

Ancestral Foods Lessons:

Corn

ALIMENTOS ANCESTRALES: MAÍZ

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

AUTHOR BIO

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*.

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*.



¡Preparate para aprender acerca del maíz!



Cuídate

Cuando veas este símbolo,  significa que vas a trabajar con algo caliente. En esta lección trabajarás con calor. Asegúrate de soplarle a las palomitas de maíz antes de tocarlas.

Limpia

Cuando termines, limpia. Limpia la mesa. Pon la basura en el bote de basura. Pon los platos sucios en el fregadero.

Escucha a tu cuerpo

Si te sientes frustrado(a), respira profundamente 3 veces. Puedes pedir ayuda. Puedes tomar un descanso.

¡Diviértete!

¡Las semillas son divertidas! ¡Tu eres divertido(a)! Mantén la curiosidad.

EL MAÍZ Y YO

Piensa en todas las cosas que ya sabes acerca del maíz. Dibuja o escribe lo que sabes aquí. Si no sabes mucho sobre el maíz, dibuja o escribe lo que quieras aprender.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw or write about corn.



Historia y usos del maíz

Los humanos hemos comido granos por miles de años, primero buscándolos y luego cultivándolos. El maíz es un tipo de grano. Es un grano muy importante para América del Norte y del Sur.

El maíz proviene de una hierba silvestre llamada Teocintle. El Teocintle es delgado, con muy pocos granos. Durante cientos de años, los Indígenas aprendieron a trabajar con maíz y a convertirlo en el maíz que conocemos hoy. Actualmente existen cientos de tipos de maíz, de muchos colores y tamaños.

El maíz es bueno para nuestro cuerpo. Tiene fibra, que nos ayuda a digerir los alimentos. La fibra también protege la salud de nuestro corazón. El maíz tiene vitaminas B que ayudan a nuestro cerebro y ojos.

Hace miles de años, los Indígenas crearon el proceso de nixtamalización: cocinar granos de maíz secos en una mezcla de agua y piedra caliza o ceniza. Este proceso ablanda los granos y los hace más nutritivos. La nixtamalización es necesaria para hacer algunos alimentos como tortillas, tamales, y pozole.

Las palomitas de maíz son saludables si no le ponemos mucha sal, mantequilla o aceite. Intenta con otros condimentos como chile en polvo, albahaca seca, comino, canela y más.



ARTE EFÍMERO

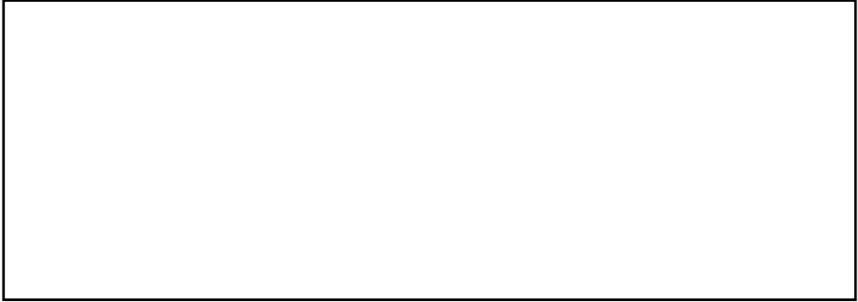
La palabra "efímera" significa temporal. Algo es efímero si dura poco tiempo. Una puesta de sol es efímera.

El arte efímero es arte temporal. No dura lo suficiente para conservarse. No puede vivir durante años en un museo o galería.

¿Has dibujado alguna vez en la arena con un palo? Eso es arte efímero. Personas de todo el mundo practican el arte efímero.

¿Alguna vez has visto o hecho arte efímero?

Dibujar o escribir debajo.



¡Toma un descanso!

Luego, ve los 2 geniales ejemplos de arte efímero en YouTube.

- Primero, busca "Traditional Tibetan Sand Mandala Time Lapse" - es un video publicado por Gustavus Adolphus College.
- Luego, busca "Paisajes terrestres de Andrés Amador: Arte que se apaga con la marea" - es un video publicado por KQED Arts.

ARTE EFÍMERO DE SEMILLAS

A veces, arte de semillas implica pegar semillas en papel. Hoy harás arte de semillas temporal. No pegarás las semillas. Simplemente las colocarás encima de un diseño.

Relájate mientras trabajas. Si puedes tocar música suave, ¡hazlo!

Necesitarás:

- 1/2 taza de palomitas de maíz (si tienes palomitas de maíz amarillas en casa, agrégalas)
- 1 diseño de éste cuaderno

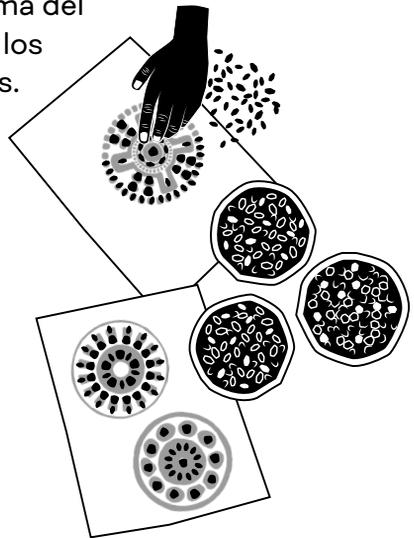
Instrucciones:

Paso 1. Los diseños de éste cuaderno provienen del México antiguo. Elige uno para cubrir con semillas.

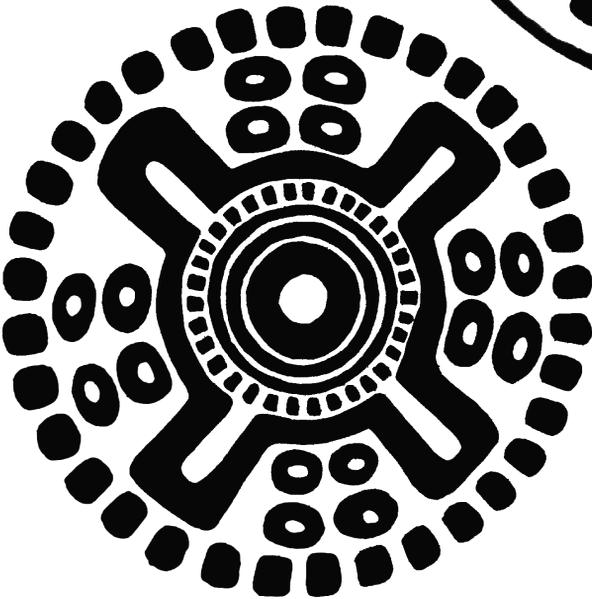
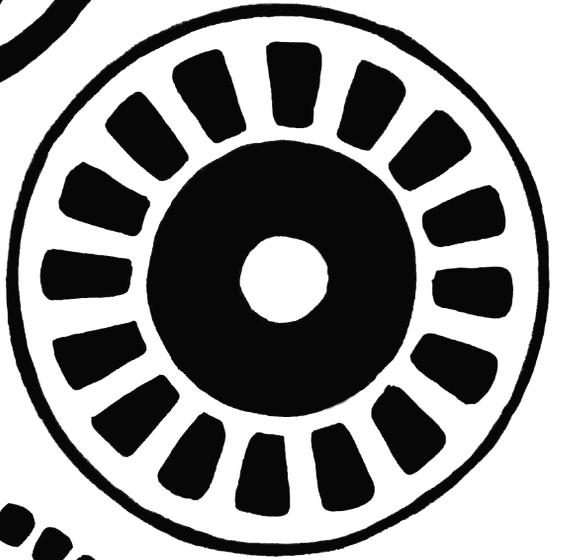
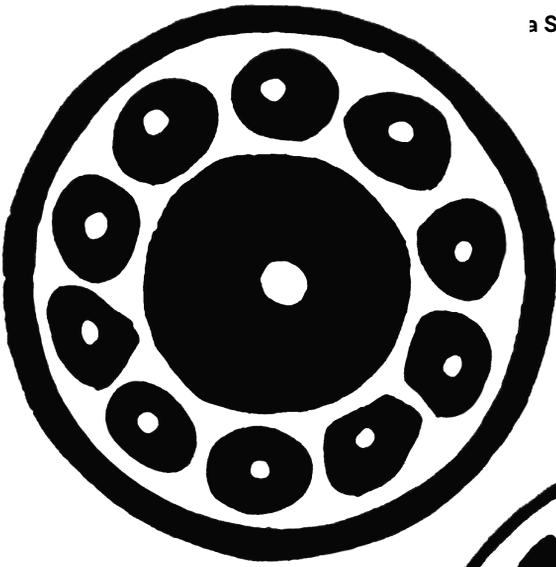
Paso 2. Colocarás las semillas encima del diseño. Elige dónde colocar los granos de diferentes colores.

Paso 3. Cuando hayas terminado, disfruta de tu arte. Invita a las personas de tu casa a verlo. Tal vez tú o ellos(as) puedan tomarle una foto.

Paso 4. Cuando estés listo(a), deshaz tu arte. Reúne los granos y lavalos. Déjalos secar antes de reventarlos.



¿Qué tal se siente hacer arte efímero?



¡Hagamos palomitas!

Asegúrate de lavar y secar los granos de maíz del proyecto de arte.

Necesitarás:

- 2 cucharadas de granos de palomitas de maíz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 tazón pequeño
- 1 cuchara
- 1 bolsa de papel (opcional)

Instrucciones para el microondas:

Paso 1. Vierte los granos en un plato hondo. Agrega el aceite y mézcla todo bien.

Paso 2. Vierte los granos aceitados en la bolsa de papel. Dobra la parte superior de la bolsa dos veces para sellarla.



Paso 3. Calienta la bolsa en el microondas durante 2½ a 3 minutos o hasta que el silencio entre estallidos dure más de 2 segundos. Las palomitas estarán calientes. Ten cuidado al abrir la bolsa. Espolvorea sal encima y mezcla. Espolvoree sal encima y mezcle.

¿Sin microondas?

Pide ayuda a un adulto y siga las instrucciones de la estufa en la página siguiente.



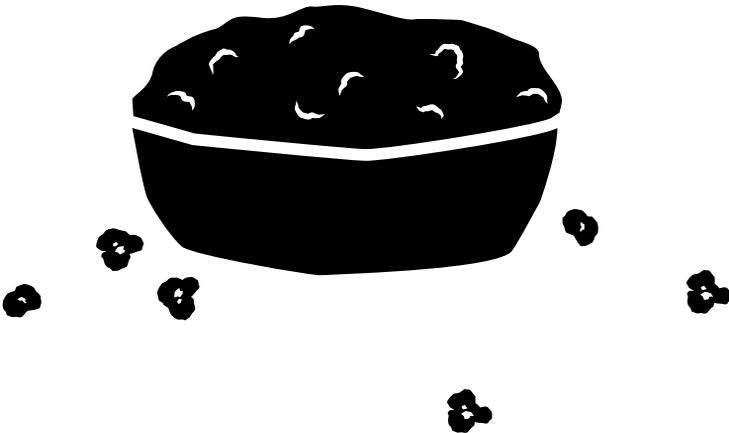
Instrucciones para usar la estufa:

Paso 1. Busca una olla pequeña con tapadera que selle bien. Ponla en la estufa y vierte 2 cucharaditas de aceite vegetal en ella. Calienta la olla a fuego medio / alto por 1 minuto.

Paso 2. Agrega los granos y tapa la olla. Cuando los granos comiencen a reventar, pídele a un adulto que agite la olla ocasionalmente (sin destaparla). Agitarla enviará los granos sin reventar al fondo de la olla.



Paso 3. Cuando el silencio entre estallidos dure más de 2 segundos, apaga la estufa. Las palomitas estarán calientes, cuidado al abrir la olla. Espolvorea sal encima y mezcla. Espolvoree sal encima y mezcle.



EL INCREÍBLE MAÍZ

Escribe tus respuestas a las siguientes 3 preguntas.

Nombra una forma en que el maíz es bueno para nuestro cuerpo.

¿Qué es el arte efímero?

¿Qué alimentos tenemos gracias a que la gente Indígena desarrolló el proceso de nixtamalización?