



## Lista de ingredientes a utilizar en la preparación de los platillos

FRUTOS				
Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
Falsa palmita de dátiles	<i>Yucca treculeana</i>	Asparagaceae	falso dátil	Como golosinas, en crudo o para la elaboración de atoles y conservas. Los frutos son muy parecidos a los dátiles del desierto.
Vainilla	<i>Vanilla planifolia</i>	Asparagaceae	vainas	Los frutos (vainas) son ampliamente utilizados para saborizar infinidad de alimentos
MIEL				
Agave azul, maguey pulquero	<i>Agave tequilana, A. atrovirens</i>	Asparagaceae	Miel de agave	Como endulzante, principalmente.
FLORES				
Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
Izote, palmita	<i>Yucca aloifolia</i>	Asparagaceae	quiotes	Los botones de las flores se hierven y se capean, se sirven en caldillo rojo o verde
Sábila	Aloe vera	Asphodelaceae	chibel	Se cuecen en agua y se preparan en tortitas o revueltas con huevo, o se elaboran en gorditas. También se consumen crudas en ensalada.
Maguey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	gualumbos	Se consumen hervidas en agua y sal, sin tallo ni pistilo, rellenas con queso, capeadas o a la mexicana
Palma china	<i>Yucca filifera</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan sólo con sal y ajo molido en molcajete; solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.
Palma de dátiles	<i>Yucca treculeana</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan sólo con sal y ajo molido en molcajete; solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.



Palma loca	<i>Yucca carnerosana</i>	Asparagaceae	chochas	Los pétalos se preparan sólo con sal y ajo molido en molcajete; solas o combinadas con huevo u otros alimentos que acentúan su sabor. También en ensaladas y postres, al rebosar los pétalos en clara de huevo y azúcar.
Maguey manso	<i>Agave atrovirens</i>	Asparagaceae	cacaya	Se comen fritas, asadas o en tortitas servidas en salsa de tomate o caldillo de jitomate; previamente asadas o cocidas; también las guisan en salsa de jitomate o verde

## HOJAS

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
Cuchara del desierto, sotol azul	<i>Dasylirion wheeleri</i>		cuchara	La base carnosa de la hoja, se tuesta y luego se machaca en tortas que se comen frescas o secas. También se comen cocidas al vapor, hervidas o asadas, solas o agregadas a otros platos.
Maguey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	penas, mixiote, chimbote	Las hojas se usan para envolver y cocinar la carne de barbacoa. La cutícula de las hojas se usa para elaborar los mixiotes. También con la parte superior de una penca cercana al centro y a la que se le han retirado las espinas y levantado la cutícula hasta formar una especie de bolsa, se coloca carne de cerdo o pollo y verduras, que se cocinan con brasas de mezontete (piña del maguey seca).
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Amaryllidaceae	cebolla	Fresca, cocida, salteada, frita, como condimento, aderezo o ingrediente principal.
Cebollita de Ixil	<i>Allium longifolium</i>	Amaryllidaceae	cebollita de Ixil	Fresca, encurtida, asada al carbón, enterrada o en limón con chile habanero.
Cebollita cambray	<i>Allium fistulosum</i>	Amaryllidaceae	cebollita cambray	Asadas principalmente
Cebolleta, cebolla de hoja, cebolla china, ciboulette, xonacatl	<i>Allium schoenoprasum</i>	Liliaceae	cebolleta	Se usa en caldos y sopas, con ellas se hacen sofritos para salsas y se aromatizan carnes o pescados.
Poro, puerro	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	Amaryllidaceae	poro	Blanqueados en agua hirviendo salada antes de prepararse: fríos a la vinagreta o con mayonesa, calientes con bechamel, en salsa blanca, gratinados, breseados, con mantequilla fundida o con crema, así como en potaje y en tarta, pero también en buñuelos, a la griega, incluso rellenos. También en sopa.



## BEBIDAS

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Modo reportado de consumo
Maguey pulquero	<i>Agave salmiana</i> , <i>A. atrovirens</i>	Asparagaceae	pulque, aguamiel	Bebida alcohólica fermentada
Agave mezcalero	<i>Agave spp.</i>	Asparagaceae	mezcal	Bebida alcohólica destilada
Agave azul	<i>Agave tequilana</i>	Asparagaceae	tequila	Bebida alcohólica destilada
Sotol	<i>Dasyllirion cedrosanum</i>	Asparagaceae	sotol	Bebida alcohólica doblemente destilada
Planta Ti	<i>Cordyline fruticosa</i>	Asparagaceae	okolehao	Bebida alcohólica destilada
Chelem	<i>Agave angustifolia</i>	Asparagaceae	bacanora	Bebida alcohólica destilada
Sisal	<i>Agave sisalana</i>	Asparagaceae	cerveza de agave, brandy de agave	Bebida alcohólica fermentada y bebida acohólica destilada (a partir de la savia del tallo floral)
Henequén	<i>Agave fourcroydes</i>	Asparagaceae	sisal	Bebida alcohólica destilada

## TALLOS

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
Maguey pulquero	<i>Agave salmiana</i>	Asparagaceae	huevo	La yema vegetativa, al ser extraída se hierve y guisa en combinación de otros ingredientes
Espárrago	<i>Asparagus officinalis</i>	Asparagaceae	turión	Al vapor, salteados, cocidos en sopa o crema, encurtidos
Cebollina	<i>Allium longifolium</i>	Amaryllidaceae	cebollina	Frescas como condimento
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Amaryllidaceae	diente	Frescos como condimento, asados, fritos.
Sisal	<i>Agave sisalana</i>	Asparagaceae	pico	Los cogollos centrales se cocinan y se comen como vegetales.
chalote, echalote	<i>Allium ascalonicum</i>	Amaryllidaceae	bulbo	Frescos en ensalada, crudos y apenas aderezados, salteados, horneados con alguna carne e incluso glaseados.





**INSECTOS ASOCIADOS**

Nombre común	Nombre científico	Familia botánica	Nombre de lo comestible	Forma reportada de consumo
Escamoles	<i>Liometopum apiculatum</i>	Formicidae	larvas y pupas	Fritos con mantequilla y especias, en tacos, tortillas y sopes. Con chile verde y cebolla finamente picada y unas hojas de epazote
Gusanos de maguey	<i>Aegiale hesperiaris</i>	Hesperiidae	larvas (orugas)	Fritos
Chinicuiles	<i>Comadia redtenbacheri</i>	Cossidae	larvas (orugas)	Fritos o como parte de una salsa

