



LA SEMILLA
LEARN · GROW · INSPIRE



EDIBLE
EDUCATION

Ancestral Foods Lessons:

Amaranth

ALIMENTOS ANCESTRALES: AMARANTO

Created by / Creado por: Rubi Orozco Santos



LA SEMILLA FOOD CENTER

2022

LA SEMILLA FOOD CENTER

101 E. Joy Dr.

Anthony, NM 88021

(575) 882-2393

www.lasemillafoodcenter.org

facebook.com/lasemillafoodcenter

[@lasemillafoodcenter](https://twitter.com/lasemillafoodcenter)

AUTHOR BIOGRAPHY

Rubi is a lifelong student of elders, poets, and writers in both the US and Mexico, and holds a graduate degree in community health from UC Berkeley. She serves as Director of Storytelling and Development at La Semilla Food Center in Anthony, NM. Through that role, she spearheads efforts to uplift the foodways wisdom of people of the Paso del Norte region and increase connection with the Chihuahuan Desert ecosystem. She worked with La Semilla's Policy Director V Quevedo and illustrator/editor Zeke Peña to create the zine *Food, Land, and Us: A Look at the Farm Bill from the Paso del Norte Region*.

Her documentary poetry book, *Inventos Míos*, is inspired by the history of nixtamalization and its current practice in the El Paso region. It received the 2019 Tejas Poetry Book Award from the National Association for Chicana and Chicano Studies. Her work has been featured in podcasts such *Proof* (from *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister*, and *Words on a Wire*.

BIOGRAFIA DE LA AUTORA

Durante su vida, Rubi ha sido la estudiante de poetas, escritores, maestras y maestros tanto en los Estados Unidos como en México, y tiene un título posgrado en Salud Comunitaria de UC Berkley. Ella es Directora de Narración y Desarrollo en La Semilla Food Center en Anthony, NM. Liderando los esfuerzos para elevar la sabiduría de los hábitos alimenticios de la gente de la región Paso del Norte y aumentar la conexión con el ecosistema del desierto de Chihuahua. Rubi trabajó con la Directora de Política de La Semilla, V Quevedo, y el ilustrador/editor Zeke Peña en la creación de la revista *Comida, Tierra y Nosotros: Un Vistazo al Proyecto de Ley Agrícola desde la Región del Paso del Norte*.

Su libro de poesía documental, *Inventos Míos*, esta inspirado en la historia de la nixtamalización y su practica actual en la región de El Paso. En el 2019, recibió el premio Tejas Poetry Book Award de la Asociación Nacional de los Estudios Chicanas y Chicanos. El trabajo de Rubi ha aparecido en podcasts como *Proof*(de *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister* y *Words on a Wire*.



Get Ready for Amaranth!



Hello! You are going to learn about amaranth. Here are 4 things to keep in mind before you start.

Listen to your body

As you work, listen to your body. If you get frustrated, take 3 slow and deep breaths. You can ask for help. You can take a break.

Be kind with your heart

You will learn a story that may make you feel sad or angry. It may also make you feel proud and inspired. It is O.K. to feel many things at once. You can draw or write about how you feel on the last page of this packet.

Clean up

When you are done, clean up. Clean the table. Put trash in the garbage can.

Have fun!

Plants are fun! You are fun! Stay curious.

AMARANTH AND ME

Have you ever tasted amaranth? Have you ever seen it? Have you heard about it? Write what you know about amaranth. If you do not know anything about amaranth, write what you want to learn.





¡Prepárate para el amaranto!



¡Hola! Vas a aprender acerca del amaranto. Mantén estas 4 cosas en mente antes de comenzar.

Escucha tu cuerpo

Escucha a tu cuerpo mientras trabajas. Si te sientes frustrado(a), respira despacio y profundo 3 veces. Puedes pedir ayuda. Puedes tomarte un descanso.

Se amable con tu corazón

Vas a aprender una historia que tal vez te haga sentir enojado(a) o triste. También puede hacerte sentir orgulloso(a) e inspirado(a). Está bien sentir varias cosas al mismo tiempo. Puedes dibujar o escribir cómo te sientes en la última página de este cuaderno.

Limpia

Limpia al terminar. Limpia la mesa. Tira la basura en su lugar.

¡Diviertete!

¡Las plan tas son divertidas! ¡Tu eres divertido(a)! Mantente curioso(a).

EL AMARANTO Y YO

¿Alguna vez has probado el amaranto? ¿Lo has visto?
¿Has escuchado hablar de él? Escribe lo que sabes acerca del amaranto. Si no sabes nada acerca del amaranto, escribe lo que te gustaría aprender.





Story and Uses of Amaranth

Amaranth is a traditional food of Mexican people. Its original name is Huautli in the Nahuatl language. Can you say Huautli? It sounds like WOW-tee.

The Indigenous people of what is now Mexico ate amaranth every day, just like beans, corn, squash, chilies, and tomato. People cooked with it. They grew it in their gardens. They grew it in their community farms. They also prayed with it. Warriors ate amaranth to keep strong.

When the Spanish came to North America, they wanted the land of Indigenous people. They called it New Spain. They wanted Indigenous people to change their beliefs. They wanted them to pray in different ways, without amaranth or other plants. They wanted the warriors to be weak to be able to defeat them. So, they banned amaranth. They burned the amaranth fields. They punished people who got caught with amaranth seeds by cutting off their hands or killing them.

People were afraid. Many stopped growing amaranth. Without growing it, they could not teach their kids how to grow it and use it. Many people forgot about amaranth. But some people grew it in hiding and saved it.





Historia y usos del amaranto

El amaranto es un alimento tradicional del pueblo Mexicano. Su nombre original es Huautli, del idioma Náhuatl. ¿Puedes decir Huautlí? Se pronuncia Guau-tli.

Los pueblos Indígenas de lo que ahora conocemos como México comían amaranto a diario, igual que frijoles, maíz, calabazas, chiles y tomates. La gente cocinaba con él. Lo cultivaban en sus jardines. Lo cultivaban en sus granjas comunitarias. También hacían oraciones con él. Los guerreros comían amaranto para mantenerse fuertes.

Cuando los Españoles vinieron a Norteamérica, quisieron apoderarse de las tierras de la gente Indígena. Ellos le llamaron La Nueva España. Ellos querían cambiar las creencias de la gente Indígena. Ellos querían que los Indígenas hicieran sus oraciones de manera distinta, sin amaranto u otras plantas. Ellos querían debilitar a los guerreros para derrotarlos. Así que prohibieron el amaranto y quemaron sus campos de cultivo de amaranto. Ellos lastimaban a la gente que guardaba semillas de amaranto.

La gente tenía miedo. Muchos dejaron de cultivar el amaranto. Sin poder cultivarlo, no podían enseñarles a sus hijos como usarlo. Muchas personas se





Indigenous people fought to be free from Spain. They won. The country changed names from New Spain to Mexico. After that, people were able to share amaranth again.



Thanks to the brave seed-keepers who kept growing amaranth when it was illegal, we can enjoy it today. Amaranth is delicious and very healthy.

We can eat the leaves when the plants are young - they are called 'amaranth greens.' They are similar to spinach - we can eat them raw or cooked. We can eat the seeds, or grain, when the flower blooms and dries. The grain can be boiled as is, or puffed, or ground into a flour.

Amaranth has a lot of nutrients. It has calcium, which keeps our bones strong. It has iron, which keeps our blood healthy. It has protein, which helps us make healthy muscles. And it has other nutrients that help us grow and think. It is easy to digest.

Amaranth is drought-tolerant, which means it can survive without a lot of water. That's important for people who live in places that don't have a lot of water, like the Chihuahuan desert.





olvidaron del amaranto. Pero algunas personas lo cultivaban, lo escondían y lo conservaban.

Los pueblos Indígenas pelearon para liberarse de España. Ganaron. Cambiaron el nombre de La Nueva España a México. La gente pudo compartir el amaranto nuevamente.

Gracias a la gente valiente que conservó y cultivó la semilla de amaranto cuando era ilegal, lo podemos disfrutar ahora. El amaranto es delicioso y muy nutritivo.

Podemos comer sus hojas cuando son tiernas. Son similares a las hojas de espinaca – las podemos comer frescas o cocinadas. También podemos comer las semillas, o grano, cuando sus flores se secan. El grano puede ser hervido, inflado, o molido para hacer harina.

El amaranto tiene muchos nutrientes. Tiene calcio que mantiene nuestros huesos fuertes. Tiene hierro que mantiene nuestra sangre saludable. Tiene proteína que nos ayuda a tener músculos saludables. Y tiene otros nutrientes que nos ayudan a crecer y pensar. Es fácil de digerir.

El amaranto es tolerante a sequías, lo que significa que puede sobrevivir sin mucha agua. Eso es importante para la gente que vive en lugares donde no hay mucha agua, como en el desierto Chihuahuense.



How does amaranth help our bodies?

In this activity, we will compare the amount of protein, calcium and iron in different foods. Protein helps our bodies make healthy muscles. Calcium helps us make strong bones. Iron helps us have healthy blood. See the nutrient content of the following foods.

Raw Amaranth Greens (100g)
Protein: 2.46 grams
Calcium: 215 milligrams
Iron: 2.32 milligrams

Cooked Amaranth Greens (100g)
Protein: 2.11 grams
Calcium: 209 milligrams
Iron: 2.26 milligrams

Nonfat Milk (100g)
Protein: 3.33 grams
Calcium: 125 milligrams
Iron: 0 milligrams

Cooked Amaranth Grain (100g)
Protein: 3.80 grams
Calcium: 47 milligrams
Iron: 2.10 milligrams

Pinto Beans (100g)
Protein: 20.45 grams
Calcium: 91 milligrams
Iron: 4.09 milligrams

Cooked Spinach (100g)
Protein: 2.98 grams
Calcium: 124 milligrams
Iron: 1.48 milligrams

From the list above, which food has the most **calcium** to help us make strong bones?

From the list above, which **two** foods have the most **iron** to help us have healthy blood?

From the list above, which **two** foods have the most **protein** to help us make healthy muscles?



¿Cómo ayuda el amaranto a nuestros cuerpos?

En esta actividad, compararemos la cantidad de proteínas, calcio y hierro en diferentes alimentos. La proteína ayuda a nuestro cuerpo a producir músculos sanos. El calcio nos ayuda a tener huesos fuertes. El hierro nos ayuda a tener sangre sana. Ve el contenido de nutrientes de los siguientes alimentos.

Hojas de Amaranto crudas (100g)

Proteína: 2.46 gramos
Calcio: 215 miligramos
Hierro: 2.32 miligramos

Hojas de Amaranto cocinadas (100g)

Proteína: 2.46 gramos
Calcio: 215 miligramos
Hierro: 2,32 miligramos

Leche Descremada (100g)

Proteína: 3.33 gramos
Calcio: 125 miligramos
Hierro: 0 miligramos

Semilla de Amaranto Cocinada (100g)

Proteína: 3.80 gramos
Calcio: 47 miligramos
Hierro: 2.10 miligramos

Frijoles Pintos (100g)

Proteína: 20.45 gramos
Calcio: 91 miligramos
Hierro: 4.09 miligramos

Espinaca Cocinada (100g)

Proteína: 2.98 gramos
Calcio: 124 miligramos
Hierro: 1.48 miligramos

¿De la lista anterior, ¿qué alimento tiene más **calcio** para ayudarnos a tener huesos fuertes?

¿De la lista anterior, ¿qué **dos** alimentos tienen más **hierro** para ayudarnos a tener sangre saludable?

¿De la lista anterior, ¿qué **dos** alimentos tienen más **proteínas** para ayudarnos a tener músculos sanos?

FOOD SAMPLE

Dulce de Alegría

When amaranth is placed on a hot clay skillet, it jumps and puffs up. People say that it is jumping with joy, and call it 'alegría.' You are about to enjoy a traditional Mexican candy made out of puffed amaranth called 'dulce de alegría' – which means, 'candy of joy.'



This candy has roots in ancient Mexico, when people made figurines with puffed amaranth as part of special celebrations.



As you eat it, watch two videos to learn how amaranth is helping Mexican people stay connected to their history, improve their health, and help create economic opportunities.



Go to YouTube and search for:

- "10 Years Working with Amaranth in Oaxaca" by Puente Mexico (4 minutes, 17 seconds).
- "El Otro Mexico: El Amaranto" by Carolina Rocha Menocal (5 minutes, 33 seconds). This video is in Spanish. If you don't understand Spanish, you will still be able to appreciate how amaranth is traditionally grown and transformed into alegría.



MUESTRA DE ALIMENTO

Dulce de Alegría

Cuando ponemos amaranto en un sartén de barro, empieza a brincar y se infla. La gente dice que brinca de felicidad, y le llaman 'alegría'. Estás a punto de disfrutar de un dulce tradicional Mexicano hecho de amaranto inflado, llamado dulce de alegría – que significa dulce de felicidad.



Éste dulce tiene sus raíces en el México antiguo, cuando la gente hacía figuras de amaranto inflado durante celebraciones especiales.



Mientras lo disfrutas, ve éstos dos videos para aprender como el amaranto mantiene a la gente Mexicana conectada con su historia, mejora su salud y crea oportunidades económicas.



Go to YouTube and search for:

- "El Otro Mexico: El Amaranto" por Carolina Rocha Menocal (5 minutos, 33 segundos).
- "10 Years Working with Amaranth in Oaxaca" for Puente Mexico (4 minutos, 17 segundos).



AMAZING AMARANTH

Write or draw your answers.

Write the original name of amaranth. (Hint: It is in Nahuatl. You can find it in the 'Story and Uses of Amaranth' page of this packet).

List one way amaranth is good for our bodies.

Why is amaranth an important plant for people who live in the desert?



INCREÍBLE AMARANTO

Escribe o dibuja tus respuestas.

Escribe el nombre original del amaranto. (Pista: está en Náhuatl. Puedes encontrarlo en la página de 'Historia y usos del amaranto' de éste cuaderno).

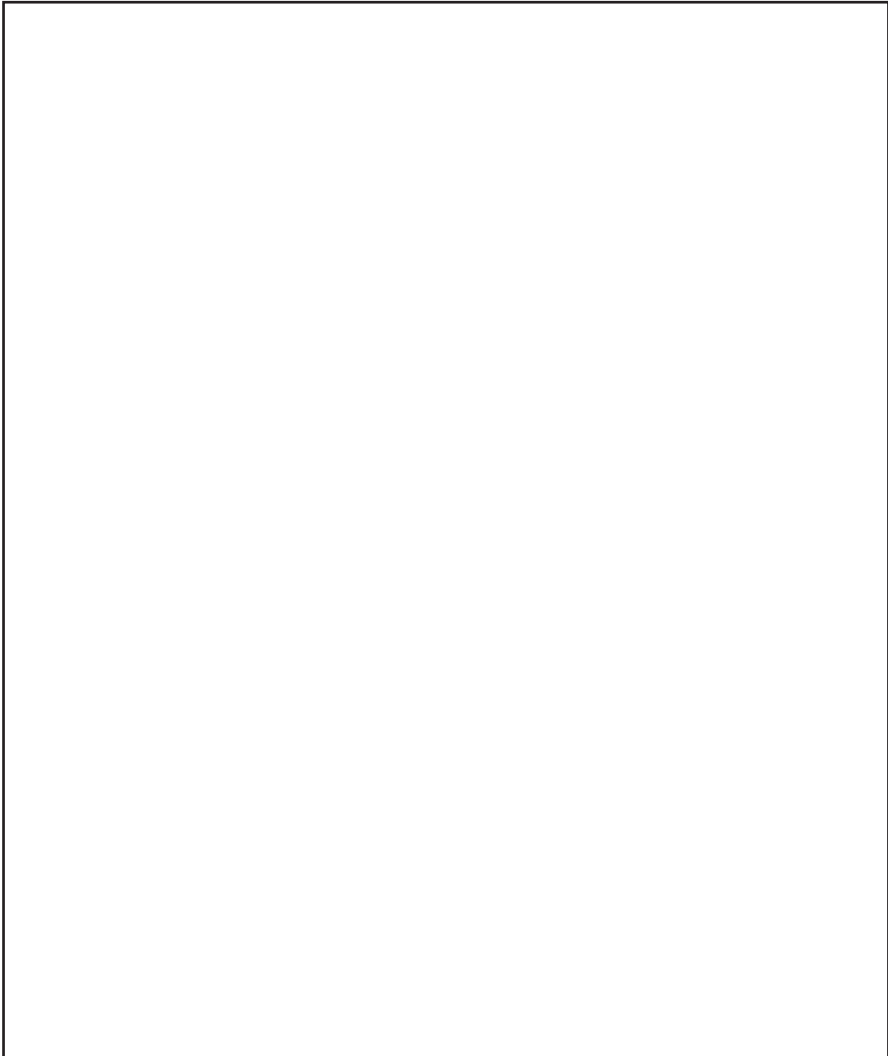
Enlista una manera en la que el amaranto es bueno para nuestros cuerpos.

¿Por qué es tan importante la planta de amaranto para la gente que vive en el desierto?



JOURNAL

Learning about amaranth can be like learning about a long lost relative. There might be joy and also some sadness. What did you think of the amaranth story? How did it make you feel? **Write or draw anything you remember or want to express about the amaranth story.**



DIARIO

Aprender sobre el amaranto puede ser como aprender sobre un familiar perdido hace mucho tiempo. Puede haber felicidad y también algo de tristeza. ¿Qué te pareció la historia del amaranto? ¿Cómo te hizo sentir? **Escribe o dibuja cualquier cosa que recuerdes o quieras expresar sobre la historia del amaranto.**

