



**LA SEMILLA**  
LEARN · GROW · INSPIRE



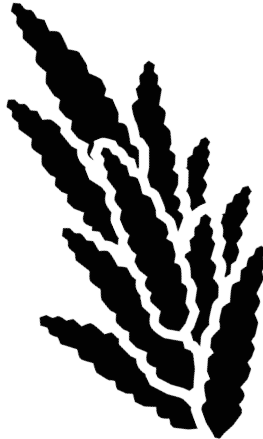
**EDIBLE**  
EDUCATION

# **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](http://www.lasemillafoodcenter.org)

[facebook.com/lasemillafoodcenter](https://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 poetras, 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*.



## ¡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.



## 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





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.



## ¿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?

---



---

## 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).





## 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?**



**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.**

