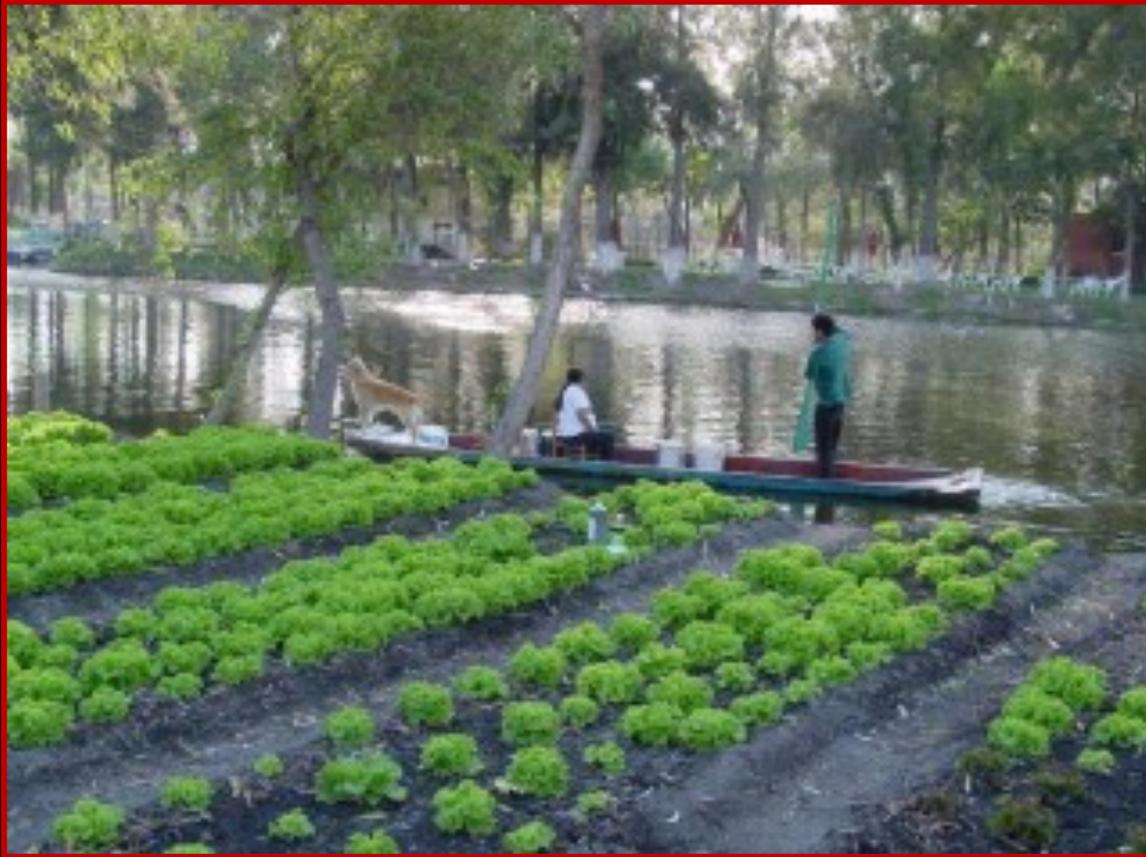


# CAPÍTULO 4

## CHOCOLATE Y EL MUNDO AZTECA

### Alimentos y artefactos aztecas

## CHINAMPAS (HUERTOS FLOTANTES)



Los aztecas consiguieron crear campos de cultivo en lagos y lagunas del Valle de México mediante chinampas

# ALIMENTOS AZTECAS

Zapote y otras frutas a la venta  
en el mercado de Coyoacán.  
México



Mamey



# NOPAL



**Ensalada de  
nopalitos**

# TUNA (EL FRUTO DEL NOPAL)



# AGAVE

Con el agave se hace un jarabe que sirve para endulzar. Con el jugo fermentado del agave se hace el **pulque** y aguardientes o bebidas destiladas como el **mezcal** y el **tequila**



Agave y otros tipos de cactus frente a la catedral de Ciudad de México

# PULQUERIA

# PULQUE

Tequila y  
sangrita



# TOMATES Y AGUACATE



La palabra “guacamole” viene del náhuatl ‘*abuacamulli*’ o ‘salsa de aguacate’ [*mulli* o *mole* es ‘salsa’]

# CHAYOTE A LA VENTA CON CEBOLLAS Y ACELGAS



**HUITLACOCH** A LA VENTA CON HABAS,  
GUISANTES, LENTEJAS Y GARBANZOS



**huitlacoche**



**Tacos de huitlacoche**

# CALABACITAS



**Tacos de flor de calabacitas**



# FRIJOLES



# CHILES

Los chiles contienen capsaicina, que se usa como analgésico en productos farmacéuticos



Los chiles son muy beneficiosos para la salud porque contienen vitamina E, vitamina A (carotenoides), vitaminas del grupo B (2,3,6), vitamina K, cobre, hierro, manganeso y potasio



# CHILES SECOS

Chiles chilhuacle rojo, pasilla, cayena, mirasol seco y anaheim



Chiles puya, guajillo, ancho, chipotle, cascabel y árbol

# CHÍA



La chía tiene gran capacidad de absorción y al hidratarse adquiere una consistencia gelatinosa

**LOS HONGOS ALUCINÓGENOS SE USABAN EN CEREMONIAS RELIGIOSAS PARA FACILITAR EL CONTACTO CON LOS DIOSES**



**ANTES DE LA LLEGADA DE ANIMALES  
DOMÉSTICOS EUROPEOS, HABÍA OTROS QUE  
ERAN PARTE INTEGRAL DE LA DIETA AZTECA**



**Ajolote**

**Tuza**



**PERRO SIN PELO  
(XOLOITZCUINTLE)**



# NIXTAMAL

- ❑ Maíz cocido con agua de cal (hidróxido de calcio) para ablandar su pericarpio
- ❑ La nixtamalización hace más fácil moler el maíz
- ❑ Aumenta la biodisponibilidad de sus nutrientes
- ❑ Ayuda a evitar la pelagra
- ❑ Los europeos no adoptaron la nixtamalización en los lugares donde llegó a aceptarse el consumo del maíz, lo que dio lugar a graves problemas de salud
- ❑ <https://www.youtube.com/watch?v=pcan7L4azWc>

# NIXTAMAL



Las tortillas  
siempre se  
hacen con  
maíz  
nixtamalizado



# ATOLE

Bebidas nutritivas como el atole tienen como base maíz nixtamalizado al que se añaden otros ingredientes que le dan diferentes sabores



El **piloncillo**, azúcar sin refinar, suele añadirse al atole para endulzarlo

# EXQUISITOS PLATOS HECHOS CON MASA NIXTAMALIZADA



**Tamales, tacos y  
enchiladas al estilo de  
Oaxaca**

## IMÁGENES

Chinampas: By The original uploader was Kristinoller at English Wikipedia (Transferred from en.wikipedia to Commons.) [GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>) or CC-BY-SA-3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Hongos alucinógenos (1): By Arp [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Hongos alucinógenos (2): By Curecat (Own work) [GFDL (<http://www.gnu.org/copyleft/fdl.html>) or CC-BY-SA-3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Tuza: By LeonardoWeiss (Own work) [CC BY 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Ajolote: By ZeWrestler (Own work) [CC BY 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Xoloitzcuintle: Group of three xoloitzcuintles ("Mexican hairless"). Museo Dolores Olmedo, Xochimilco, México, D.F.. 640x444 px. Photo taken by Hajor, December 2001, via Wikimedia Commons

Otras fotos: Ana M. Gómez-Bravo