

DEL CAMPO A LA OLLA:
**los frijoles de
Vicente Guerrero,
Tlaxcala**



Guadalupe Vázquez-Solis, Diego E. Dávila-Navarro,
Alicia Sarmiento Sánchez, Mariana Benítez, Julieta A. Rosell
COORDINADORES



DEL CAMPO A LA OLLA:

**los frijoles de
Vicente Guerrero,
Tlaxcala**

**Guadalupe Vázquez-Solís, Diego E. Dávila-Navarro,
Alicia Sarmiento Sánchez, Mariana Benítez, Julieta A. Rosell**

Coordinadores

Guadalupe Vázquez-Solís
Diego E. Dávila-Navarro
Alicia Sarmiento Sánchez
Mariana Benítez
Julieta A. Rosell

Autores

Guadalupe Vázquez-Solís
Diego E. Dávila-Navarro
Alicia Sarmiento Sánchez
Juliana Merçon
Emiliano Juárez Franco
Amanda Gálvez Mariscal
Pánfilo Hernández Ortiz
Mariana Benítez
Julieta A. Rosell

Los análisis químicos de semillas de variedades de frijol de Vicente Guerrero aquí presentados se realizaron en el Laboratorio de Química y Análisis de Alimentos del Departamento de Alimentos y Biotecnología de la Facultad de Química de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Contacto

Julieta A. Rosell
julieta.rosell@iecologia.unam.mx

Corrección

Jorge Acosta González

Diseño editorial

Lorena Barradas Fernández

Ilustración

Sitalin Sánchez Acevedo

Fotografías

Diego E. Dávila-Navarro
Julieta A. Rosell
Karen Vázquez Segovia

Primera edición: 2023

Del campo a la olla: los frijoles de Vicente Guerrero, Tlaxcala

ISBN digital: 978-607-29-4259-2

La presente obra está cubierta por una licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0) de Creative Commons, disponible en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES>.



Editada en México

Índice

Agradecimientos	5
Introducción	9
¿Qué es el frijol?	10
¿Cuáles especies de frijol domesticado hay en México?	12
¿En dónde y cómo se domesticó al frijol?	17
¿Cómo se produce el frijol en México?	18
¿Qué son las variedades locales y cuál es su importancia?	20
¿Cuántas variedades locales de frijol hay en México?	21
¿Cuáles son los aportes nutricionales del frijol?	22
¿Cuál es la importancia cultural y gastronómica del frijol?	28
¿Qué problemas tienen las variedades locales de frijol en México?	30
¿Cómo conservar y proteger las variedades locales de frijol?	32
Las variedades de frijol de Vicente Guerrero	34
Frijol amarillo	38
Frijol ayocote arcoíris	40
Frijol acoyote morado	42
Frijol cacahuete	44
Frijol capuchino	46
Frijol flor de junio	48
Frijol flor de mayo	50
Frijol mantequilla	52
Frijol morita	54
Frijol negro	56
Frijol ojo de cabra	58
Frijol pinto	60
Frijol rojo	62
Frijol vaquita blanco con amarillo	64
Frijol vaquita blanco con negro	66
Bibliografía	72



Agradecimientos

A la población de Vicente Guerrero por compartir sus saberes sobre la agricultura y el frijol.

A las compañeras de la comunidad que generosamente contribuyeron con sus deliciosas recetas para enriquecer esta publicación.

A las niñas y los niños de Vicente Guerrero por los hermosos dibujos que realzan esta obra.

A la Universidad Nacional Autónoma de México por el financiamiento otorgado al proyecto PAPIIT-IN207819, Estudio Teórico y Práctico de la Relación Agricultura-Biodiversidad en el Contexto de la Matriz Agroecológica, del cual forma parte esta publicación.

A las lectoras y los lectores que retroalimentaron el proceso de escritura a fin de que la obra resultara accesible a cualquier persona.

A todas las personas que hicieron posible la colaboración entre el Laboratorio Nacional de Ciencias de la Sostenibilidad del Instituto de Ecología, UNAM, y el Grupo Vicente Guerrero para el nacimiento de esta publicación.



Vicente Guerrero Española Tlaxca

Yazmin Sanchez S.



la

YU



Un típico paisaje agroecológico de Vicente Guerrero, Tlaxcala, de complejidad reflejada por los árboles, las barreras vivas de maguey y los cultivos. Al fondo, los imponentes volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl (fotografía de Áxel Maldonado).

Introducción



El frijol es uno de los cultivos de mayor importancia en México y el mundo. Domesticado desde hace al menos tres mil años por nuestros antepasados en Mesoamérica y los Andes, hoy es un elemento básico de nuestra alimentación, posee un incalculable valor cultural y es sembrado y comido en el planeta entero. Es fascinante la abundancia de sus variedades, sobre todo en México y Perú, en donde persisten frijoles locales de muy diversos colores, tamaños, sabores, usos gastronómicos y propiedades alimenticias.

Conocer mejor y proteger sus variedades, junto con los procesos naturales y sociales que las mantienen vivas y en continua evolución, es fundamental para avanzar hacia la soberanía alimentaria. Las variedades locales de frijol enriquecen nuestra dieta, contribuyen al funcionamiento de los agroecosistemas de los que forman parte, nos ayudan a hacer frente al cambio climático,

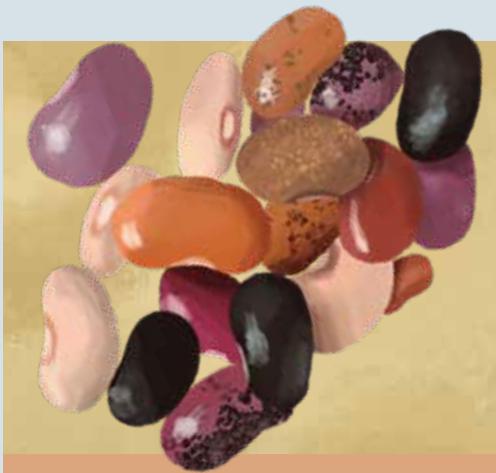
vivifican el conocimiento tradicional y potencian los medios de subsistencia de productoras y productores locales.

El libro que tienes en tus manos busca honrar y difundir las variedades de frijol resguardadas, defendidas, sembradas y cocinadas por las campesinas y los campesinos de Vicente Guerrero, Tlaxcala. Desde inicios de los años ochenta, esta comunidad ha sido un ejemplo de la práctica agroecológica para México y el mundo. Allí, las familias realizan tareas de conservación de suelo y agua, producen alimentos saludables y cuidan las semillas de los cultivos que crecen en sus milpas.

Esta publicación aspira también a motivar la reflexión en torno a la importancia del frijol en nuestras vidas y sobre el milenario patrimonio natural y cultural, también llamado biocultural, de México, reflejado por los frijoles de la comunidad.

¿Qué es el frijol?

Para los botánicos, las personas que estudian las plantas, los frijoles pertenecen al género *Phaseolus* y a la extensa familia de las leguminosas, de gran relevancia económica y cultural y que incluye a los chícharos, las habas, los garbanzos, los cacahuates y muchas otras plantas de semillas ricas en proteínas.



La asombrosa diversidad del frijol se refleja en la variedad de formas, tamaños y colores de las semillas.

ALTURA

Los frijoles que crecen como mata alcanzan hasta 70 centímetros de alto y los trepadores se extienden por varios metros.

FLORES

Despliegan bellas flores de diversos colores, polinizadas por abejas, abejorros y, en ocasiones, colibríes.

FRUTOS

Sus frutos, las vainas, son suavemente curvadas y miden por lo general de 10 a 12 centímetros. Cuando las comemos tier-nas les decimos ejotes. Las semillas tienen formas, coloraciones y tamaños muy distintos.





HOJAS

Los frijoles, mayoritariamente anuales, tienen tallos delgados y hojas divididas en tres partes que terminan en puntas alargadas.

RAÍZ

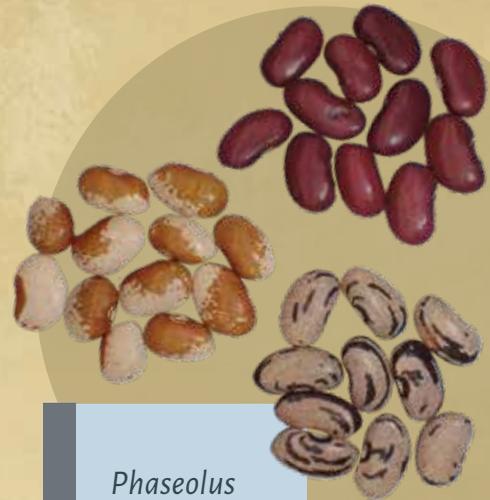
De la raíz de los frijoles, la cual crece de manera vertical, brotan raíces finas. Un rasgo propio de los frijoles son las pequeñas esferas en sus raíces llamadas nódulos, los cuales contienen bacterias que toman el nitrógeno del aire y lo transforman en sustancias aprovechadas por las plantas.

Debido a dicho proceso, conocido como fijación biológica del nitrógeno, los nódulos constituyen una asociación mutuamente beneficiosa, pues el frijol obtiene el nitrógeno, un nutriente esencial, y las bacterias cuentan con un ambiente adecuado para vivir.

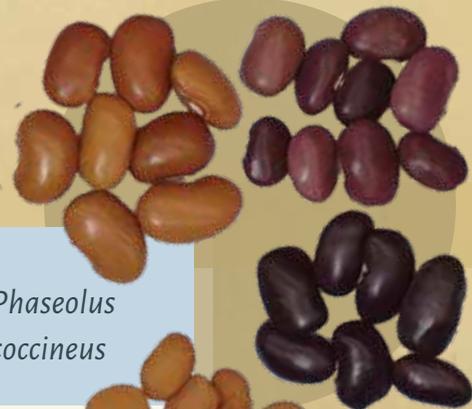
- *¿Has visto los nódulos en las raíces del frijol?*
- *¿De qué tamaño y color son?*
- *¿Hay muchos o pocos?*



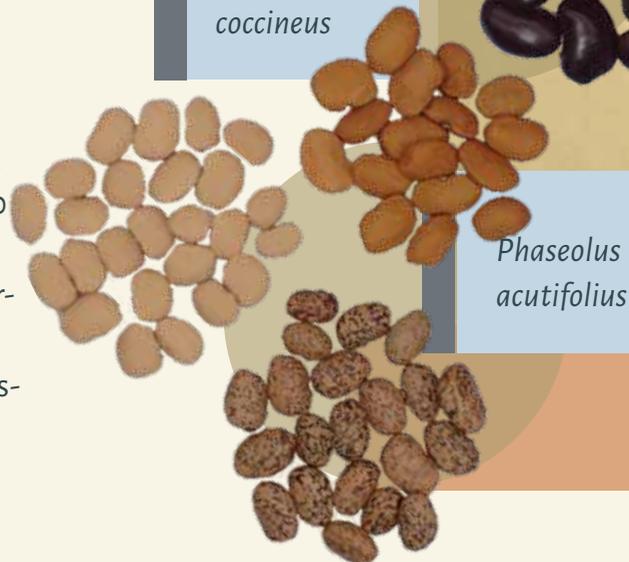
¿Cuáles especies de frijol domesticado hay en México?



Phaseolus vulgaris



Phaseolus coccineus



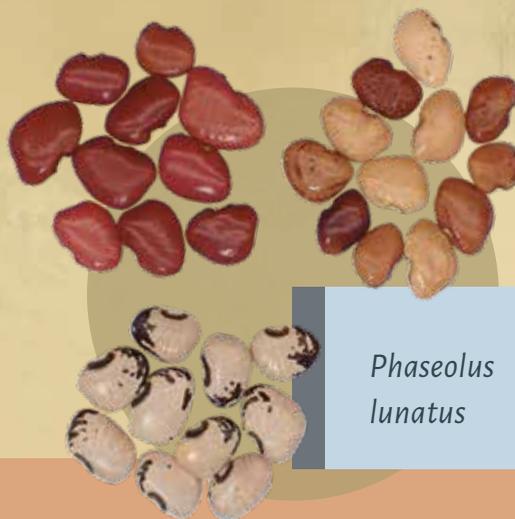
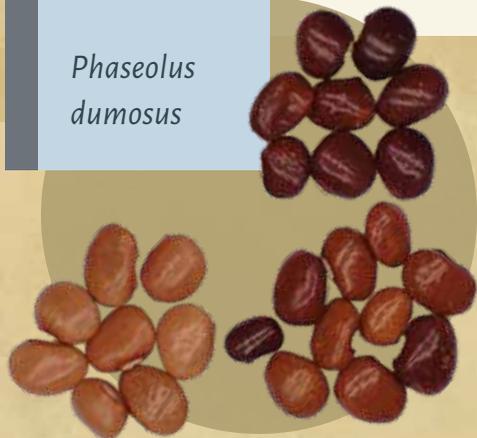
Phaseolus acutifolius

Como lo adelantamos, todos los frijoles forman parte del conjunto o género *Phaseolus*, dentro del cual hay alrededor de 70 tipos o especies, las que se hallan desde el sur de Canadá hasta el norte de Argentina. De estas especies de frijol, únicamente hemos domesticado cinco: común, lima, ayocote, tépari y acalete.

La especie domesticada más conocida es el común, de nombre botánico *Phaseolus vulgaris*. Así como hay frijoles comunes que se siembran en la milpa, existen otros que crecen de forma silvestre y se conocen como frijolitos de monte. Estos parientes cerriles del frijol común se encuentran en un amplio territorio, desde el norte de México (Sonora y Chihuahua) hasta el noroeste de Argentina. El frijol común es la especie con más variedades domesticadas en nuestro país y el mundo, las cuales se cultivan en tierras y climas muy diferentes.

Otra especie muy popular es el ayocote, *Phaseolus coccineus*, caracterizada por el gran tamaño de sus vainas y semillas. También se conoce como ayocotli, bótil (Chiapas), patol (Chihuahua), yegua (Jalisco), etcétera. Sus variedades domesticadas se producen en zonas templadas y frías de Chiapas, Chihuahua, Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo, Jalisco, Morelos, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Tlaxcala, Tamaulipas y Veracruz. Sus parientes silvestres se localizan en gran parte de México y hasta Panamá.

Phaseolus dumosus



Phaseolus lunatus

Ejemplos de variedades de frijol de las cinco especies domesticadas que existen en México.

El tépari o escumite, *Phaseolus acutifolius*, se distribuye de forma silvestre en zonas áridas del norte y el centro de México y del suroeste de los Estados Unidos. Tolera muy bien los climas secos y calientes, por lo que se cultiva comúnmente en el norte del país, en la península de Yucatán y en ciertas zonas de Jalisco y Michoacán. Se distingue por sus vainas comprimidas en forma de gancho y sus hojas puntiagudas.

El frijol gordo o acalete, *Phaseolus dumosus*, tiene sus parientes silvestres en las montañas de Guatemala y posiblemente en las de Chiapas. Sus variedades domesticadas se siembran sobre todo en zonas frías y húmedas, como la Sierra Norte de Puebla y tierras altas de Chiapas. Ciertos estudios sugieren que esta especie es una cruce natural del frijol común y el ayocote.

La quinta especie domesticada de frijol, *Phaseolus lunatus*, recibe muchos nombres: lima y ratón (Jalisco), comba (Guerrero y Michoacán), ibes (península de Yucatán), patashete (Chiapas y Oaxaca), ancho (Veracruz). Sus vainas tienen forma de

medialuna y sus semillas son semejantes a un riñón, con líneas que configuran un abanico. Los parientes silvestres del frijol lima se encuentran desde el centro de México hasta el norte de Argentina.

- ***¿Cuántas especies de frijol has probado?***
- ***¿Dónde las has comido?***
- ***¿Cuál es tu favorita?***





El frijol ha sido y será un camino de sustento para muchos pueblos del mundo.



Centro de domesticación mesoamericano



Centro de domesticación andino

Centros de domesticación del frijol.

¿En dónde y cómo se domesticó al frijol?

La domesticación es el proceso por el cual los seres humanos mejoramos las características de plantas y animales en nuestro beneficio. Así, por ejemplo, hemos introducido grandes diferencias entre los perros y sus ancestros, los lobos, para que nos acompañen y nos sirvan. De igual manera, hemos modificado enormemente muchas plantas. Las especies de frijol que hoy nos alimentan fueron domesticadas por nuestros antepasados en dos regiones del continente: Mesoamérica y los Andes. Se han encontrado restos de semillas de frijol común en cuevas y sitios arqueológicos, y se calcula que fue domesticado entre 2 600 y 5 000 años atrás.

Incontables generaciones de campesinas y campesinos seleccionaron las mejores plantas en cada ciclo agrícola para sembrar sus semillas en el siguiente y así transformar el frijol de monte en el delicioso frijol que comemos en la actualidad. Los frijoles silvestres, por lo general, tienen hojas, vainas y semillas más pequeñas y menos llamativas que los domesticados. Todas las semillas silvestres contienen

sustancias tóxicas que dificultan su digestión y generan gases intestinales, las que se eliminan cuando se ponen a cocer.

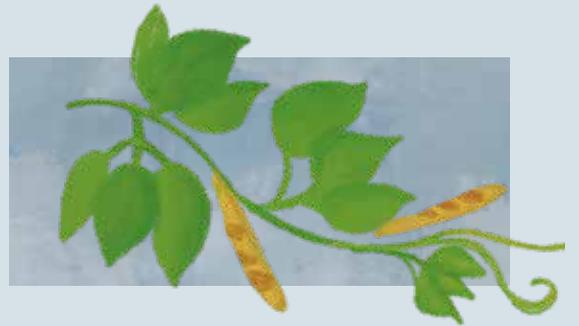
Las especies de frijol silvestre fueron convertidas poco a poco para obtener plantas de ciclos de vida más cortos, con vainas que no se abren antes de la cosecha y semillas más numerosas y grandes, de mejor sabor y menor toxicidad. Dado que la domesticación se llevó a cabo en tierras de muy distintos climas, suelos y prácticas de manejo, se dio origen a múltiples variedades de diferentes características. Hoy en día el mejoramiento del frijol continúa, en particular para obtener variedades que enfrenten con mayor eficacia las adversas condiciones ambientales acarreadas por el cambio climático.

- *¿Has visto los frijoles silvestres?*
- *¿En qué se parecen y en qué se distinguen de los frijoles domesticados?*



El frijol nos da sus beneficios en tierras bajas, calientes y secas...

¿Cómo se produce el frijol en México?



El frijol se siembra en todo el país, mayormente en zonas templadas y tropicales de temperaturas medias anuales de entre 15 y 25 grados centígrados y de lluvias de 400 a 1 200 milímetros al año. Es, en general, tolerante a la sequía y a la sombra, pero poco resistente a las inundaciones. Por lo común se siembra entre abril y junio y se cosecha de septiembre a noviembre. Las principales plagas que lo afectan son el virus del mosaico

dorado, transmitido por la mosquita blanca, y hongos como el moho blanco y la roya. También es dañado por la gallina ciega, el gorgojo y la conchuela, un insecto café parecido a la mariquita.

El frijol resulta estratégico para la sociedad mexicana, ya que constituye el cultivo más importante después del maíz y es la leguminosa de mayor consumo. Entre 2018 y 2020, en México se le destinó una superficie promedio de siembra de 1.58 millones de hectáreas, con lo cual se alcanzó una producción media anual de 1.06 millones de toneladas. Tan sólo 11.6 por ciento fue aportado por tierras irrigadas, mientras que 88.4 por ciento fue cosechado en parcelas de temporal, trabajadas por millones de familias campesinas. Se siembran sobre todo variedades locales y en menor medida las comerciales, esto es, las desarrolladas por empresas semilleras.



- *¿Cómo se cultiva el frijol en tu comunidad?*
- *¿Qué diferencias hay en el cultivo de cada variedad?*



...así como en tierras montañosas, frías y húmedas.

¿Qué son las variedades locales y cuál es su importancia?

Llamamos variedades locales a los grupos de plantas de una misma especie que guardan algunas diferencias entre sí y están adaptadas a las prácticas agrícolas y las condiciones ambientales propias de cada región y comunidad. Son mejoradas y resguardadas por familias campesinas.

Las variedades locales de frijol son fruto de la naturaleza y del trabajo de mujeres y hombres del campo y forman parte del invaluable patrimonio biocultural de las comunidades rurales. Se producen en las milpas de todo el país fundamentalmente para el autoconsumo, por lo que contribuyen a la alimentación de millones de familias.

- *¿Tu familia o alguno de tus vecinos cultivan variedades locales de frijol?*
- *¿Qué ventajas y desventajas tienen ante las comerciales?*

En comparación con las variedades comerciales, las locales son de características más diversas, prosperan en climas muy distintos, son más tolerantes a plagas y enfermedades, resisten en mayor medida la sequía y la acidez del suelo y dan un mejor rendimiento. Esta adaptación a múltiples condiciones ambientales las convierte en un recurso muy ventajoso ante alteraciones extremas en la temperatura y las lluvias, cada vez más frecuentes debido al cambio climático.

¿Cuántas variedades locales de frijol hay en México?

En nuestro país contamos con numerosas variedades locales de las cinco especies de frijol domesticadas. Tan sólo del común existen cientos de ellas, aclimatadas a ambientes contrastantes, desde muy húmedos y calientes hasta secos y fríos, las cuales se han agrupado en frijoles negros, amarillos, blancos, morados, bayos, pintos y moteados.

Del ayocote, en el centro del país hay variedades que llevan por nombre el de la localidad en que se originaron o se producen: Ixtenco, Tequexquahuac, San Francisco, Ozumba, San Juan Tepecoculco y Juchitepec, entre otras; en el sureste encontramos el bótíl morado y el bótíl chenek. Del frijol lima, la península de Yucatán alberga un buen número de variedades, como el chenek ibes y el ib blanco; entre los patashetes de Chiapas y Oaxaca se cuentan el vaquita y el rojo. Del acalete existen variedades como altotonga, exoyeman,

ibes amarillo y palostle. Finalmente, para el tépari se registra un alto número de variedades locales, tanto en México como en el sur de los Estados Unidos: escumite, tépari blanco, tépari café, rosa negro, serowi...

- *¿Conoces las variedades de frijol que se siembran en tu comunidad y en tu región?*
- *¿Cuáles son las más comunes y cuáles las más raras?*
- *¿Cuáles son tus preferidas por su sabor?*

¿Cuáles son los aportes nutricionales del frijol?



El frijol es un cultivo muy alimenticio, como se ve en la tabla siguiente, en la que recogemos la información de los nutrientes de nueve variedades de Vicente Guerrero obtenida en su análisis químico.

En el año 2019, las y los mexicanos consumíamos en promedio 20 gramos diarios de frijol, lo que representa cinco por ciento de la proteína que necesitamos cada día. En algunas comunidades el frijol es la mayor fuente de proteínas. Éstas componen el principal “material de construcción” de nuestro cuerpo, pues se encuentran en los músculos, los huesos, los órganos, la sangre, etcétera.



Desde pequeños agradecemos y disfrutamos de un delicioso taco de frijol.

Variedad	Agua	Proteína	Grasa	Fibra dietética	Carbohidratos digeribles	Cenizas	Contenido energético
	Gramos del nutriente en cada 100 gramos del alimento						Kilocalorías en 100 gramos
Ayocote morado	5.54	18.91	1.39	26.73	43.16	4.27	260.79
Cacahuete	5.99	22.23	1.08	26.87	39.87	3.96	258.12
Capuchino	4.34	22.20	4.39	35.92	28.62	4.53	242.79
Mantequilla	6.53	15.67	4.46	22.75	46.75	3.84	289.82
Morita	4.15	18.69	1.88	23.43	48.30	3.55	284.88
Negro	6.00	19.33	1.13	31.77	37.62	4.15	237.97
Pinto	6.69	17.17	4.81	38.31	29.11	3.91	228.41
Rojo	6.91	18.65	1.50	30.36	38.43	4.15	241.82
Vaquita blanco con amarillo	7.44	18.50	1.32	31.23	36.81	4.70	233.12

Las grasas del frijol son también clave porque contribuyen a mantener saludable el sistema nervioso, aportan energía, contienen vitamina A y participan en la elaboración de las hormonas de nuestro cuerpo.

La fibra dietética está formada por carbohidratos que no aprovechamos pero que resultan necesarios para el proceso digestivo. Algunos almidones que resisten la digestión son valiosos porque promueven el crecimiento de bacterias intestinales benéficas para nuestro organismo, regulan los niveles de azúcar y de colesterol y otras grasas en la sangre y mejoran la sensibilidad a la insulina.

Los carbohidratos digeribles, compuestos en su mayoría por almidones y azúcares, son nuestra principal fuente de energía. El contenido energético corresponde a la cantidad de energía que proporciona el frijol y que ocupamos para respirar, crecer, pensar, mantener nuestra temperatura, movernos, es decir, para realizar todas nuestras actividades vitales.



El frijol también contiene ácido fólico y vitamina B. Asimismo, proporciona los necesarios minerales potasio, fósforo, magnesio, calcio, sodio, zinc, hierro y cobre, que en la tabla están incluidos en las cenizas. Como en los pigmentos de su cascarrilla se hallan buenas cantidades de sustancias antioxidantes, al frijol se le ha asociado con la prevención de enfermedades cardiovasculares y crónico-degenerativas.

- *¿Conocías los beneficios del frijol para tu nutrición y tu salud?*
- *¿Cómo podrías aprovecharlos más?*

Para valorar la calidad nutricional de las variedades de frijol de Vicente Guerrero, enseguida damos los datos del análisis de otros alimentos, adaptados de Chávez y colaboradores (2014):

Alimento	Agua	Proteína	Grasa	Fibra dietética	Carbohidratos digeribles	Cenizas	Contenido energético
	Gramos del nutriente en cada 100 gramos del alimento						Kilocalorías en 100 gramos
Jitomate	94.70	1.64	0.72	0.92	10.38	0.72	18.00
Papaya	87.10	0.61	0.10	1.20	8.61	1.18	42.58
Leche fresca	91.08	3.32	3.36	0.00	4.66	Sin el dato	62.00
Huevo fresco	74.39	12.33	11.14	0.00	1.11	Sin el dato	154.00
Pollo	65.90	18.60	15.10	0.00	0.00	Sin el dato	210.00
Tortillas de maíz blanco	43.40	4.40	3.40	1.47	44.73	1.13	233.00
Bolillos	25.00	8.10	1.30	1.90	60.20	1.60	293.00
Sabritas	Sin el dato	5.00	32.50	5.00	45.00	Sin el dato	512.50

- *¿A qué alimentos son comparables los frijoles de Vicente Guerrero en cuanto a proteínas, grasas, fibra dietética y contenido energético?*



Los beneficios nutricionales del frijol dependen en gran medida de la preparación de las semillas, la que abarca la limpieza, el remojo, el enjuague y el cocimiento. Estas prácticas reducen sustancias indeseables como los azúcares causantes de gases intestinales. Sin duda, el frijol tiene un papel central en nuestra dieta y en nuestra salud, por lo que debemos promover su consumo y convertirlo en un gran aliado en el combate de la obesidad y la desnutrición en nuestro país.



El frijol, sabroso y plural, es parte del patrimonio biocultural de Vicente Guerrero y de muchas otras comunidades a lo largo y ancho de nuestro país.



¿Cuál es la importancia cultural y gastronómica del frijol?



El frijol es un cultivo emblemático de México por su enorme valor cultural y gastronómico. Nos comemos las guías, los brotes, las hojas tiernas, las flores, los ejotes y hasta las raíces, pero, en primer lugar, las semillas. Es muy variado el aprovechamiento del frijol en la cocina, ya sea como ingrediente central de las recetas o como guarnición. Por ejemplo, los frijoles de la olla suelen acompañar muchos platillos, y con los refritos se elaboran tlacoyos, sopes, tamales, etcétera. Claro,



Unos cuantos platillos hechos con frijol.



los procesos de preparación del frijol son distintos entre variedades, entre comunidades y entre familias.

En escritos del siglo XVII hay recetas que incluyen al frijol y muestran su papel esencial en la fusión de las gastronomías mesoamericana y española. Como resultado de esta unificación, hoy comemos frijoles de la olla y refritos sazonados con ajo, cebolla, aceite de oliva, pimienta, queso, manteca de puerco, epazote, chile, hojas de aguacate y hoja santa; crema de frijoles; tamales de frijol; cocido de frijoles con res o pollo; tacos de frijol; enfrijoladas; y frijoles puercos, entre muchos otros deliciosos guisos. En suma, el frijol sigue siendo fundamental para la identidad y la alimentación de la sociedad mexicana

- *¿Cuál es tu platillo favorito preparado con frijoles?*

- *¿Cuáles alimentos con frijoles sabes cocinar?*

¿Qué problemas tienen las variedades locales de frijol en México?



Hoy en día, muchos factores ponen en riesgo tanto a las variedades locales de frijol como a los procesos ambientales y sociales que las mantienen vivas y en constante evolución. Entre dichos factores se cuentan el fomento de la agricultura industrial, el cambio climático, el abandono del campo, el desdén por parte del mercado, la promoción de alimentos industrializados de escaso valor nutritivo, el desprecio de productos de la milpa, el desconocimiento de las cualidades alimenticias del frijol, el ritmo acelerado de vida y los malos hábitos del comer causantes de obesidad, malnutrición y enfermedades crónicas.

Como resultado, en el país la producción y el consumo de frijol, de variedades locales e incluso comerciales, han bajado drásticamente en los últimos 40 años. En la década de 1980, por cabeza consumíamos en promedio 16

kilogramos anuales de frijol, alrededor de 44 gramos al día. En 2019, comimos tan sólo 7.5 kilogramos, poco más de 20 gramos diarios.

En consecuencia, la diversidad de los frijoles locales se está erosionando en nuestros campos y en nuestras mesas, lo que obstaculiza la construcción de una soberanía alimentaria que contrarreste los efectos negativos de los actuales cambios socioambientales globales. Por ello, insistimos en que es indispensable revalorar y promover el cultivo y el consumo del frijol en los hogares mexicanos resaltando sus aportes a la alimentación y, por lo tanto, a la salud de las familias.

- *¿La producción y el consumo de variedades locales de frijol han disminuido en tu comunidad o en tu familia?*
- *¿A qué se debe este problema y cómo podría resolverse?*



El frijol nos ha acompañado siempre, y lo seguirá haciendo si lo valoramos, cuidamos y aprovechamos.

¿Cómo conservar y proteger las variedades locales de frijol?

La pérdida de variedades locales pide nuestra reflexión sobre el enorme valor del trabajo cuidadoso y comprometido que han empeñado innumerables generaciones de familias campesinas para crearlas. Aunque el frijol es considerado en la Ley de Desarrollo Rural Sustentable como un grano básico por su papel fundamental en la alimentación de la población mexicana, hacen falta muchos esfuerzos para proteger la asombrosa diversidad de variedades locales del país, parte de nuestro patrimonio biocultural.

Se busca mantener la diversidad de frijoles, tanto locales como comerciales, en colecciones del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (INIFAP) en México, del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) en Colombia y del National Plant Germplasm System (Sistema Nacional de Germoplasma



Vegetal) de Estados Unidos. En tales sitios las semillas se almacenan en condiciones que prolongan grandemente su capacidad para germinar y dar lugar a plantas sanas. Aunque son de importancia, en estas colecciones sólo se conservan las semillas, pero ninguno de los procesos ambientales y sociales que han originado las variedades y posibilitan su adaptación año con año en cada región y comunidad.

La mejor manera de mantener vivas las variedades locales de frijol es garantizar que se siga practicando, de forma digna, la agricultura campesina que las ha generado y continúa mejorando. Esto demanda muchas acciones en las escalas comunitaria, regional, estatal, nacional e internacional que tengan como punto de partida común reconocer y hacer valer los derechos de los pueblos indígenas y las comunidades campesinas de México y el mundo a la autodeterminación y la autonomía, a la tierra, a las semillas y a la soberanía alimentaria.



¿Qué acciones llevan a cabo en tu comunidad para conservar las variedades locales de frijol y de otros cultivos?

■ *¿Cómo podrían extenderse y mejorarse esas acciones?*



Las variedades de frijol de Vicente Guerrero

Antes de describir las variedades locales de frijol, parte de un esfuerzo por reconocer y difundir su importancia en la cultura, la alimentación y la identidad de las campesinas y los campesinos de Vicente Guerrero, es necesario dar unas palabras sobre esta emblemática comunidad.

Vicente Guerrero se localiza en el municipio de Españita, Tlaxcala, en una zona de laderas y barrancas, a 2 700 metros sobre el nivel del mar. Su clima es templado, de lluvias concentradas en el verano. El promedio anual de la temperatura es de 12.9 grados centígrados y el total de lluvia por año ronda los 743 milímetros. Sus 730 habitantes tienen como actividades económicas predomi-

nantes la ganadería en pequeña escala y la agricultura de maíz, frijol, haba, calabaza, trigo y cebada.

El proceso de participación social de la comunidad desembocó, en 1997, en la constitución del Proyecto de Desarrollo Rural Integral Vicente Guerrero, A.C. Esta organización practica y promueve la agroecología, y capacita y vincula al campesinado de la región y de zonas aledañas para lograr la autogestión comunitaria, garantizar la subsistencia de las familias y rescatar una relación armónica con la naturaleza. En una perspectiva más amplia, su principal objetivo es impulsar la soberanía alimentaria y la sostenibilidad rural por medio de los saberes de la gente y el aprove-



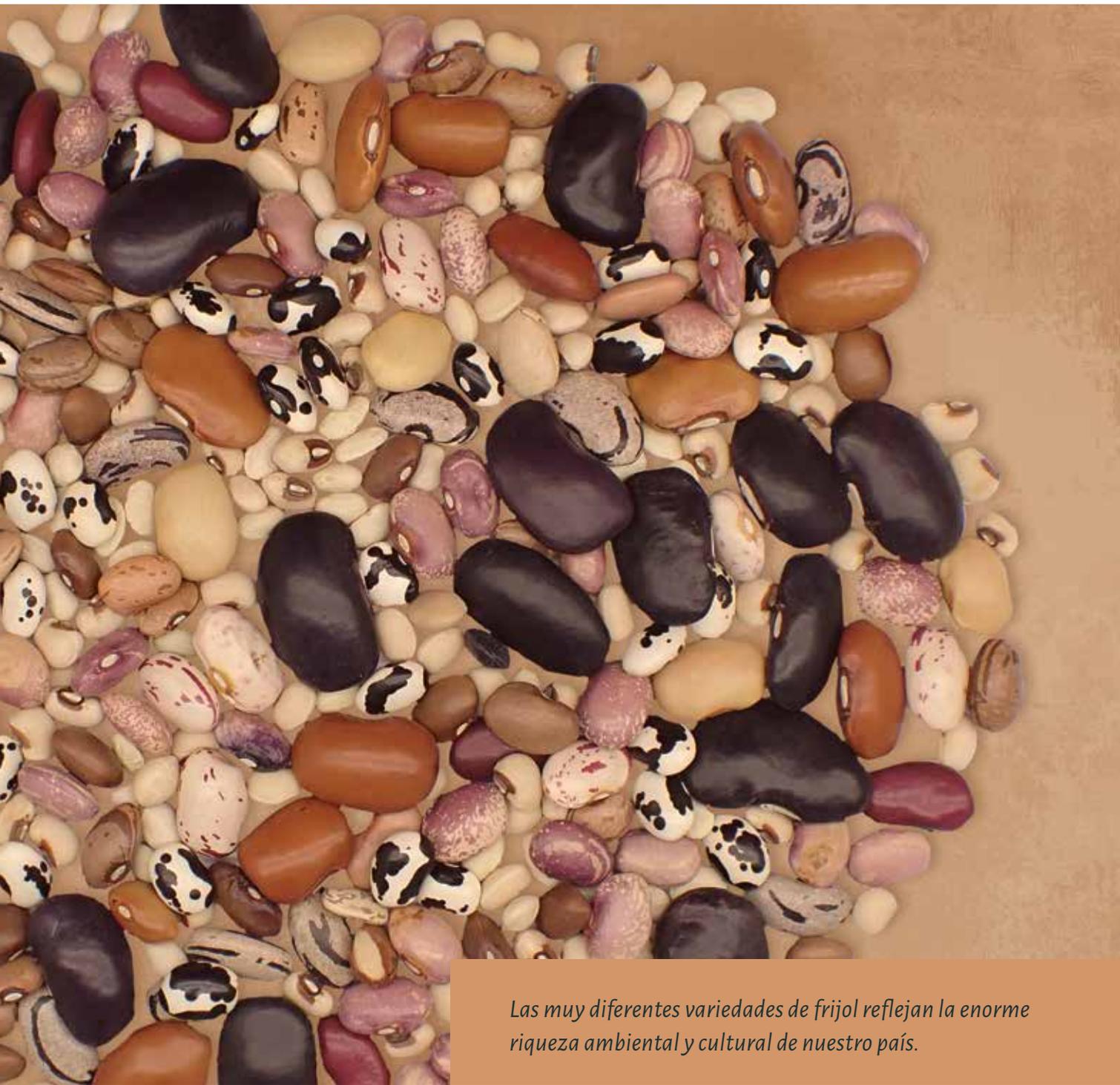


En Vicente Guerrero, enclavada en los lomeríos de Tlaxcala, el frijol forma parte del paisaje, de la milpa y de la gente.

chamamiento integral de los recursos naturales, así como de la promoción del comercio justo, la equidad y la igualdad, todo lo cual contribuye al desarrollo pleno de la sociedad.

La mayor parte de la información sobre las variedades de frijol de Vicente Guerrero fue aportada por las y los campesinos de la comunidad, y algunos datos proceden de las diversas publicaciones enlistadas en la bibliografía al final del libro.





Las muy diferentes variedades de frijol reflejan la enorme riqueza ambiental y cultural de nuestro país.



Frijol amarillo

Crece en forma de enredadera y de mata y, como su nombre lo indica, sus semillas tienen tonalidades amarillas, de oscuras a claras, algunas con manchas blancas. El trepador se siembra en la milpa asociado con el maíz, que le sirve de soporte, y con otros cultivos. El frijol amarillo necesita de suficiente agua y calor para lograr un desarrollo adecuado. Es sensible al granizo y la sequía, y las lluvias fuertes manchan la semilla, lo que reduce su precio de venta. Es sembrado entre abril y mayo y se cosecha de cuatro a cinco meses después. Esta variedad se cultiva en Vicente Guerrero para el consumo familiar y la venta local. Es buscada por su sabor ligero.

Ingredientes para 5 personas

- Un kilogramo de frijoles amarillos o canarios.
- Un diente de ajo grande.
- Una cebolla blanca picada finamente.
- Media cebolla entera.
- Un cuarto de kilogramo de queso cotija rallado.
- 4 jitomates picados en trozos pequeños.
- Un manojito de cilantro finamente picado.
- Una cucharada de sal.
- Agua.

Preparación

Limpia, lava y remoja los frijoles en agua caliente toda la noche. Al día siguiente, tira el agua de remojo, cuece los frijoles en siete tazas de agua y agrega la sal, el ajo y la media cebolla entera. Cuando estén suaves, cuélalos y guarda su caldo para aprovecharlo en otro platillo. En un tazón grande mezcla los frijoles, el queso, el jitomate y la cebolla y el cilantro picados. Para disfrutar de esta rica ensalada, sírvela en un platón acompañada de tostadas o tortillas.

Frijol amarillo en ensalada

Alicia Sarmiento Sánchez





Frijol ayocote arcoíris

Es de enredadera y sus vainas curvadas encierran semillas moradas, amarillas, cafés, negras y grises, más grandes que las del ayocote morado. Tolera el frío, al igual que otros ayocotes. Se siembra en mayo, asociado con maíz, y se cosecha en septiembre. Se produce para el autoconsumo familiar y los excedentes se venden. Proporciona un caldo denso. Entre los platillos que se preparan con él se incluyen tlacoyos, tamales y guisos con salsas y carne de puerco o res. Las flores de ésta y otras variedades de ayocote son comestibles.

Ingredientes para 4 personas

- Un cuarto de kilogramo de ayocote arcoíris.
- 3 tazas de caldo del ayocote cocido.
- 4 cucharadas de manteca o aceite.
- 3 chiles anchos.
- Un clavo.
- 3 granos enteros de pimienta.
- Una rajita de canela.
- Un cuarto de cucharadita de orégano.
- Una taza y media de longaniza en trozos.
- Una taza de pulpa de puerco en trocitos.
- Una cucharada de cebolla picada y un cuarto de cebolla entero.
- Un diente de ajo.
- Sal.
- Agua.

Ayocote arcoíris en chile ancho

Mariana Sánchez Ledezma

Preparación

Remoja los frijoles en agua caliente y en un recipiente de plástico durante una noche. Por la mañana escúrrelos, enjuágalos y ponlos a cocer en una olla con cuatro tazas de agua, el trozo de cebolla, el ajo y sal al gusto. Moviéndolos constantemente con una cuchara de madera, caliéntalos a fuego bajo hasta que queden suaves. En una cacerola fríe la mayor parte de los frijoles cocidos con una taza de su caldo y la mitad de la manteca; cuando comiencen a hervir agrega la carne de puerco. Con la otra mitad de la manteca y en otra cacerola, fríe la longaniza y la cebolla picada. Tuesta, desvena y remoja los chiles hasta que estén suaves; entonces muélelos con algunos frijoles cocidos y suficiente caldo para cubrirlos. Vierte esta mezcla en la cacerola con la longaniza y agrega el resto del caldo, el clavo, la pimienta, la canela, el orégano y sal al gusto para sazonar. Calienta por un rato más moviendo con la cuchara de madera. Vacía los ayocotes con la carne, sigue revolviendo y deja que todo hierva durante media hora. Así estarán listos para saborearse.



Frijol acoyote morado

También es de enredadera, y alcanza hasta cinco metros de longitud. Sus flores varían en coloración entre rosa, roja, naranja y blanca. Sus curvadas vainas contienen semillas de alrededor de dos centímetros de largo. Es tolerante al frío y a altitudes considerables, aunque resiste poco la sequía. Se siembra al inicio de la época de lluvias, en abril o mayo, y se cosecha pronto, tres meses después. Por ello, debe planearse su siembra de acuerdo con el ritmo de crecimiento de los restantes cultivos de la parcela. Lo tradicional es asociarlo con maíz, frijol común y árboles frutales, y producirlo en monocultivo, sostenido por tutores. Se destina principalmente al consumo familiar y en segundo lugar a la venta. De su semilla de piel gruesa se obtiene un caldo dulce, concentrado y oscuro, denso o cremoso según la cocción. Es preferido para elaborar tlacoyos y también se come cocido con hierbas de olor, machacado, con adobo, refrito, con tequesquite, en caldo, en tamales, como crema, como guarnición de mole con cerdo y otras carnes. Con él incluso se elabora natilla, si las semillas se muelen bien, se les añade agua, piloncillo y azúcar y se ponen a fuego bajo hasta que espesen. La raíz carnosa de éste y otros ayocotes es condimento de algunos guisos.

Ingredientes para 10 personas

- Medio kilogramo de ayocote morado.
- Una cucharada de aceite de oliva.
- Media cebolla entera.
- Un diente de ajo.
- Media cucharadita de orégano.
- 3 hojas de laurel limpias.
- Sal.
- Agua.

Preparación

Limpia y remoja los ayocotes en agua caliente por una noche. Al día siguiente retira el agua de remojo y enjuágalos. En una olla, de preferencia de barro, pon los frijoles y echa agua hasta cubrirlos, alrededor de cuatro tazas. Cuando comiencen a hervir, agrega el aceite, la cebolla, el ajo, el orégano, el laurel y sal al gusto. Los calientas a fuego medio por dos horas hasta que estén suaves, moviéndolos seguido con una cuchara de madera. Así, los ayocotes quedarán sazonados y listos para servirlos con su caldo, ya sea solos o acompañando un guisado.

Ayocote morado de la olla

Mariana Sánchez Ledezma



Frijol cacahuate



Es de mata, se siembra en mayo y se cosecha en septiembre. Su semilla, de color crema, luce abundantes manchas rojas. La mayor parte de su producción se ocupa en el autoconsumo y el resto se comercializa. Se trata de un frijol muy rendidor e ingrediente de diferentes platillos, incluyendo las amanahuas, preparadas con la semilla tierna; también es acompañante de guisos.

Ingredientes para 20 tlacoyos

- Un kilogramo de masa de maíz azul o blanco.
- Medio kilogramo de frijol cacahuate.
- 2 tazas de caldo del frijol cocido.
- Una taza y media de manteca de cerdo.
- Una taza de chiles de árbol secos y fritos.
- 2 dientes de ajo.
- Una cebolla cortada en trozos grandes y media cebolla finamente picada.
- 10 nopales cortados en tiras pequeñas.
- Una cucharada de orégano.
- 3 tazas de caldo de pollo.
- Una hoja de aguacate limpia.
- Un cuarto de kilogramo de queso desmoronado.
- 2 tazas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Agua.
- Salsa.

Preparación

Deja los frijoles en remojo en agua caliente toda la noche. Por la mañana tira el agua, enjuégalos y cuécelos con un diente de ajo, un trozo de cebolla y sal. Para elaborar el guisado que acompaña los tlacoyos, cuece los nopales en una olla con una taza de agua y un poco de sal. Una vez cocidos cuécalos y enjuégalos con agua fría para cortar la baba. En una sartén grande sofríe la cebolla picada en tres cucharadas de aceite hasta que esté ligeramente dorada. Añade los nopales y el orégano, y sigue cociendo por unos minutos más; salpimenta y aparta el guiso. En un molcajete muele los chiles, la hoja de aguacate y un diente de ajo, y reserva esta mezcla. Guisa los frijoles en una cacerola con dos tazas de su caldo y un cuarto de taza de manteca; aplástalos, agrega la mezcla de chiles, hoja y ajo, y

sazónalos, moviéndolos frecuentemente con una cuchara de madera. Procura que tus frijoles no queden muy aguados. Incorpora en la masa de maíz una taza de manteca, una cucharada de sal y el caldo de pollo, y la mezclas bien con las manos o con una cuchara de madera hasta que quede con una textura suave pero firme. Forma bolitas de masa que quepan en la palma de tu mano y hazles un hueco con los dedos para que deposites allí una cucharada de tus frijoles refritos. Dobla las bolitas a fin de que no se salga el relleno y dales forma ovalada; presiona los tlacoyos un poco para que no queden gruesos. En un comal, ya sea con manteca o aceite de oliva, fríe los tlacoyos por ambos lados y retíralos cuando estén un poco dorados. Para servirlos, aderézalos con el guiso de nopales, queso y salsa al gusto.

Tlacoyos de frijol cacahuete con guisado de nopales

Tania Hernández Sarmiento



Frijol capuchino



Hay enredador y de mata, y se siembra entre mayo y junio para cosecharlo de septiembre a noviembre. El de mata se cultiva en hileras o cajones junto con otras variedades de la misma forma de crecimiento. La semilla es de color café claro, sin brillo. Se cultiva en Vicente Guerrero desde que fue obtenido en un intercambio de semillas con campesinos de otras comunidades. Se produce sobre todo para el autoconsumo y el excedente se vende en la localidad. Es muy aprovechado como aderezo de guisados.

Ingredientes para 5 personas

- Una taza de frijol capuchino.
- 4 jitomates cortados en mitades.
- Media cebolla blanca en trozos medianos y un cuarto de cebolla entero.
- 2 dientes de ajo, uno entero y otro partido en dos.
- 2 ramas de epazote morado.
- Una taza y cuarto del caldo del frijol cocido.
- 4 ramitas de cilantro.
- 3 piezas de chile pasilla.
- 7 tortillas en tiras fritas y escurridas.
- 2 tazas de queso fresco o tofu desmoronado.
- Flores comestibles.
- Agua.
- Sal.
- Aceite.

Preparación

Para alistar los frijoles, déjalos remojando una noche en agua caliente; por la mañana tira el agua de remojo y enjuágalos.

Cocínalos en una olla con cuatro tazas de agua, el cuarto de cebolla, el diente entero de ajo y una pizca de sal hasta que estén suaves. Lava los chiles y cuécelos en una taza de agua en una olla pequeña hasta que se suavicen. Límpialos, retírales las semillas y las venas, y apártalos. En una sartén caliente una cucharada y media de aceite a fuego medio, añade la cebolla en trozos y el diente de ajo partido por la mitad y saltea hasta que la cebolla se vea transparente y sus orillas adquieran un color dorado. Retira del fuego y reserva el salteado. En otra sartén caliente una cucharada y media de aceite, pon los jitomates con la cara plana hacia abajo y sofríelos a fuego bajo moviéndolos a ratos. Apártalos cuando

estén en su punto. Licúa los chiles, los jitomates y la cebolla y el ajo salteados con una taza y cuarto de agua hasta que todo quede bien molido; entonces lo cueles.

En una olla grande caliente una cucharada de aceite a fuego medio, echa las verduras molidas, agrega una rama de epazote y tres tazas de agua y sigue calentando hasta que hierva. Muele los frijoles en la licuadora con su caldo, el cilantro y una rama de epazote. Cuélalos y viértelos en la olla de las verduras molidas. Moviéndolos constantemente con una cuchara de madera, los hierves a fuego medio por diez minutos para que los sabores se incorporen. Añade sal al gusto. Sirve la sopa en platos hondos con una guarnición de tiras de tortilla fritas al centro, unas moronas de queso fresco o de tofu si eres vegano y una flor comestible.

Sopa de frijol capuchino

Elizabeth Ramírez Sánchez





Frijol flor de junio

Este frijol de mata es sembrado a fines de junio o principios de julio y cosechado cuatro meses después. Sus flores son blancas y sus vainas van de rosa a morado. Sus semillas, medianas y ovaladas, muestran un color crema con franjas rosas. Es sensible a la roya y a otras enfermedades cuando se cultiva en el temporal, y la semilla se oscurece durante el almacenamiento si la humedad y la temperatura son altas. Su producción se destina al autoconsumo y en parte a la venta en la localidad. Esta variedad se siembra en Vicente Guerrero desde el año 2000 y se ha ido adaptando por las familias por ser una de las más compradas. Los frijoles flor de junio se consumen en diferentes platillos y como acompañantes de guisados, ya sean de la olla o refritos.

Ingredientes para 4 personas

- 2 y media tazas de frijol flor de junio.
- El caldo de los frijoles cocidos.
- 2 tazas de crema.
- 4 cucharadas de cebolla picada y un cuarto de cebolla entero.
- 3 cucharadas de mantequilla.
- Media taza de queso doble crema desmoronado.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 tazas de caldo de pollo.
- Media taza de brotes tiernos de frijol picados.
- Agua.
- Sal.

Crema de frijoles flor de junio

Tania Hernández Sarmiento

Preparación

Para que obtengas los brotes tiernos, esparce media taza de frijoles entre dos trapos muy limpios y mojados cuatro días antes de que prepares la crema. Cada día humedece los trapos a fin de que germinen las semillas y revisa si han aparecido hongos, en cuyo caso tendrás que desechar esas semillas con hongos y germinar nuevas semillas en trapos limpios. Cuando veas que han salido los brotes, estarán listos para aprovecharlos. Una noche antes de elaborar la crema, deja en remojo el resto de los frijoles en agua caliente en un recipiente de plástico. Por la mañana tira el agua y lava los frijoles para cocerlos en una olla con seis tazas de agua, el trozo de cebolla y sal. En una cacerola sofríe con la mantequilla la cebolla y el ajo picados y agrega el caldo de pollo y la crema. Licúa los frijoles con su caldo y viértelos a la cacerola. Déjalos hervir por unos minutos mientras rectificas la sazón, sin dejar de moverlos con una cuchara de madera. Sirve la crema en tazones y decórala con las moronas de queso y los brotes.



Frijol flor de mayo

Es de mata. Se siembra a finales de mayo y se cosecha hacia el fin de septiembre. Sus semillas son de tamaño mediano y de color crema con franjas rosas. Su rendimiento es medio y se le destina al consumo familiar y a la venta. Desde su adquisición por la comunidad, este frijol se ha ido adaptando a las condiciones de Vicente Guerrero. Es muy socorrido como acompañante de guisados, ya sea como frijoles de la olla o refritos.

Ingredientes para 4 personas

- 2 tazas de frijol flor de mayo.
- Un hinojo finamente picado.
- 3 varas de apio finamente rebanadas.
- 3 tazas de col finamente fileteada.
- Una cucharada de chile de árbol seco y picado en trozos muy pequeños.
- 3 cucharadas de epazote fresco y picado.
- 5 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de manzana.
- Un cuarto de cebolla entero. Agua.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación

Remoja los frijoles toda la noche en un recipiente de plástico con agua caliente. Por la mañana tira el agua y enjuaga los frijoles para ponerlos a cocer en una olla con cuatro tazas de agua, la cebolla y sal. Ya cocidos, cuélalos y reserva el caldo para servirlo como sopa o aprovecharlo en otro platillo. En un tazón grande echa los frijoles, el hinojo, el apio, la col, el chile y el epazote, y revuélvelos con un cucharón de madera. Agrega el aceite y el vinagre, y de nuevo mezcla todo para que adquiera un sabor uniforme. Termina por sazonar con sal y pimienta para servir tu rica ensalada.

Ensalada de col y frijoles flor de mayo

Olga Hernández Ortiz





Frijol mantequilla

Es de mata y de enredadera, sus flores son rosas y sus vainas miden entre 11 y 17 centímetros. La semilla del frijol de mata es más pequeña y más manchada por el agua que la del trepador. Se siembra en mayo o junio, germina en 9-12 días, florece a los 55 días y se cosecha a los cinco meses. Es sensible al exceso de lluvia, de salinidad y de sombra, y el de sol favorece la proliferación de gorgojos. Así, de acuerdo con la experiencia de los campesinos y las campesinas de Vicente Guerrero, es de los frijoles más delicados. Sin embargo, es muy apreciado por su semilla suave –de donde viene su nombre– y de sabor ligero y rico, por su rápido cocimiento y por el espeso caldo que brinda. Las semillas del trepador son de mejor sabor y suelen costar más por obtenerse de plantas difíciles de cosechar. Se comen hervidos, cocinados con sal, cebolla y un poco de aceite; como acompañantes de otros guisados; y en frijoles charros, enfrijoladas, tlacoyos, tlacapas, etcétera.

Ingredientes para 6 personas

- Medio kilogramo de frijoles mantequilla.
- El caldo de los frijoles cocidos.
- Un cuarto de kilogramo de chorizo picado en cuadros pequeños.
- Un cuarto de cebolla entero.
- Media taza de queso rallado.
- Media taza de chiles de árbol picados.
- Media taza de manteca de cerdo.
- Salsa picante de botella.
- Agua.
- Sal.

Preparación

Pon los frijoles a remojar en agua caliente una noche. Por la mañana retira el agua de remojo, enjuaga los frijoles y cuécelos a fuego medio con cuatro tazas de agua, la cebolla y sal al gusto hasta que queden suaves. Entonces licúalos con su caldo. En una sartén muy caliente fríe el chorizo con la misma grasa que suelta hasta que dore. En una cacerola mediana pon el chorizo y los frijoles; muévelos constantemente con una cuchara de madera y caliéntalos hasta que hiervan; añade agua de ser necesario. Vierte el queso y los chiles, y revuelve hasta que el queso se derrita. Integra la manteca, reduce el fuego y sigue moviendo para que la mezcla no se pegue. Añade salsa al gusto y remueve tres minutos más: así los frijoles puercos quedarán listos para servirse.

Frijoles mantequilla puercos

Elizabeth Ramírez Sánchez





Frijol morita

Lo hay trepador y de mata, y se cultiva en la milpa o con otras variedades de frijol. Es sembrado a mediados de mayo, germina en 8-13 días y se cosecha de cuatro a cinco meses más tarde. Tolera cambios de temperatura y de lluvia. La semilla es ovalada, de color morado con manchas negras. Es un frijol rendidor, producido para el consumo familiar y en menor medida para su venta e intercambio en la localidad. Por lo común, se cocina más rápidamente el de enredadera que el de mata. Es buscado por su grato sabor y se come en tlacoyos, como frijoles de la olla o refritos y como guarnición de guisados.

Ingredientes para 12 tamales

- Una taza y media de frijoles morita.
- El caldo de los frijoles cocidos.
- Un kilogramo de masa de maíz.
- Un cuarto de taza de manteca de cerdo.
- Media taza de manteca vegetal.
- Una pizca de polvo para hornear.
- 2 tazas de caldo de pollo.
- 15 trozos de hojas de plátano asadas.
- 4 jitomates.
- Un cuarto de cebolla entero, otro cuarto picado y un medio entero.
- Un diente de ajo.
- 2 chiles morita.
- Sal.
- Pimienta.
- Agua.

Frijol morita en tamales

Alicia Sarmiento Sánchez

Preparación

Remoja los frijoles por una noche en agua caliente, retira el agua por la mañana y enjuágalos para cocerlos en cuatro tazas de agua con el cuarto de cebolla entero y sal. En una olla bate con una cuchara de madera la manteca vegetal y casi toda la de cerdo hasta que queden esponjosas. Sigue batiendo y añade poco a poco la masa y el polvo para hornear; luego echa el caldo de pollo a chorritos hasta que la masa pase a una consistencia ligeramente aguada. En una cacerola sofríe la cebolla picada en una cucharada de manteca; después vacía los frijoles con su caldo. Aplástalos, sazónalos e hiérvelos hasta que se refrían y tomen una consistencia suave. No olvides moverlos a ratitos con una cuchara de madera para que no se peguen a la cacerola. Extiende dos cucharadas de la masa en cada pedazo de hoja de plátano y úntales una cucharada de frijoles; cierra y envuelve el tamal. Cuece los tamales en una vaporera o una olla durante una hora. Para la salsa, asa los jitomates, la media cebolla entera, el ajo y los chiles, y luego licúalos en una taza de agua con sal y pimienta al gusto. En los platos vierte la salsa sobre los tamales en la cantidad que cada quien prefiera



Frijol negro

Se desarrolla como enredadera o mata y tiene vainas curvas que al madurar se tornan de colores crema, pardo o morado. Sus semillas son negras, opacas, alargadas y pequeñas. Se siembra en junio, junto con otras variedades de frijol, el maíz y otros cultivos. Germina en 8-14 días y florece después de 35 días. Las vainas maduran a los 65-75 días y se cosechan a cuatro meses de la siembra. Tolera suelos muy distintos, pero prospera en los ligeros, limosos, de buen drenaje y ricos en materia orgánica. Su producción es para el autoconsumo y los excedentes se venden. Se preparan en tlacoyos y enfrijoladas, así como hervidos con epazote o quebrados para acompañar guisados. Es el preferido de muchas familias por ser rendidor, suave, de cocción rápida y fácil digestión; porque se guisa de distintas maneras; y porque no inflama el intestino. Pese a estas cualidades, el consumo de frijol negro ha disminuido entre la población de Vicente Guerrero en tiempos recientes.

Ingredientes para 6 personas

- Medio kilogramo de frijol negro.
- Un diente de ajo.
- Un cuarto de cebolla en trozos grandes.
- Una rama de epazote.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal.
- Agua.

Preparación

Limpia, lava y remoja los frijoles en agua caliente durante una noche. Al día siguiente tira el agua de remojo y cuece los frijoles por dos horas en una olla grande con cuatro tazas de agua hasta que estén suaves. Entonces agrega el ajo, la cebolla, el aceite, el epazote y sal al gusto, y deja hervir por veinte minutos más, moviéndolos con una cuchara de madera. Retíralos del fuego y estarán listos para saborearse.

Frijoles negros de la olla con epazote

Mariana Sánchez Ledezma





Frijol ojo de cabra

Hay de enredadera y de mata, y sus semillas son de color café claro o amarillo con manchas negras o café oscuro. Se siembra en mayo o junio, asociado con el maíz y otras variedades de frijol, y se cosecha cuatro meses más tarde. Es sensible a la escasez y al exceso de agua y a plagas como el chahuistle y la conchuela, además de que la lluvia mancha la semilla. Se aprovecha en el autoconsumo y se vende el excedente. Aunque es un frijol poco rendidor, se busca porque su cocción es rápida. Se prefieren machacados, como guarnición de guisados, y también en tlacoyos y tamales.

Ingredientes para 4 personas

- Una y media tazas de frijol ojo de cabra.
- El caldo de los frijoles cocidos.
- 10 hojas de epazote.
- Media cebolla entera.
- Una cabeza pequeña de ajo.
- 3 chiles chipotles adobados picados.
- Una taza de queso doble crema desmoronado.
- 4 tortillas cortadas en tiras delgadas.
- Aceite.
- Agua.

Preparación

Deja los frijoles en agua caliente durante toda una noche. Al día siguiente retira el agua de remojo, enjuaga los frijoles y vacíalos en una olla con cuatro tazas de agua hirviendo, la cebolla y el ajo. Moviéndolos con una cuchara de madera, cuécelos hasta que queden suaves. Fríe las tiras de tortilla y escúrrelas en un colador. Sirve los frijoles con su caldo en tazones y adereza cada tazón con un puño de tiras de tortilla, un poco de chipotle, algunas hojas de epazote y unas moronas del queso.

Sopa de tortilla con frijol ojo de cabra

Alicia Sarmiento Sánchez





Frijol pinto

Esta variedad de enredadera tiene guías cortas y flores blancas. Florece a los 40-45 días de la siembra, la que se efectúa entre abril y mayo para cosechar de septiembre a octubre. Está adaptada a las condiciones de temporal, dada su resistencia a la sequía, pero es sensible al tizón común. Debe su nombre a que sus ovaladas semillas son de color crema con manchas cafés o negras. Por ser rendidor, de rápida cocción, de buen sabor y nutritivo, el frijol pinto es preferido para el autoconsumo, y el excedente es vendido en la comunidad. Se come, sobre todo, de la olla, refrito o machacado para acompañar distintos guisados.

Ingredientes para 4 personas

- Medio kilogramo de frijol pinto.
- 10 nopales tiernos cocidos y cortados en trozos pequeños.
- Un diente de ajo.
- Una mitad entera y un cuarto entero de cebolla.
- 2 ramas de epazote.
- 2 piezas de chile chipotle fritas.
- Agua.
- Sal.

Tatlapas de frijol pinto

Catalina Gutiérrez Cuapacho

Preparación

Remoja los frijoles en agua caliente toda la noche y enjuágalos por la mañana. En una olla con cuatro tazas de agua agrega el cuarto de cebolla, sal al gusto y los frijoles pintos para cocinarlos hasta que se suavicen. Cuando estén listos, escúrrelos y reserva el caldo. Tuesta los frijoles en una sartén o un comal moviéndolos sin cesar con una pala de madera para que no se quemem y se tuesten parejo. Después, muélelos en el metate hasta obtener un polvo, el que mezclas con una taza del caldo de los frijoles. En una olla caliente dos tazas de agua y dos tazas del caldo con la media cebolla y el ajo. Cuando comiencen a hervir, echa la mezcla de frijol molido y caldo y muévela constantemente con una cuchara de madera. Agrega sal al gusto y, cuando la mezcla espese, vierte los nopales, el epazote y el chile chipotle. Deja hervir por cinco minutos más para que se incorporen los sabores. Retira del fuego y sirve las tatlapas para saborearlas con tortillas calientes.



Frijol rojo

Es de enredadera, por lo que se cultiva en asociación con el maíz. Se siembra en mayo y es cosechado a finales de octubre. Sus semillas lucen un rojo brillante, de tonos claros a oscuros. Es de buen rendimiento y se destina mayoritariamente al autoconsumo; un poco se vende en la localidad. Es habitual que acompañe diferentes platillos. Se cultiva cada vez menos en la comunidad y son pocas las familias que preservan sus semillas.

Ingredientes para 6 personas

- Un kilogramo de frijol rojo.
- Una cabeza de ajo.
- Un cuarto de cebolla entero y otro cuarto finamente picado.
- 5 cucharadas de aceite.
- Agua.
- Sal.

Preparación

Limpia, lava y remoja los frijoles por unas horas; luego escúrrelos y enjuágalos. Cuécelos en seis tazas de agua, y cuando estén suaves agrega el ajo, el trozo de cebolla, dos cucharadas de aceite y sal al gusto. En una cacerola mediana sofríe la cebolla picada en tres cucharadas de aceite. Vacía allí los frijoles para refreírlos, machacarlos y sazonarlos al gusto, moviéndolos frecuentemente con una cuchara de madera para que no se peguen. Úsalos para rellenar tlacoyos, cubrir memelitas o acompañar guisados, o disfrútalos en un rico taco.

Frijol rojo refrito

Petra Fuentes Hernández





Frijol vaquita blanco con amarillo

Este frijol de enredadera se cultiva en la milpa con el maíz como soporte, en ocasiones intercalado con otras variedades de frijol. Se siembra en época de lluvias, en abril o mayo, y se cosecha cinco meses después. Es susceptible de padecer por la sequía desde la germinación. Sus semillas son blancas con manchas amarillas, y su producción está destinada principalmente al autoconsumo y en menor medida a la venta. Es un frijol rendidor, de cocción rápida, de sabor ligero y de caldo semidenso y de textura cremosa. Se suele prepararlos en tlacoyos, tras refreírlos con cebolla; en sopa, acompañados de verduras; y como guarnición de guisados.

Ingredientes para 4 personas

- Una taza de frijoles vaquita blanco con amarillo.
- Una cebolla picada finamente y un cuarto de cebolla entero.
- Una taza de ejotes blanqueados y picados.
- 3 ramitas de perejil picado.
- Un diente de ajo entero y otro picado.
- Dos tercios de taza de aceite de oliva.
- Un tercio de taza de vinagre de vino tinto o de manzana.
- Media cucharadita de pimienta negra recién molida.
- 2 cucharaditas de sal marina gruesa.
- Sal.
- Agua.

Preparación

Deja toda la noche los frijoles vaquita en remojo en agua caliente y en un recipiente de plástico. Al día siguiente tira el agua y enjuágalos. Cocínalos en una olla con cuatro tazas de agua, sal, el trozo de cebolla y el diente de ajo entero. Saca los frijoles de la olla y resérvalos; usa el caldo en otro platillo o sívelo como sopa para acompañar la ensalada. En un tazón pequeño mezcla con una cuchara de madera el aceite de oliva, el vinagre, la sal gruesa y la pimienta hasta que se integren en la vinagreta. Blanquea los ejotes dejándolos tres minutos en agua con sal hirviendo. En un tazón grande mezcla con la cuchara de madera los frijoles vaquita, los ejotes, el perejil y la cebolla y el ajo picados. Agrega la vinagreta y la ensalada estará lista para comerse con tortillas calientes.

Ensalada de frijol vaquita blanco con amarillo

Alicia Sarmiento Sánchez



Frijol vaquita blanco con negro

En las milpas de Vicente Guerrero este frijol trepador crece sobre el maíz e intercalado con habas y otras variedades de frijol. Como su nombre lo sugiere, la semilla es blanca con manchas negras irregulares. Se siembra en abril o mayo, dependiendo de las lluvias, y se cosecha unos cinco meses después. Florece durante un mes y medio, y requiere de suficiente lluvia para desarrollarse bien. Está destinado al autoconsumo y los excedentes se venden en la comunidad. Es muy apreciado por ser rendidor y sabroso, y por cocerse rápidamente. Se aprovecha en tlacoyos y muchos otros platillos locales.

Ingredientes para 20 tamales

- 3 tazas de frijol vaquita blanco con negro.
- 2 tazas de caldo de pollo.
- 4 tazas de harina para tamal.
- Un cuarto de kilogramo de manteca.
- Medio cuarto de kilogramo de chiles de árbol.
- De 20 a 25 hojas de totemoxtle remojadas.
- 4 tomates cortados en trozos grandes.
- Dos cuartos de cebolla enteros y un cuarto picado finamente.
- 2 dientes de ajo.
- 3 ramas de cilantro.
- 5 cucharadas de aceite.
- Agua.
- Sal.



Preparación

Pon los frijoles a remojar toda una noche en agua caliente y en un recipiente de plástico. Por la mañana tira el agua, lava los frijoles y ponlos a cocer en una olla con seis tazas de agua, un cuarto de cebolla entero, un diente de ajo y sal al gusto. En un recipiente grande mezcla el caldo de pollo caliente con la harina y una cucharada y media de sal, y revuelve con una pala de madera o con la mano. Si la masa se desmorona, agrega un poco de agua y sigue revolviéndola. Echa la manteca y amasa hasta obtener una pasta suave, la que apartas. En una cacerola con dos tazas de agua cuece a fuego lento los tomates, un cuarto de cebolla entero y los chiles hasta que se ablanden. Licúalos

con un diente de ajo y el cilantro, y reserva esta salsa. En una cacerola saltea en cinco cucharadas de aceite la cebolla picada y agrega los frijoles cocidos. Aplástalos y muévelos constantemente hasta obtener un puré espeso y sazónalos con sal.

Para preparar los tamales, en cada hoja de totemoxtle vierte dos cucharadas soperas de masa y media cucharada del puré de frijoles, cubre con más masa, dobla la hoja y envuelve el tamal. Cuece los tamales verticalmente en una olla o vaporera por tres cuartos de hora a fuego lento hasta que la masa ya no se pegue a la hoja. Para disfrutarlos, vierte suficiente salsa en cada plato y sirve los tamales encima.

Tamales de frijol vaquita blanco con negro

Olga Hernández Ortiz



En esta tabla agrupamos las principales características de las variedades de frijol incluidas en el catálogo.

Nombre de la variedad	Forma de crecimiento	Mes de siembra	Mes de cosecha	Cualidades gastronómicas
Amarillo	Enredadera y mata	Abril-mayo	Agosto-octubre	De sabor ligero
Ayocote arcoíris	Enredadera	Mayo	Septiembre	Da un caldo denso
Ayocote morado	Enredadera	Abril-mayo	Julio-agosto	Brinda un caldo dulce, oscuro y concentrado
Cacahuate	Mata	Mayo	Septiembre	Muy rendidor, ingrediente de amanehuas
Capuchino	Enredadera y mata	Mayo-junio	Septiembre-noviembre	Gran acompañante de guisados
Flor de junio	Mata	Junio-julio	Octubre-noviembre	Acompaña y enriquece guisados

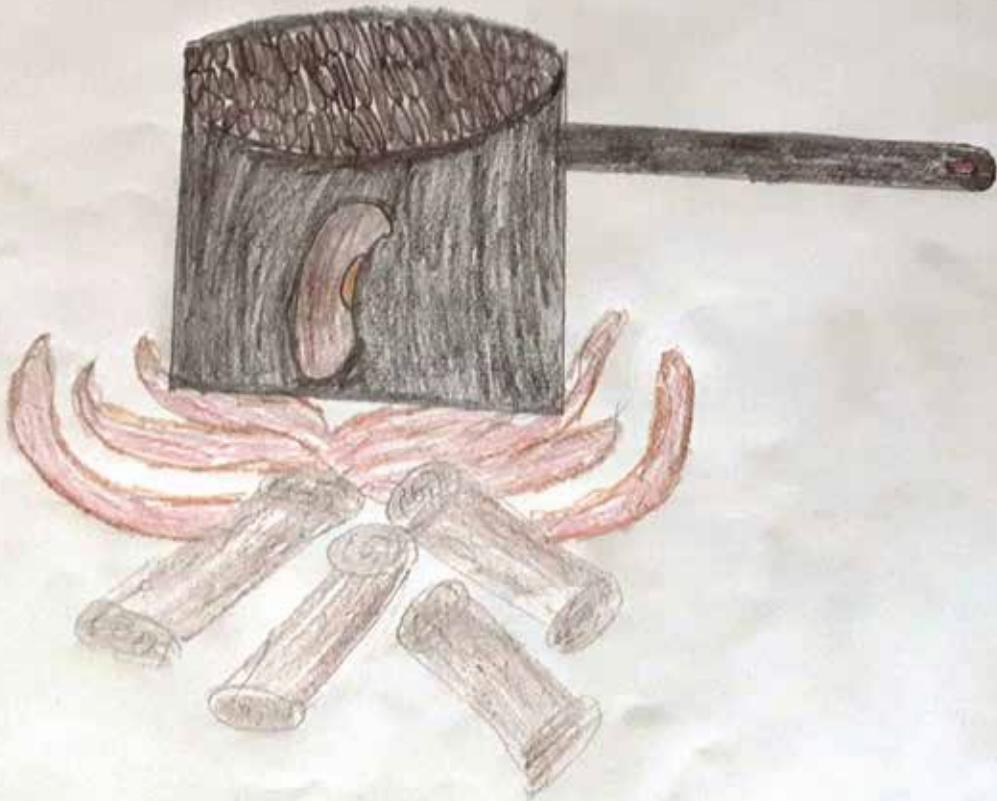
Nombre de la variedad	Forma de crecimiento	Mes de siembra	Mes de cosecha	Cualidades gastronómicas
Flor de mayo	Mata	Mayo	Septiembre	Es guarnición muy común
Mantequilla	Enredadera y mata	Mayo-junio	Octubre-noviembre	Sabroso y suave; da un caldo espeso; buena guarnición
Morita	Enredadera y mata	Mayo	Septiembre-octubre	Sabroso y de cocción rápida
Negro	Enredadera y mata	Junio	Octubre	Suave, de cocción rápida y fácil digestión
Ojo de cabra	Enredadera y mata	Mayo-junio	Septiembre-octubre	Muy buena cocción
Pinto	Enredadera	Abril-mayo	Septiembre-octubre	De buen sabor y rápido cocimiento, rendidor y bueno como guarnición

Nombre de la variedad	Forma de crecimiento	Mes de siembra	Mes de cosecha	Cualidades gastronómicas
Rojo	Enredadera	Mayo	Finales de octubre	Muy socorrido como guarnición
Vaquita blanco con amarillo	Enredadera	Abril-mayo	Septiembre-octubre	Rendidor, de cocción rápida y sabor ligero; da un caldo cremoso
Vaquita blanco con negro	Enredadera	Abril-mayo	Septiembre-octubre	Muy sabroso, rendidor y de rápida cocción

Guerrero Española Tlaxcala 9 13 de Septiembre 2021.

Dance. Martinez. Sanchez.

fríjoles



Bibliografía



- Acevedo, Y.T.; y Zuluaga, G.P. (2021). Custodios de variedades de frijol (*Phaseolus lunatus*, *P. coccineus*, *P. vulgaris*) y prácticas de conservación en Antioquía, Colombia. *Sociedad y Ambiente*, número 24, pp. 1-28. <<https://doi.org/10.31840/sya.vi24.2230>>.
- Ayala, A.V.; Acosta, J.A.; y Reyes, L. (2021). *El cultivo del frijol. Presente y futuro para México*. Ciudad de México: Campo Experimental Bajío del Centro de Investigación Regional Centro del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias, Libro Técnico No. 1.
- Ayala, O.J.; Pichardo, J.M.; Estrada, J.A.; Carrillo, J.A.; y Hernández, A. (2006). Rendimiento y calidad de semilla del frijol ayocote en el Valle de México. *Agricultura técnica en México*, volumen 32, número 3, pp. 313-321. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=-=S0568-25172006000300007>.
- Bellón, M.R.; Barrientos-Priego, A.F.; Colunga, P.; Perales, H.; Reyes, J.A.; Rosales, R.; y Zizumbo-Villarreal, D. (2009). Diversidad y conservación de recursos genéticos en plantas cultiva-

- das. En J. Sarukhán (coordinador), R. Dirzo, R. González e I. March (compiladores), *Capital natural de México. Estado de conservación y tendencias de cambio*. México: Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, vol. II. <<https://bioteca.biodiversidad.gob.mx/libros.html>>.
- Bitocchi, E.; Rau, D.; Bellucci, E.; Rodriguez, M.; Murgia, M.L.; Gioia, T.; Santo, D.; Nanni, L.; Attene, G.; y Papa, R. (2017). Beans (*Phaseolus* spp.) as a model for understanding crop evolution. *Frontiers in Plant Science*, volumen 8, artículo 722. <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpls.2017.00722/full>>.
- Boege, E. (2010). *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México. Hacia la conservación in situ de la biodiversidad y agrobiodiversidad en los territorios indígenas*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia y Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. <<https://www.gob.mx/inpi/documentos/el-patrimonio-biocultural-de-los-pueblos-indigenas-de-mexico>>.
- Buenrostro, M. (2012). El frijol. En A. Delgado, S. Reyes, Ó. Carmo-
na, S. Miramontes, H. Bourges, M. Buenrostro, C. Barros, E. Linares, R. Bye, J.L. Álvarez y M.E. Celis, *El frijol. Un regalo de México al mundo*. México: Fundación Herdez, pp. 49-57.
- Calvo, S. (2011). Bacterias simbióticas fijadoras de nitrógeno. *Cuadernos del Tomás*, número 3, pp. 173-186. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3761553>>.
- Carrillo, G.; Ramírez, H.T.; y Navarro, E. (2018). Desarrollo local y sustentabilidad. El caso de la organización Vicente Guerrero. En J.M. Corona y A. Buendía (eds.). *Desigualdad y pobreza*. Ciudad de México: UAM Xochimilco y Bonilla Artigas Eds, pp. 543-569. <<http://dcsh.xoc.uam.mx/repdig/index.php/libros-dcsh/dcsh/item/265-desigualdad-y-pobreza>>.

- Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria (CEDRSSA). (2020). Mercado del frijol, situación y prospectiva [Archivo PDF]. <<http://www.cedrsa.gob.mx/files/b/13/53Mercado%2odel%2ofrijol.pdf>>.
- Chávez, A.; Ledesma, J.A.; Mendoza, E.; Calvo, C.; Castro, M.I.; Ávila, A.; Sánchez-Castillo, C.P.; y Pérez-Gil, F. (editores). (2014). *Tablas de uso práctico de los alimentos de mayor consumo "Miriam Muñoz"*. México: McGraw-Hill Interamericana Editores, 3ª edición.
- Delgado, A. (20 de octubre de 2012). Frijoles silvestres mexicanos. *La Jornada del Campo*, número 61. <<https://www.jornada.com.mx/2012/10/20/cam-frijoles.html>>.
- Fernández, A.F.; y Sánchez, E. (2017). Estudio de las propiedades fisicoquímicas y calidad nutricional en distintas variedades de frijol consumidas en México. *Nova Scientia*, volumen 9, número 18, pp. 133-148. <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6488447>>.
- Galván, G.; Porta, B.; Vidal, R.; Rivas, M.; Peluffo, S.; González, H.; García, M.; Vilaró, F.; Barreto, M.; Del Campo, F.; Arias, M.; ...y Bellenda, B. (2015). *Valoración de las semillas criollas y recursos genéticos nativos del Uruguay*. Montevideo: Facultad de Agronomía de la Universidad de la República.
- Hernández-Velázquez, I.; Sánchez-Tapia, M.; Ordaz-Nava, G.; Torres, N.; Tovar, A.R.; y Gálvez, A. (2020). Black bean protein concentrate ameliorates hepatic steatosis by decreasing lipogenesis and increasing fatty acid oxidation in rats fed a high fat-sucrose diet. *Food and Function*, volumen 11, pp. 10341-10350. <<https://doi.org/10.1039/d0fo02258f>>.
- Jiménez, J.C., y Acosta, J.A. (2012). Caracterización de genotipos criollos de frijol tepari (*Phaseolus acutifolius* A. Gray) y común (*Phaseolus vulgaris* L.) bajo temporal. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, volumen 3, número 8, pp. 1565-

1577. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342012000800007>.

León-Rojas, G.I.; Rodríguez-Soto, C.; y Padilla-Loredo, S. (2020). La conservación *in situ* del frijol criollo: construyendo soberanía alimentaria en el sureste del Estado de México. *Revista CoPaLa*, año 5, número 9, pp. 125-141. <<https://app.box.com/s/826x13lo679ta6zxvb7f6k6alnoga10j>>.

Lépiz, R.; López, J.J.; Sánchez, J.J.; Santacruz-Ruvalcaba, F.; Nuño, R.; y Rodríguez, E. (2010). Características morfológicas de formas cultivadas, silvestres e intermedias de frijol común de hábito trepador. *Revista Fitotecnia Mexicana*, volumen 33, número 1, pp. 21-28. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0187-73802010000100005&script=sci_arttext>.

Martínez, F.X. (coordinador). (2020). *Otro México es posible. Diálogos para la construcción del Estado pluricultural*. Ciudad de México: Centro Mexicano de Derecho Ambiental, AC. <<https://www.cemda.org.mx/publicaciones-y-estudios-del-cemda/otro-mexico-es-posible-dialogos-para-la-construccion-del-estado-pluricultural/>>.

Merçon, J. (2013). *Proyecto de Desarrollo Rural Integral Vicente Guerrero A.C.* <http://www.osala-agroecologia.org/IMG/pdf/Ficha_OSALA_Mercon_Grupo_Vicente_Guerrero.pdf>.

Mina-Vargas, A.M.; McKeown, P.C.; Flanagan, N.S.; Debouck, D.G.; Kilian, A.; Hodkinson, T.R.; y Spillane, C. (2016). Origin of year-long bean (*Phaseolus dumosus* Macfady, Fabaceae) from reticulated hybridization events between multiple *Phaseolus* species. *Annals of Botany*, vol.118, num. 5, pp. 957-969. <<https://doi.org/10.1093/aob/mcw138>>.

Morales, A.; López, C.; Kohashi, J.; Miranda, S.; y García, A. (2015). Comparación de los componentes del rendimiento en variedades de frijol en condiciones de acidez y humedad residual del suelo en el sur de Veracruz. *Terra Latinoame-*

ricana, volumen 33, número 4, pp. 309-319. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-57792015000400309>.

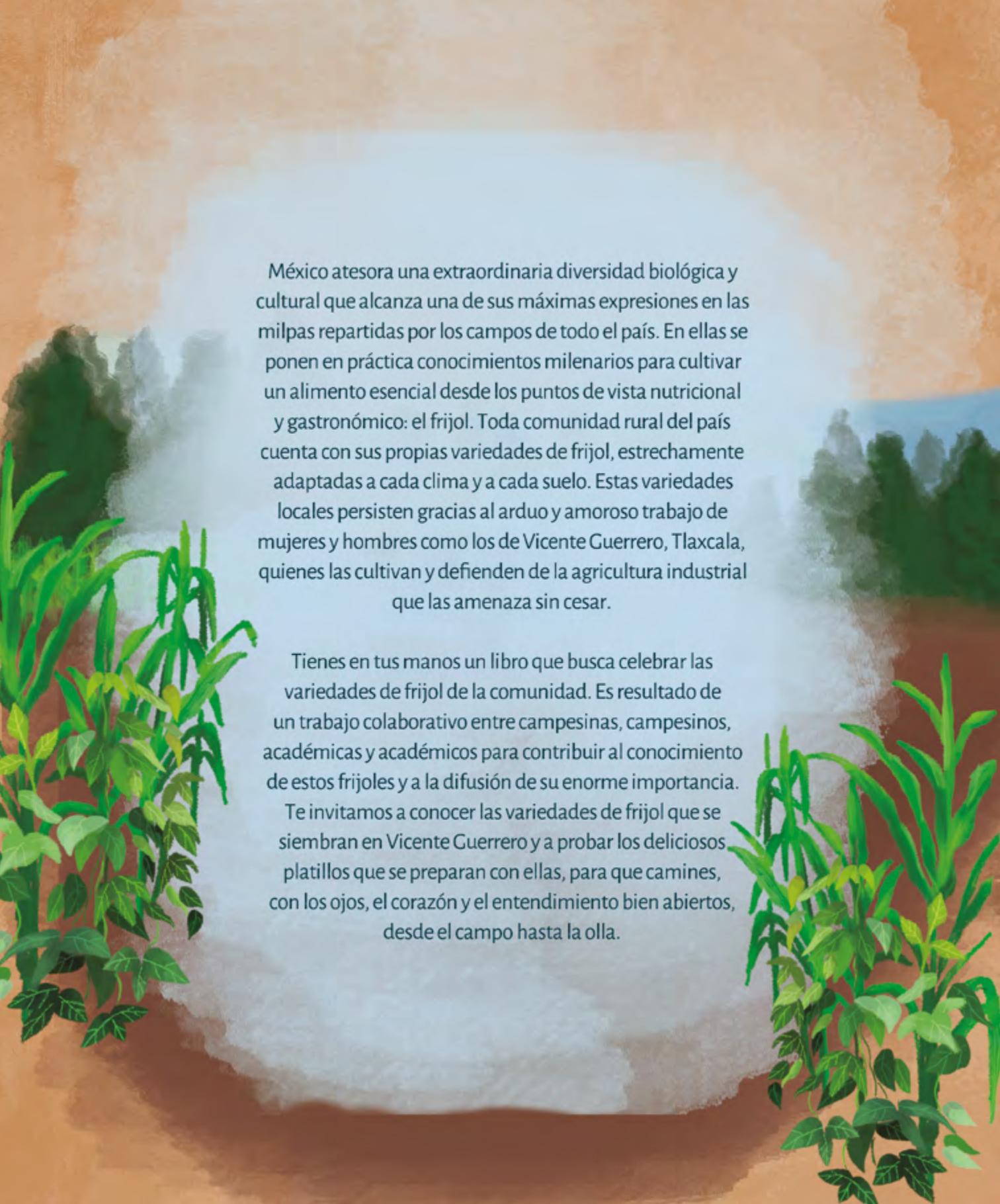
- Movimiento dos Pequeños Agricultores (MPA). (2009). *Casa de semillas criollas. Almacenar y distribuir semillas criollas como instrumento de acumulo de fuerzas del campesinado* [Archivo Word]. <<https://viacampesina.org/es/casa-de-semillas-criollas20/>>.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2008). *Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos indígenas*. <<https://es.unesco.org/indigenous-peoples/undrip>>.
- Rosas, J.I.; Romero, M.R.; Uribe, M.; Romo, J. L.; y Cruz, A. (2016). Sistema agroforestal y alimentación familiar en Vicente Guerrero, municipio de Españita, Tlaxcala. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas* núm. esp. 16 pp.: 3197-3206. <<https://doi.org/10.29312/remexca.voi16.389>>.
- Sangerman-Jarquín, D.M.; Acosta-Gallegos, J.A.; Shwenstesius, R.; Damián, M.Á.; y Larqué, B.S. (2010). Consideraciones e importancia social en torno al cultivo del frijol en el centro de México. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, volumen 1, número 3, pp. 363-380. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342010000300007>.
- Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (Sagarpa). (2017). *Planeación Agrícola Nacional 2017-2030. Frijol mexicano* [Archivo PDF]. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/256428/B_sico-Frijol.pdf>.
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). (2020). *Producción nacional. Cierre de la producción agrícola (1980-2020)*. <<https://www.gob.mx/siap/acciones-y-programas/produccion-agricola-33119>>.

- Torres, T.E. (2001). *Estudio químico y anatómico de dos variedades de frijol (Phaseolus vulgaris L.). Cambios postcosecha* [Tesis de doctorado en alimentos]. Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Biológicas, México. <<http://eprints.uanl.mx/5144/1/1080124459.PDF>>.
- Vibrans, H. (editora). (12/09/2010). *Phaseolus lunatus L. Frijol lima silvestre*. <<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/fabaceae/phaseolus-lunatus/fichas/ficha.htm>>.
- Wicab, G.N. y Martínez, J. (2011). El frijol maya del siglo XXI. *La Ciencia y el Hombre*, volumen XXIV, número 2. <<https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol24num2/articulos/frijol/>>.









México atesora una extraordinaria diversidad biológica y cultural que alcanza una de sus máximas expresiones en las milpas repartidas por los campos de todo el país. En ellas se ponen en práctica conocimientos milenarios para cultivar un alimento esencial desde los puntos de vista nutricional y gastronómico: el frijol. Toda comunidad rural del país cuenta con sus propias variedades de frijol, estrechamente adaptadas a cada clima y a cada suelo. Estas variedades locales persisten gracias al arduo y amoroso trabajo de mujeres y hombres como los de Vicente Guerrero, Tlaxcala, quienes las cultivan y defienden de la agricultura industrial que las amenaza sin cesar.

Tienes en tus manos un libro que busca celebrar las variedades de frijol de la comunidad. Es resultado de un trabajo colaborativo entre campesinas, campesinos, académicas y académicos para contribuir al conocimiento de estos frijoles y a la difusión de su enorme importancia.

Te invitamos a conocer las variedades de frijol que se siembran en Vicente Guerrero y a probar los deliciosos platillos que se preparan con ellas, para que camines, con los ojos, el corazón y el entendimiento bien abiertos, desde el campo hasta la olla.