmente el aguacate Hass es el más conocido, se siembra en varios estados de la República, siendo Michoacán el de mayor cultivo, generando mucha riqueza a sus habitantes.

Acá en nuestra región y en especial en La Gira contamos con productores de aguacate limpios de agrotóxicos, y también consumidores que tienen sus vidas acompañadas de estos frondosos y bellos árboles. Como es el caso de Franziska y Juan Luis en Tlanelhuayocan, municipio que se encuentra en la cuenca del Río Actopan que nos cuentan que “este año sin embargo tuvimos la gran dicha de poder cosechar aguacates “de a montón”, esta fruta tan apreciada mundialmente (lo que desgraciadamente llevó a tanto deterioro en muchas partes donde se está cultivando). Nuestra propia producción nos permitió con consciencia tranquila durante unos tres meses tener esta deliciosa fruta diariamente sobre nuestra mesa y también poderla compartir con amistades. Estamos felices y en este tiempo tan complejo aún más motivados de seguir con la producción de nuestro propios alimentos”.



Foto: Eduardo Pérez

Y es que tener esta fruta libre de agrotóxicos y de diferentes conflictos es toda una dicha, pues no todo es miel sobre hojuelas. Por el monocultivo del aguacate los territorios han sufrido de deforestación masiva, erosión del suelo, contaminación y un sinfín de problemáticas sociales: violencia, extorción, muerte. Sin duda es la fruta favorita de muchas personas, pero a cambio de qué.

Afortunadamente tenemos el poder en la toma de decisiones en el momento de consumir algo, preguntarnos de dónde viene, quién lo produjo y si es posible un poco de la historia de las personas que lo producen, es colocarle un valor invisible pero que permite ganar- ganar.

Es el caso de Eduardo, que desde la cuenca del Río Nautla en la comunidad de Tatatila produce aguacate criollo y hass, disfruta del placer de consumir lo que él mismo cosecha “A pues yo en lo particular me da mucha alegría comer frutas o verduras del mismo huerto, porque sabemos que están sanas y principal los aguacates me los como con todo y cascarita u otras frutas que las cortó del árbol y así me las como hasta sin lavarlas”.

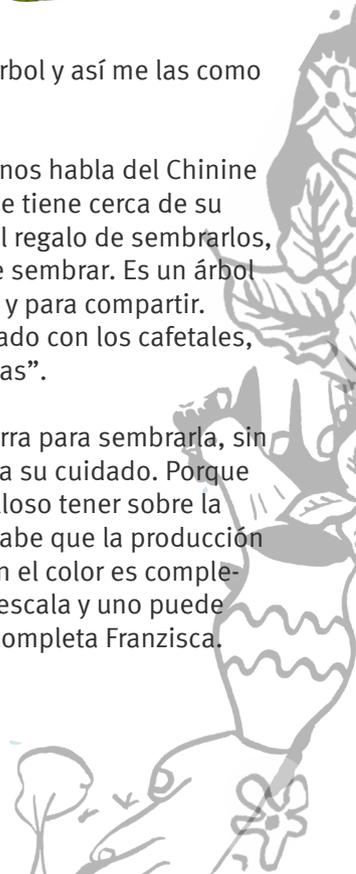
Y hacia el sur, en la cuenca del Río La Antigua, Pedro nos habla del Chinine que es otra variedad, reflexiona mirando los palos que tiene cerca de su casa “Son árboles que la gente de antes nos dieron el regalo de sembrarlos, nosotros también deberíamos de tener esa cultura de sembrar. Es un árbol que da abundante fruta y da para comer, para vender y para compartir. También es un árbol del bosque comestible, relacionado con los cafetales, reconstructor del suelo por su cantidad y grandes hojas”.

Definitivamente no todas las personas tenemos la tierra para sembrarla, sin embargo, podemos desde donde estamos contribuir a su cuidado. Porque la tierra no es nuestra, somos de la tierra. “Es maravilloso tener sobre la mesa productos que uno mismo cultiva, donde uno sabe que la producción fue respetando el medio ambiente. El sabor y también el color es completamente distinto a los alimentos producidos en gran escala y uno puede obtener variedades que difícilmente se consiguen”, completa Franzisca.

Y tú, ¿Cuántas variedades de aguacate conoces?



Seguimos girando... 



Rostros de La Gira

Desde el Cerro de la Culebras

Texto colectivo por Cooperativa Tetlanman Chantico

Es un proyecto de Bosque Comestible Cooperativo que fue creado a principios del 2016 por las familias Aguilar Escalante y la familia Aguilar Meseguer con el objetivo de cuidar y cogestionar un terreno de aproximadamente 1.4 hectárea con forma de olla, una superficie central plana con laderas que cuentan con una flora correspondiente a bosque mesófilo (bosque de niebla) ya intervenido con café, hortalizas y huellas de pastoreo. Su ubicación sita en los alrededores del Cerro de las Culebras (Coatl + altepetl), que le da nombre a Coatepec.



Los retos de Tetlanman Chantico son enormes, lograr la autogestión que permita la sostenibilidad económica del proyecto es imprescindible para el bienestar de las familias que cuentan con miembros de tres generaciones con sus correspondientes necesidades. Sin embargo, el grupo cuenta con la suficiente convicción, esperanza y creatividad para tener expectativas de ampliación del Bosque Comestible Cooperativo orientadas al desarrollo de un área educativa y recreativa.

Somos un proyecto subversivo en un contexto global de mercantilización, pauperización y envenenamiento de la tierra y de la vida en ella. Pero también forma parte de un movimiento sociocultural que retorna al campo, a la vida colectiva, a la defensa y reapropiación, a través de la construcción de autonomía, de los bienes comunes.

Tetlanman Chantico es, como su nombre lo indica un templo, una casa común para cultivar lo que la tierra provee y la gracia de la diosa del fogón transforma, es el hogar común en el que recuperamos la digna humanidad.

Del campo a tu mesa

Setas empanizadas

Desde Xalapa, Victor Hugo nos comparte una receta con las deliciosas setas que cultiva desde hace 26 años. ¡¡Que la disfrutes!!



Ingredientes:

-  1/2 kilogramo de setas enteras y grandes
-  Pimienta al gusto
-  Sal al gusto
-  Sal de ajo al gusto
-  Salsa Inglesa al gusto
-  1 huevo
-  4 cucharadas de crema
-  1 barra de mantequilla
-  1 paquete de pan molido



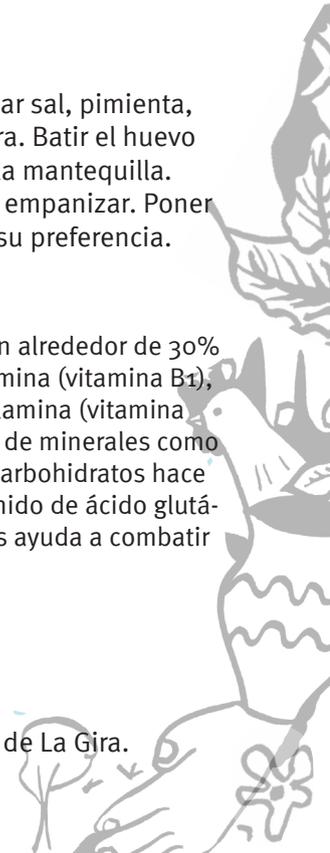
Modo de preparación:

Acomodar las setas enteras en una charola, espolvorear sal, pimienta, sal de ajo y salsa inglesa. Dejar marinar por media hora. Batir el huevo y la crema en un plato. Poner a calentar la sartén con la mantequilla. Introducir cada seta en el huevo con la crema. Sacar y empanizar. Poner a freír a que queden doradas. Servir con ensalada de su preferencia.

Nota nutrimetal: Las setas cultivadas contienen alrededor de 30% de proteínas aprovechables en peso seco. Contienen tiamina (vitamina B₁), riboflavina (vitamina B₂), piridoxina (vitamina B₆), cobalamina (vitamina B₁₂) y ácido ascórbico (vitamina C), entre otros; además de minerales como el fósforo, hierro, calcio y potasio. El bajo contenido en carbohidratos hace que se recomienden como dietéticos. Tienen alto contenido de ácido glutámico -aminoácido que entre otras funciones inmunitarias ayuda a combatir las infecciones.

¡Buen provecho!

Comparte con nosotras(os) una receta con productos de La Gira.



LLEGO EL VERANO, LLEGARON LAS LLUVIAS ¡LLEGARON LOS MOSQUITOS, AY HORROR!

Repelente de insectos de las Huerteras Urbanas

Aquí en la huerta LA MADRIGUERA, tenemos una planta infalible para ahuyentarlos, una planta maravillosa llamada CITRONELA (*cymbopogon citratus*), resulta que su aceite esencial le es muy desagradable a los mosquitos, que transmiten enfermedades como el dengue.

Con el verano y la llegada de las lluvias, esta planta se pone hermosa, es cuando se aprovecha a cosecharla y ponerla a macerar. Se combina con otras plantas como la lavanda, que también ahuyenta a una gran variedad de bichitos, así que hacen sinergia y un repelente poderoso.

Otra huertera urbana, mi amiga Judy, tiene varios arbolitos de una fruta llamada cidra (*citrus medica*), esta planta le proporciona al repelente un efecto desinfectante insuperable. Esto nos sirve si ya nos han picado los mosquitos. Alivia la comezón y previene posibles infecciones.

Como verán, la marca HUERTERAS URBANAS hace honor a su nombre y nos mantiene unidas a varias mujeres, haciendo intercambio de productos y conocimientos.

Por todo lo anterior recomendamos el REPELENTE CONTRA MOSCOS, de la marca HUERTERAS URBANAS.



Bajo la lupa

Picosa pero sabrosa

La salsa de chileajo le da el toque perfecto a cualquier platillo que tengas en tu mesa. La elabora Doña Ana del Rancho el Mapache en La Pitaya, Coatepec. Doña Ana y Don Moi son una pareja que habitan en la zona desde hace más de 40 años y han cuidado como guardianes este rancho. Ellos conocen historias, maneras de siembra y cosecha tradicionales y de temporada. Como nos comparte su vecina Lety, productora del café Tixtla: “Doña Ana tiene un sazón delicioso. Es una experta en cosechar hongos del bosque. Sabe la temporada de cada especie y los lugares donde nacen y sus diversas maneras de cocinarlos”.

Una tarde de inicio de verano nuestro compañero Adrián se dio a la tarea de visitar a Doña Ana que nos comparte “la salsa no se llama Mapache, ese es el nombre del Rancho. Ahora yo no sé porqué le pusieron así porque nosotros le llamamos solamente salsa de chileajo. Sino van a decir que el mapache tiene salsa y no -se ríe-”.

Dentro de la platica nos contó que la realiza desde hace mucho tiempo. La suele hacer para su familia y desde que existe La Gira la comparte con nosotros(as). “Yo sola la empecé hacer. No más doro los chiles, es freírlos, molerlos, ponerles ajo y volver a freír. Le pongo su salesita y que se cueasa el ajo porque se muele crudo. Ya ve uno cuando esta cocido se saca a que se enfríe para envasarla”. También cuenta que antes salía a vender y le da a sus hijos, hasta que nuestra querida Lety le pidió que hiciera de otras más picosas, ella responde “hice de otras pero ya no les gusto, porque picaba mucho, así que quedo solo la de chile seco que no pica tanto”.



Doña Ana y Don Moi, dibujo realizado por niñas(os) de Zoncuantla.

Fuente: Documental “El monte me jala”

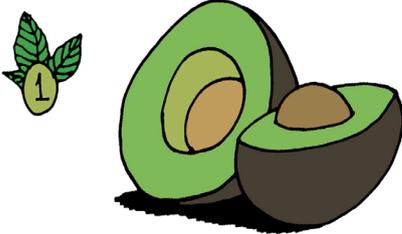
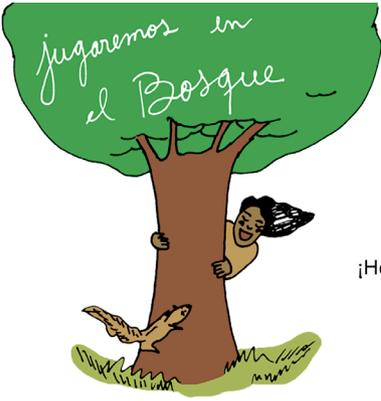
Es el toque especial que tiene sabor a campo, bosque y sabiduría de mujer.



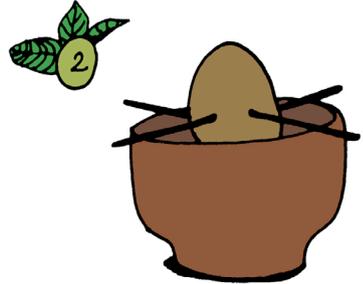
¿Cómo germinar un aguacate?

¡Hola! Hoy te invitamos a seguir estos consejos para convertir el hueso de un aguacate en un hermoso y gran árbol.

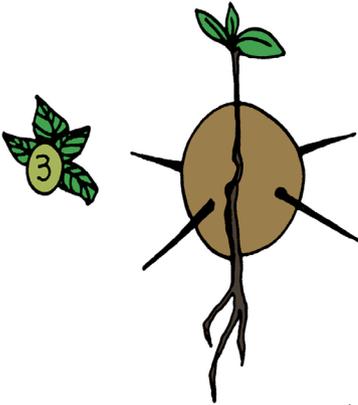
¿Te animas?



Abre el aguacate y disfruta su delicioso sabor
Limpia el hueso y consérvalo



Clávale unos palillos al hueso y apóyalos sobre un recipiente con agua, para que quede la mitad de éste cubierto



Espera unas 3 a 4 semanas y verás como comienzan a salir las raíces y luego el brotito.
Plántalo en una maceta o directo en la tierra.
Búscale un lugar adecuado para que crezca ya que requiere mucho espacio.



Riégalo, cuídalo, háblale, y con el tiempo tu plantita será un gran árbol de aguacate.
¡También puedes probar con variedades nativas de tu localidad!