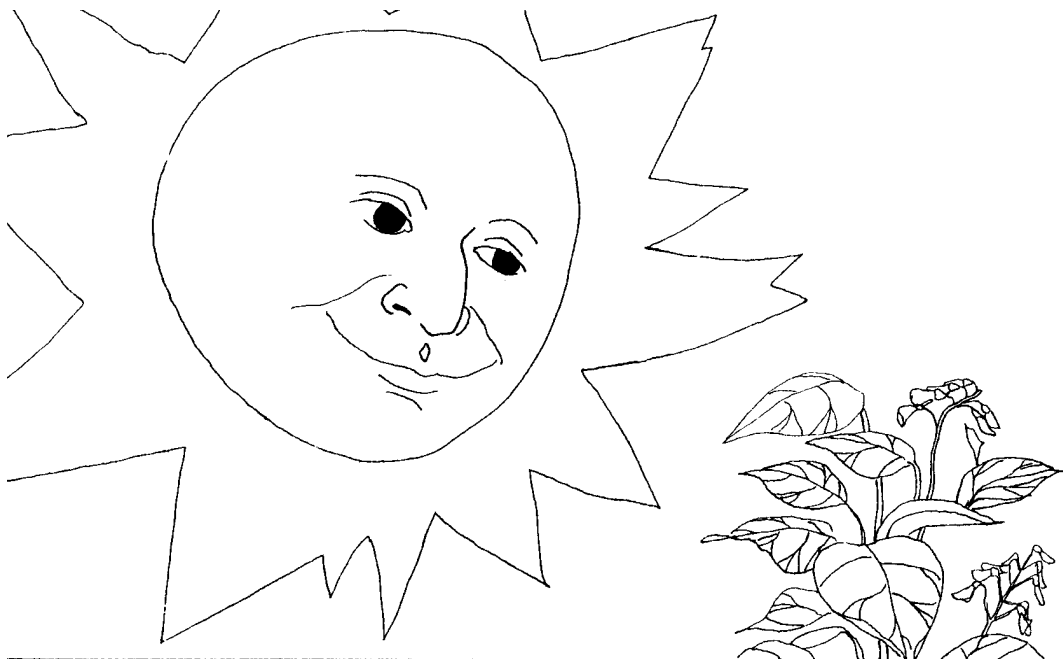


Hoja para la Vida




Libro para colorear

dibujado por Terri Hogan


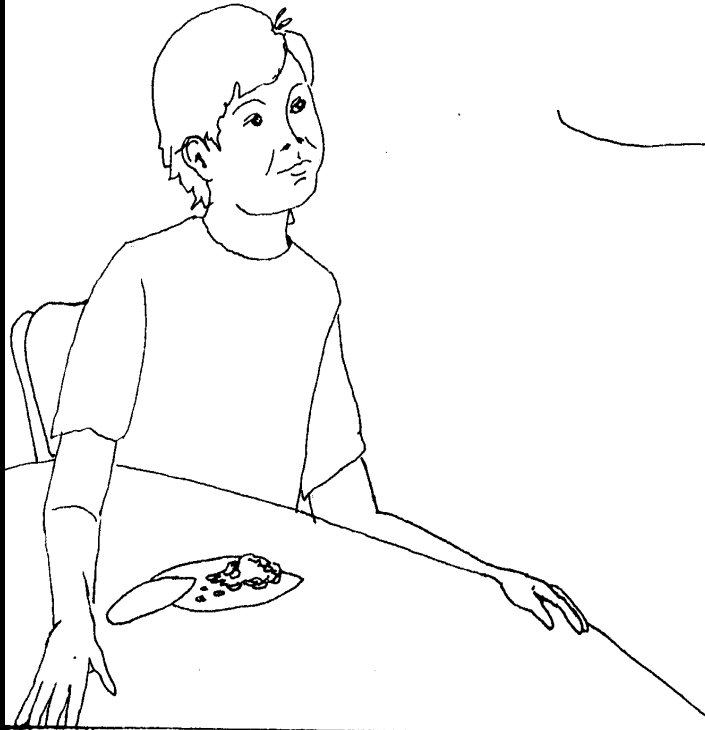
escrito por David Kennedy

traducido por Pat Connoly

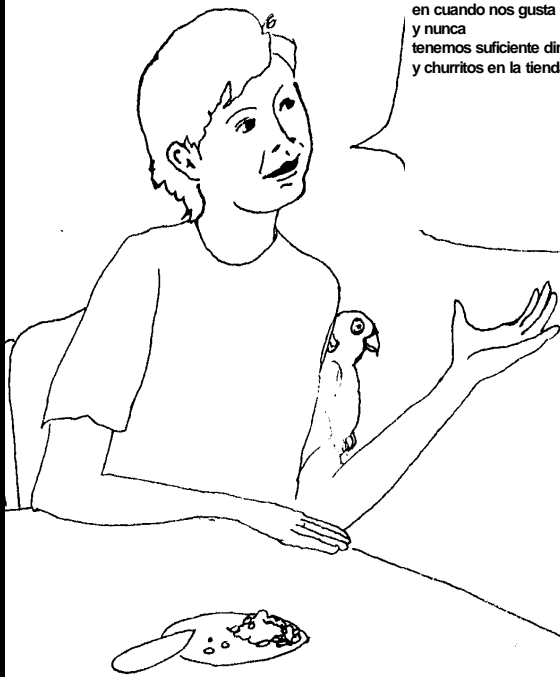


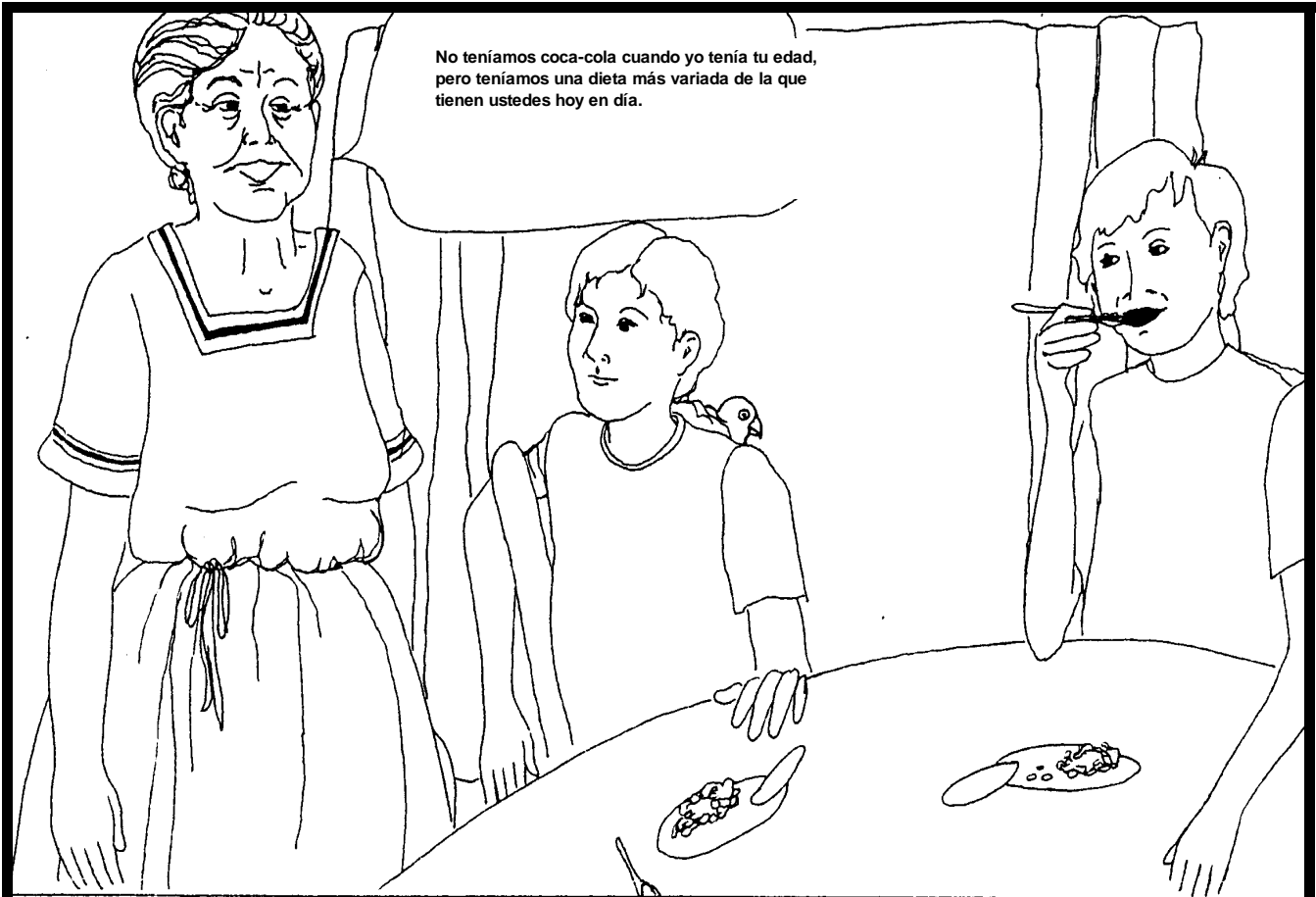


Mi hermana se queja de que sus hijos siempre están enfermos y los bocadillos son muy caros, pero ya que están acostumbrados a ellos, no quieren comer maíz y frijoles



El maíz y los frijoles están buenos. Es que de vez en cuando nos gusta algo diferente, y nunca tenemos suficiente dinero para soda y churritos en la tienda del tío.

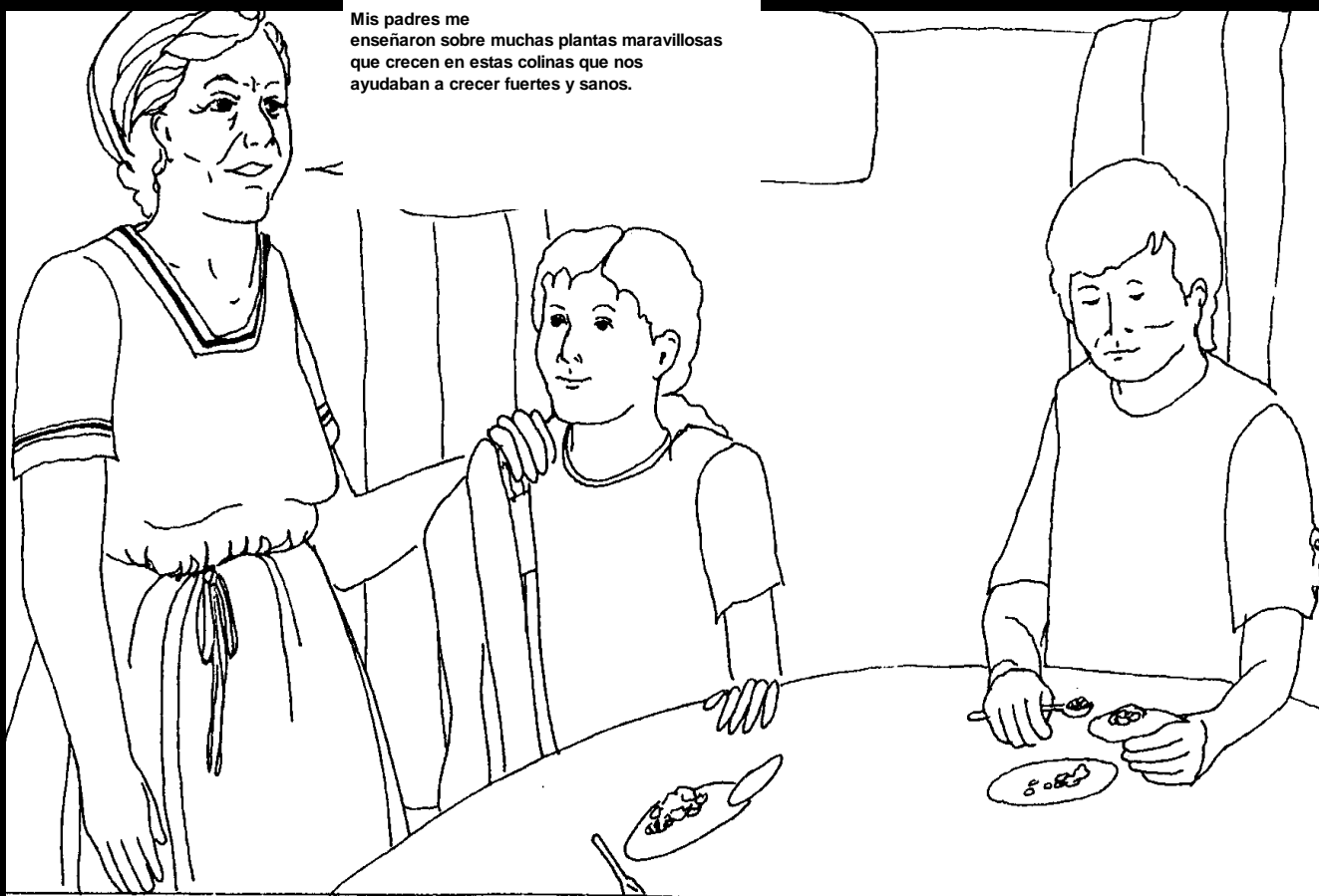




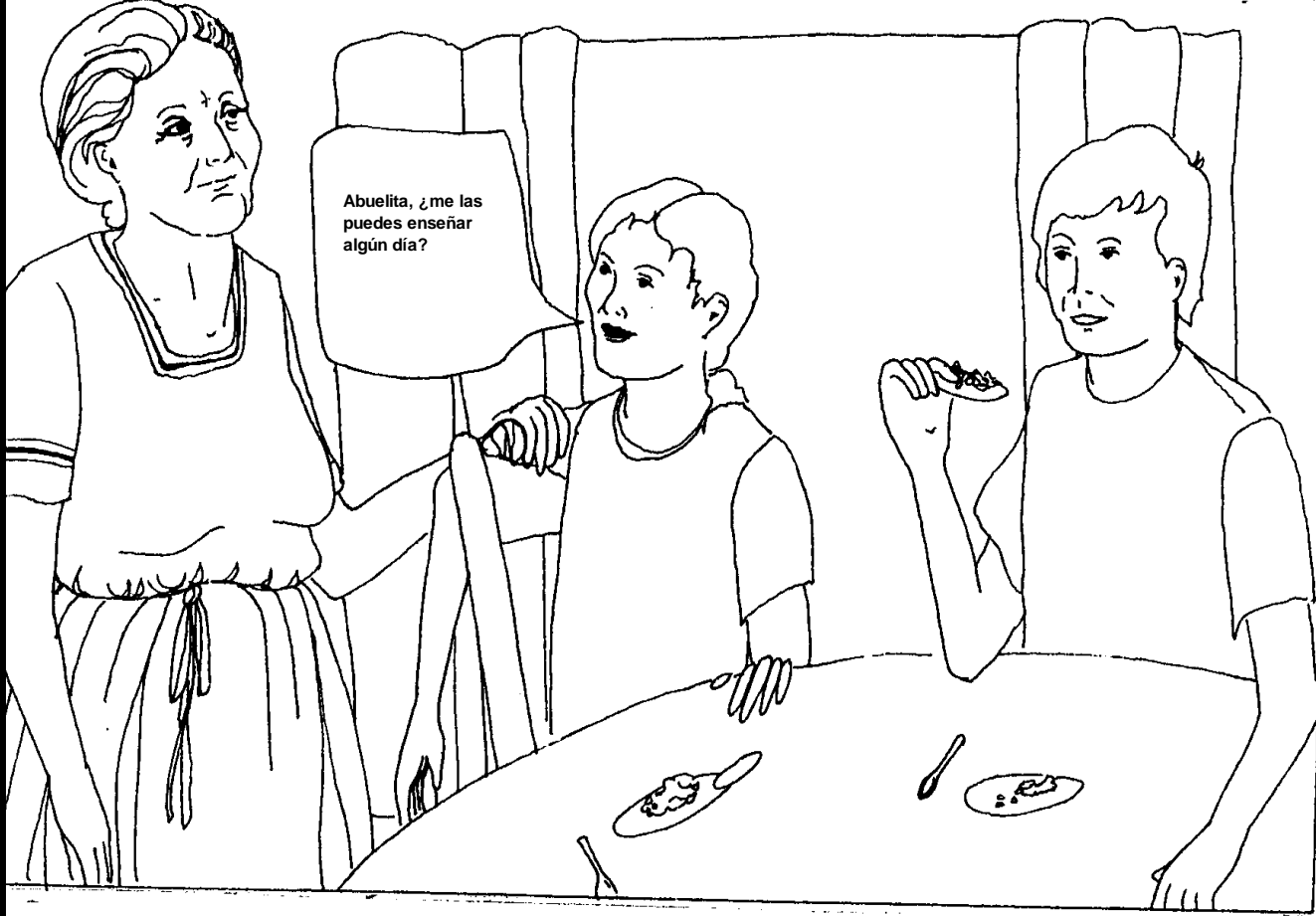


Hemos leído sobre eso en la escuela, que la gente que vivía acá recogía alimentos del bosque y los campos sin tener que sembrar.





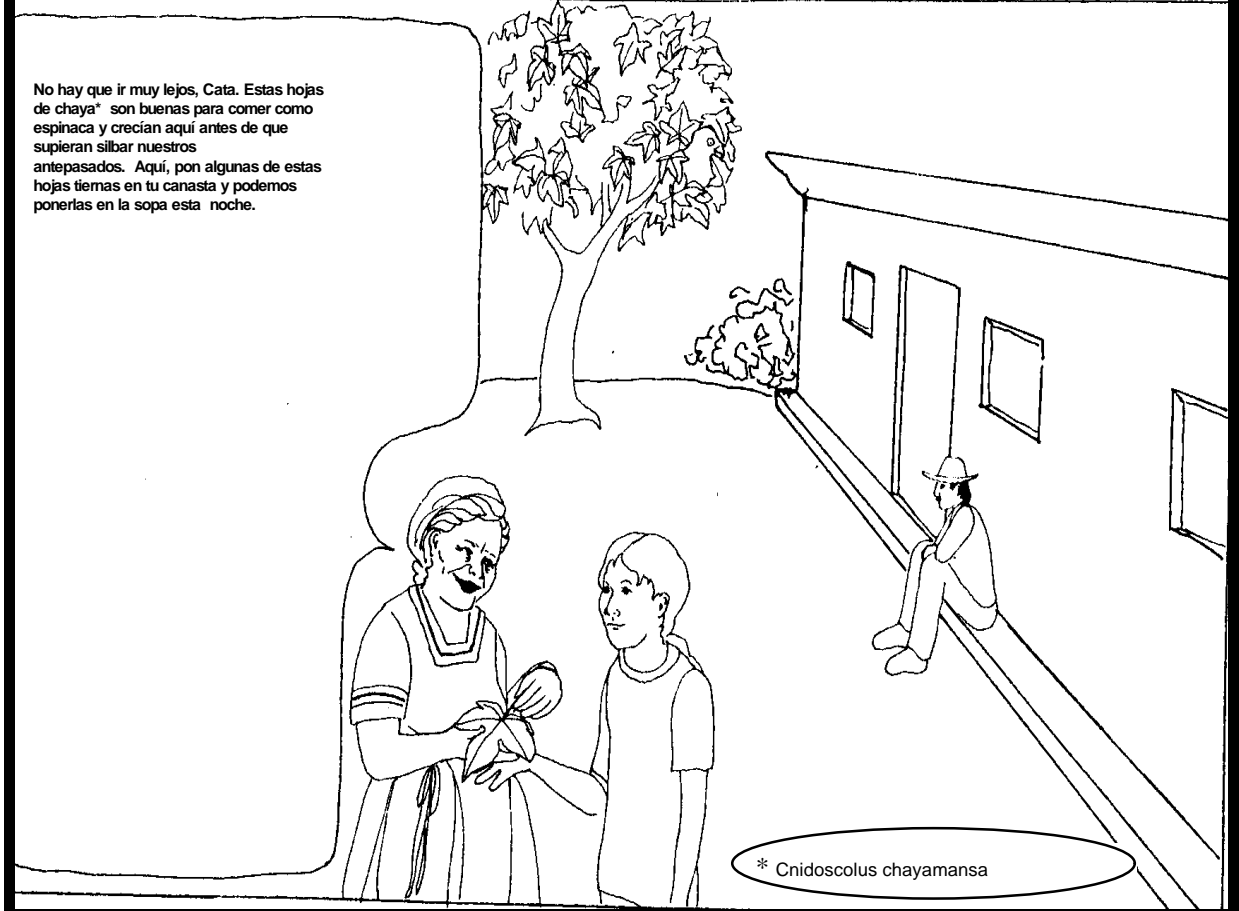
Mis padres me enseñaron sobre muchas plantas maravillosas que crecen en estas colinas que nos ayudaban a crecer fuertes y sanos.



Abuelita, ¿me las puedes enseñar algún día?



Tan pronto como termines de comer esas tortillas y frijoles, Cata.



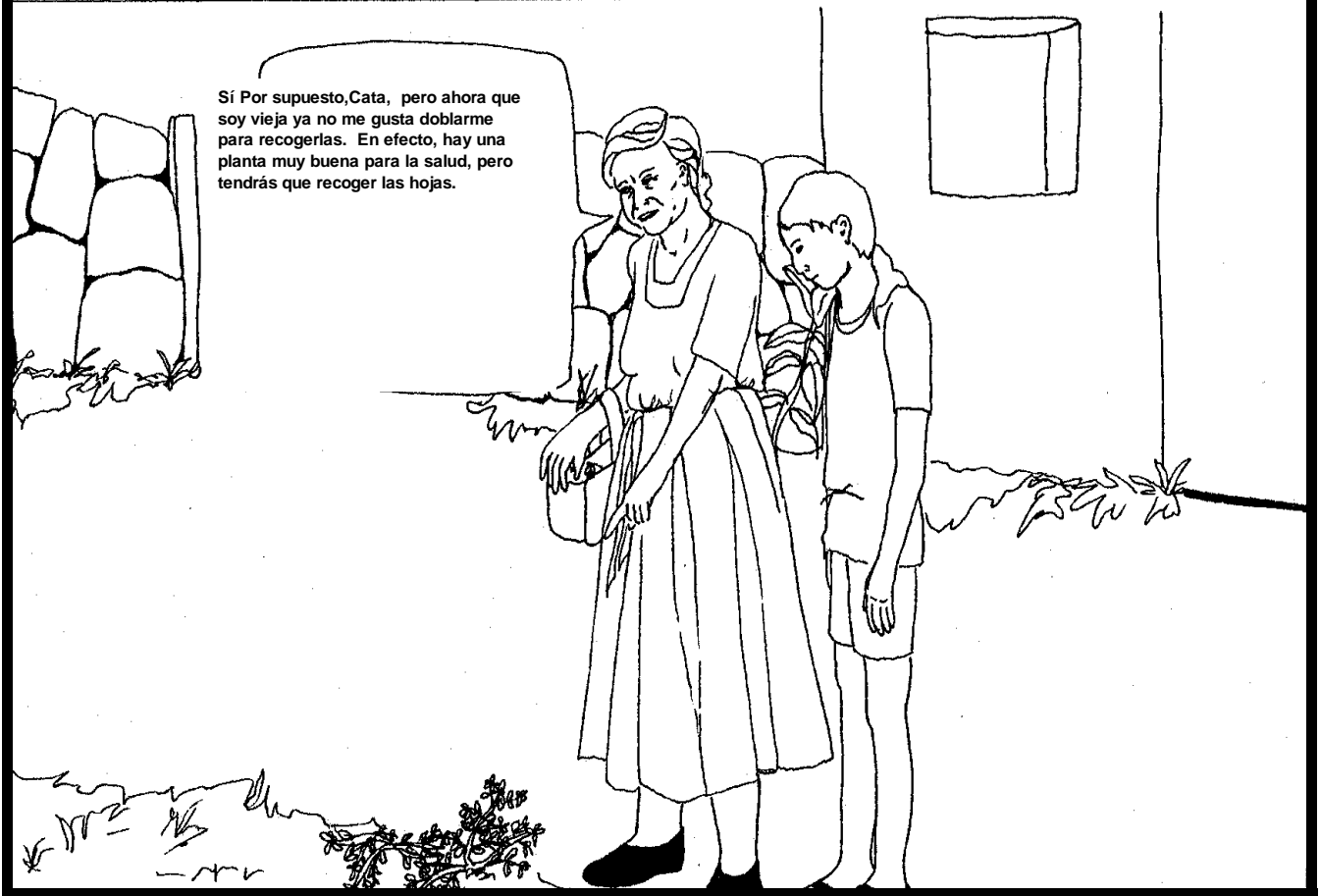
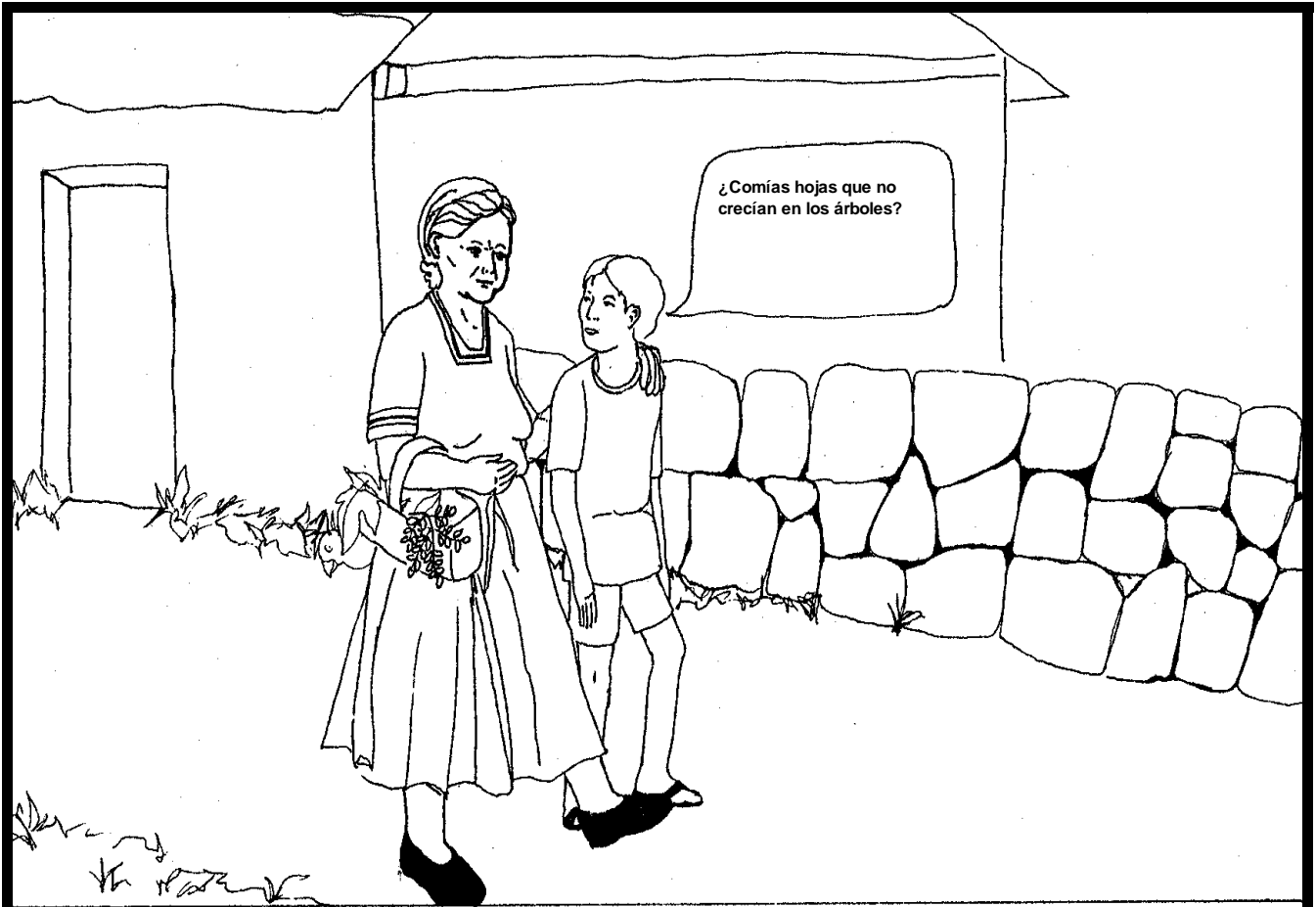
No hay que ir muy lejos, Cata. Estas hojas de chaya* son buenas para comer como espinaca y crecían aquí antes de que supieran silbar nuestros antepasados. Aquí, pon algunas de estas hojas tiernas en tu canasta y podemos ponerlas en la sopa esta noche.


* *Cnidoscolus chayamansa*




Sí, se llama morango.* Sus hojas están ricas y tienen abundante hierro para mantener roja y no rosada la sangre. Contienen muchas vitaminas que le ayudan a uno a ver mejor por la noche. Hoy en día creo que los animales son más listos que la gente.







ésta parece las verdolagas* que a veces se venden en el mercado.



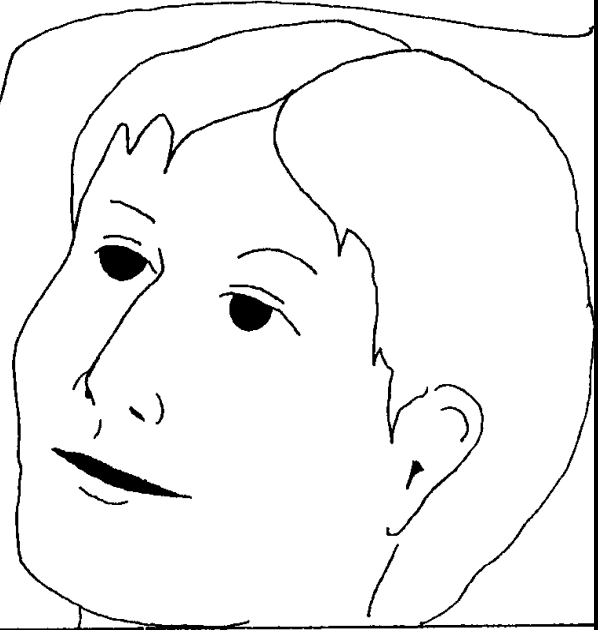
Sí, lo es, pero está más fresca y se vende a un precio mucho mejor. Sólo necesitas tener cuidado recogiendo las hojas silvestres. Asegúrate de que conozcas las plantas que recojas y no tomes ninguna planta que crezca cerca de los caminos de mucha circulación porque las hojas estarán contaminadas por los gases de escape. Y es aun más importante no comer las hojas de plantas que crecen cerca de excusados o lugares contaminados por aguas inmundas.

No te olvides de recoger bledo* y
Quelites** y epazote*** para darle picante. Mi
madre me dijo que
agregar epazote a los frijoles alcocerlos
reduce más tarde el
pedorrear, pero a tu abuelo nunca le sirvió
para nada.

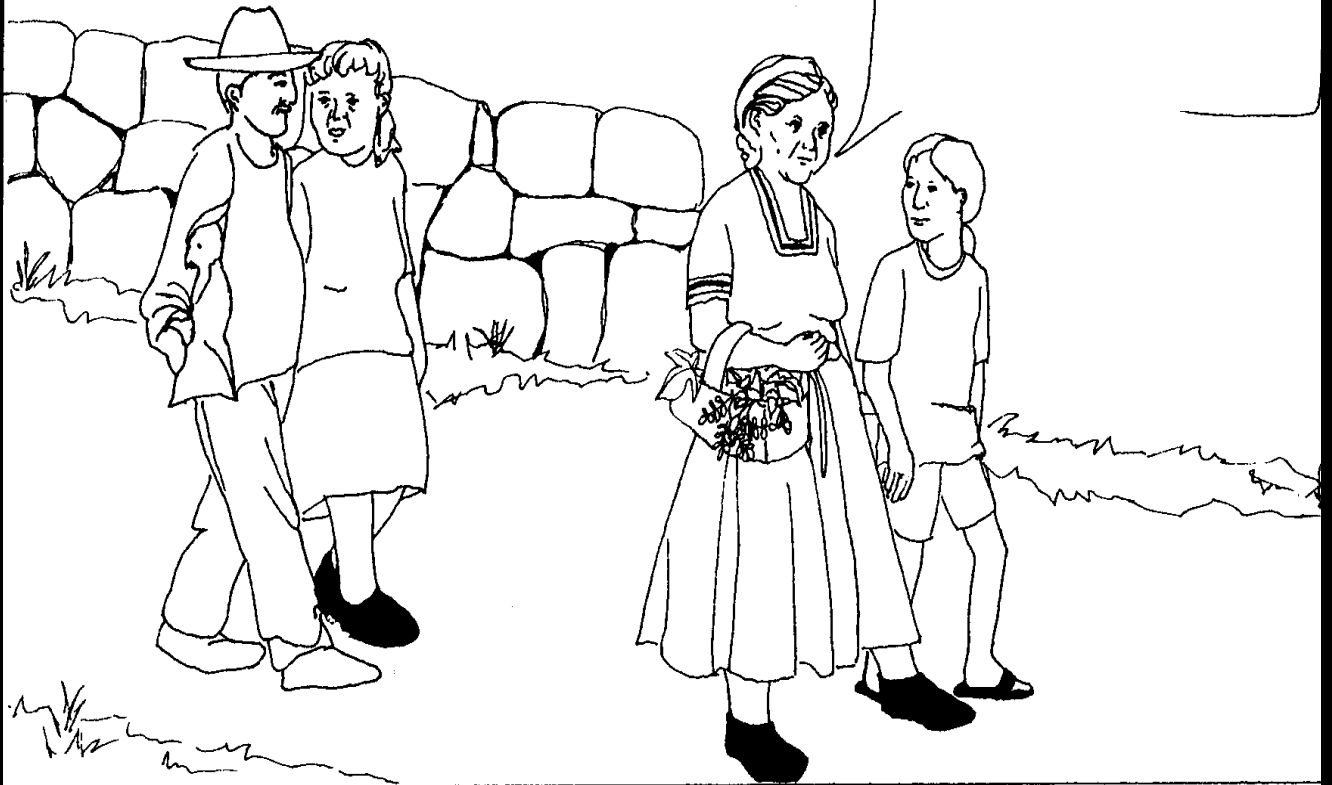


* amaranthus retroflexus
** Chenopodium Album
*** Chenopodium ambrosioides

Pero con tantas plantas silvestres que se pueden comer ¿por
qué se molesta la gente por cultivar
un jardín?



Las plantas silvestres tienen el poder de hacernos fuertes y listos, Cata, pero sólo en un jardín encontrarás un tomate tan grande y blando como tu cabeza.



Mi mamá me dice que mi cabeza es tan dura como piedra.



Como uno de esos
tomates nuevos en el mercado. Pero el jardín
está lleno de
secretos, no sólo
tomates que parecen globos.



¿Hay secretos ocultos en el jardín de mi
tía Rosa? Ella tiene uno de los jardines
más arreglados de la aldea.



Especialmente aquí en el jardín de Rosa porque obtuvo las semillas de una bruja. ¿Conoces esa planta, Cata?



Claro, es una planta de pimentón que se usa para sazonar el chile picante.



¿Pero sabías que se comen las hojas del pimentero tanto como la fruta misma?



¿De veras?

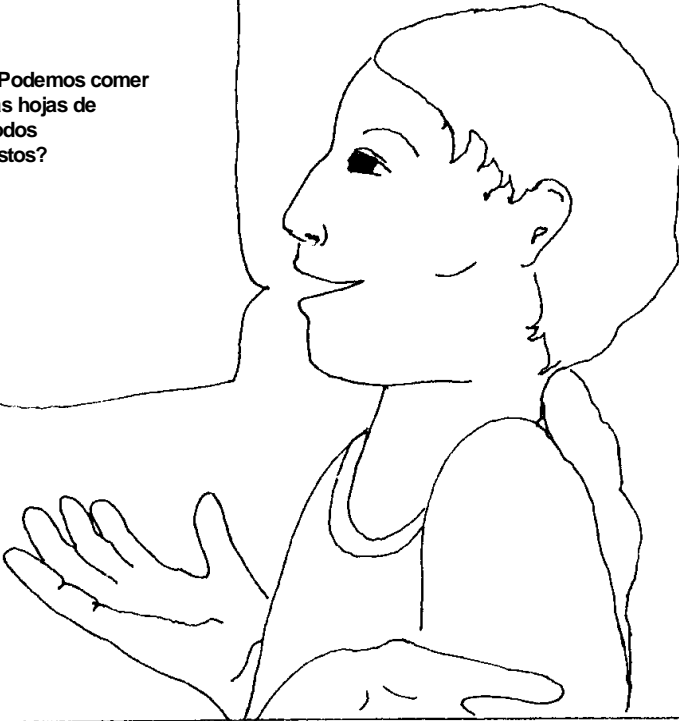
Ah sí. Y se comen las hojas de la planta del camote; recoge algunas hojas frescas y tiernas para nuestra canasta, No disminuirá el rendimiento de camotes mucho.



Y puesto que estamos andando en el jardín de Rosa, recoge unas hojas de la calabacera y el quimbombo.



¿Podemos comer las hojas de todos estos?



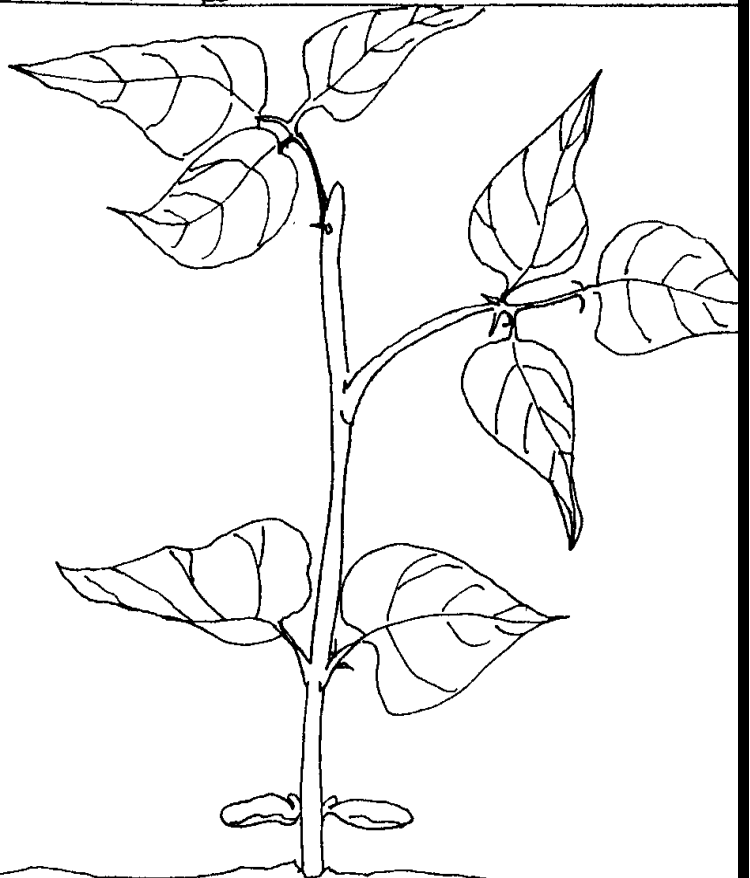
Sí, y se puede conseguir mucho más alimento del jardín recogiendo las hojas comestibles antes de que las plantas produzcan fruta. Pero algunas hojas como las del tomate son venenosas y otras son demasiado duras y fibrosas, como las del maíz.





Me alegro porque ya comemos mucho maíz y frijoles.

Pues, qué mala suerte, porque las hojas de la planta de frijoles son muy buenas para comer. De hecho, es una de las mejores vegetales frondosas disponibles, así que recógenos unas.

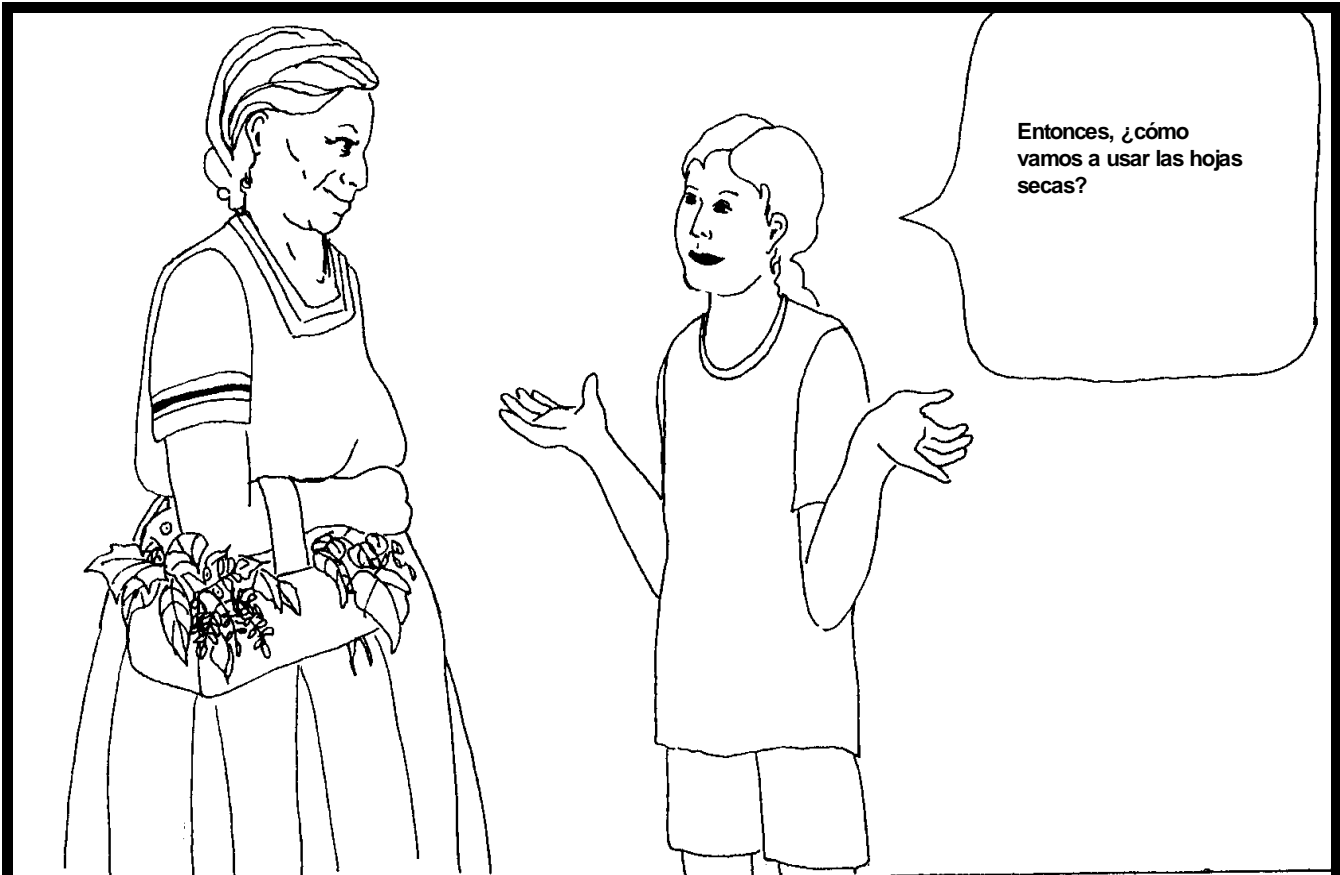




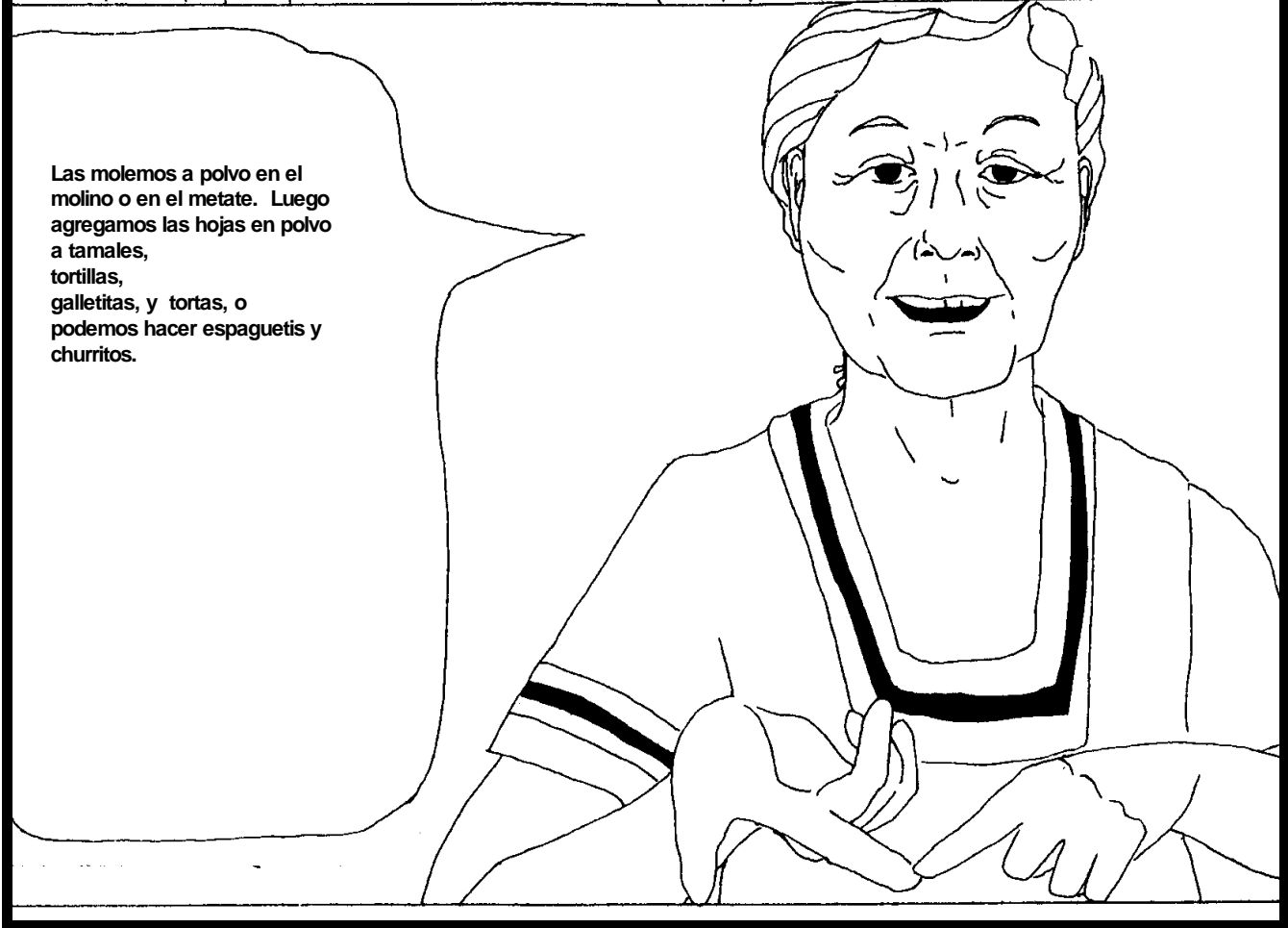
Abuela , esto es divertido,
pero ya tenemos
demasiadas
hojas para poner en la sopa
esta noche.



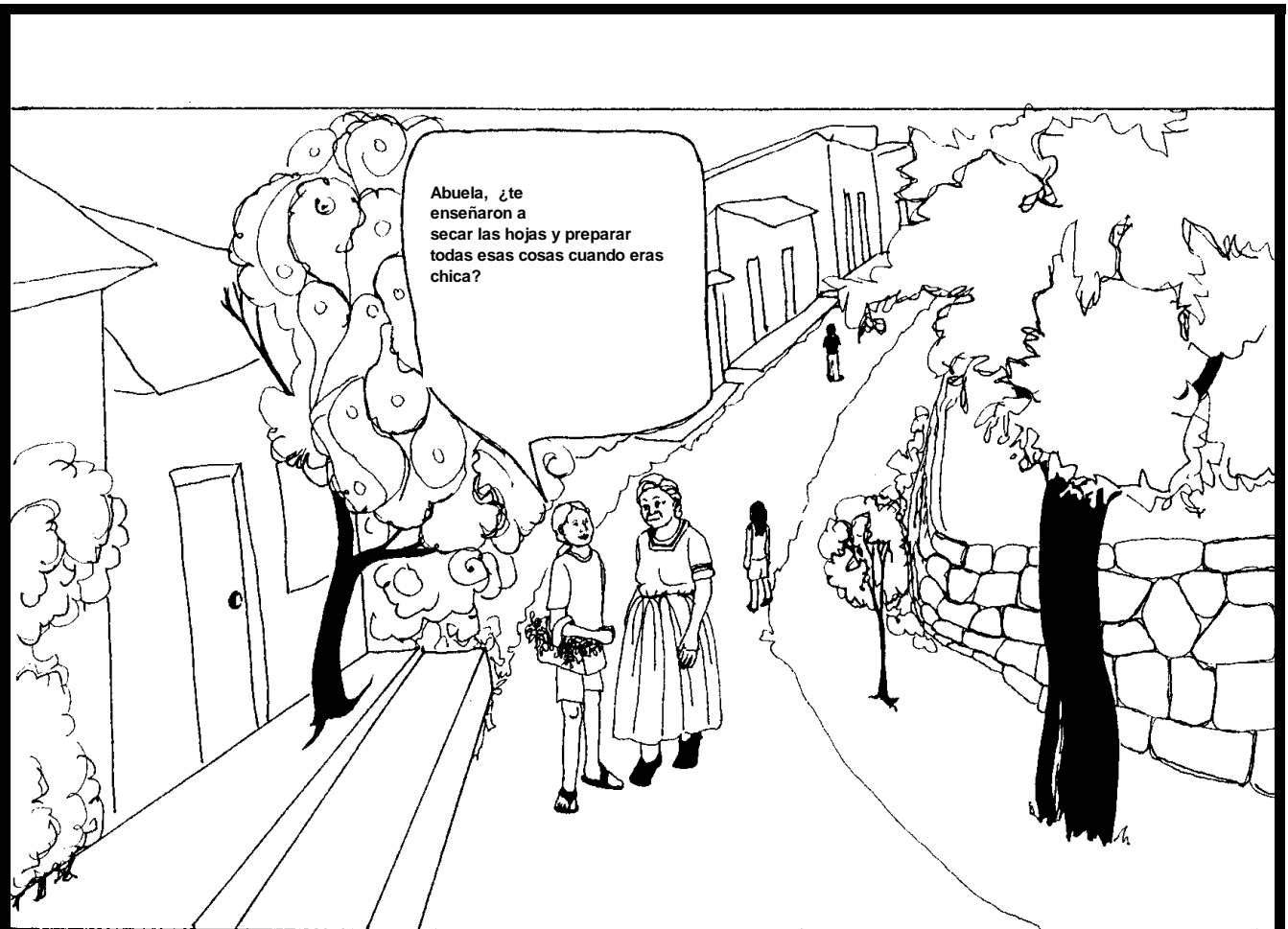
Pues, tu abuela sabe almacenar
las sobrantes secándolas.



Entonces, ¿cómo vamos a usar las hojas secas?



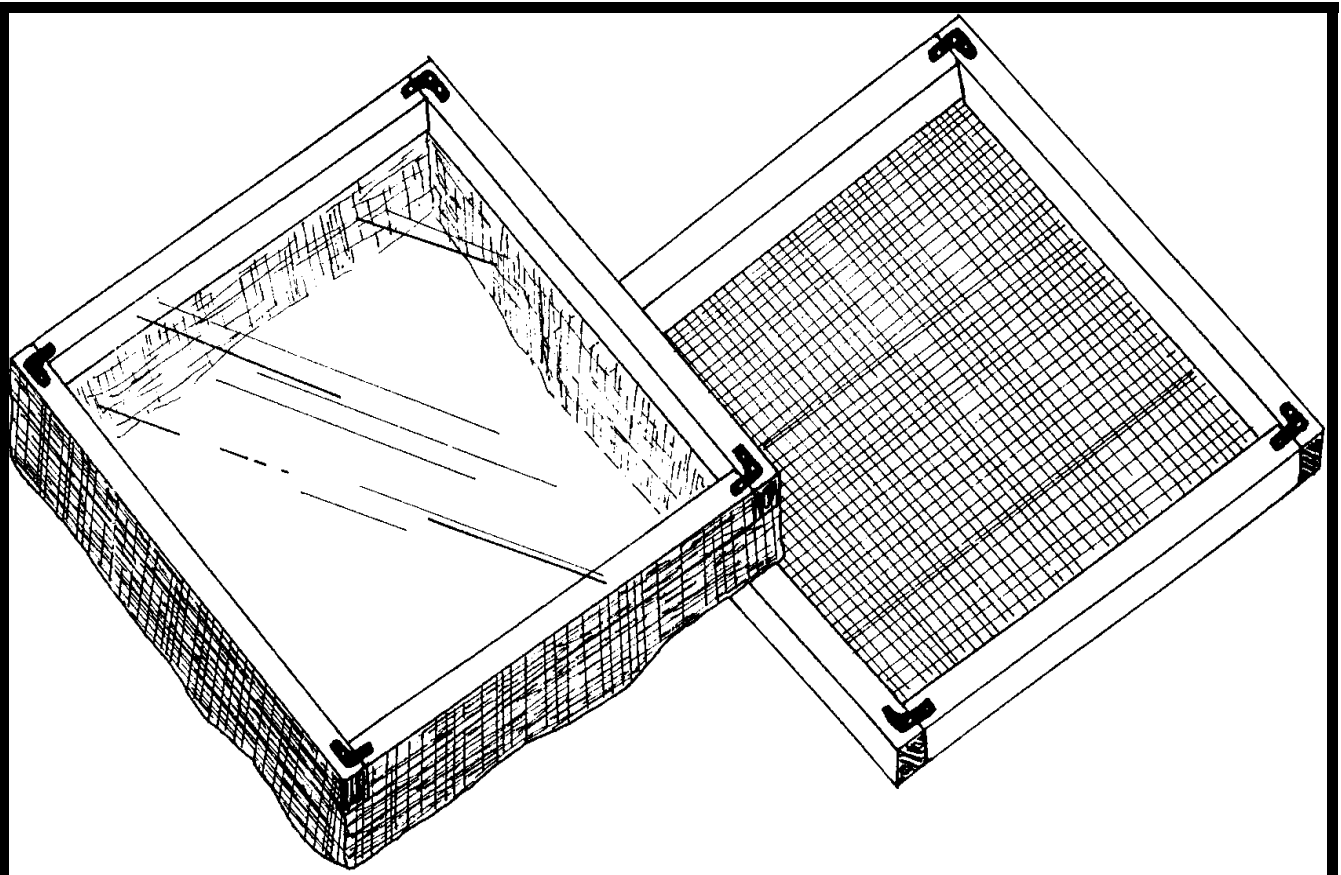
Las molem a polvo en el molino o en el metate. Luego agregamos las hojas en polvo a tamales, tortillas, galletitas, y tortas, o podemos hacer espaguetis y churritos.



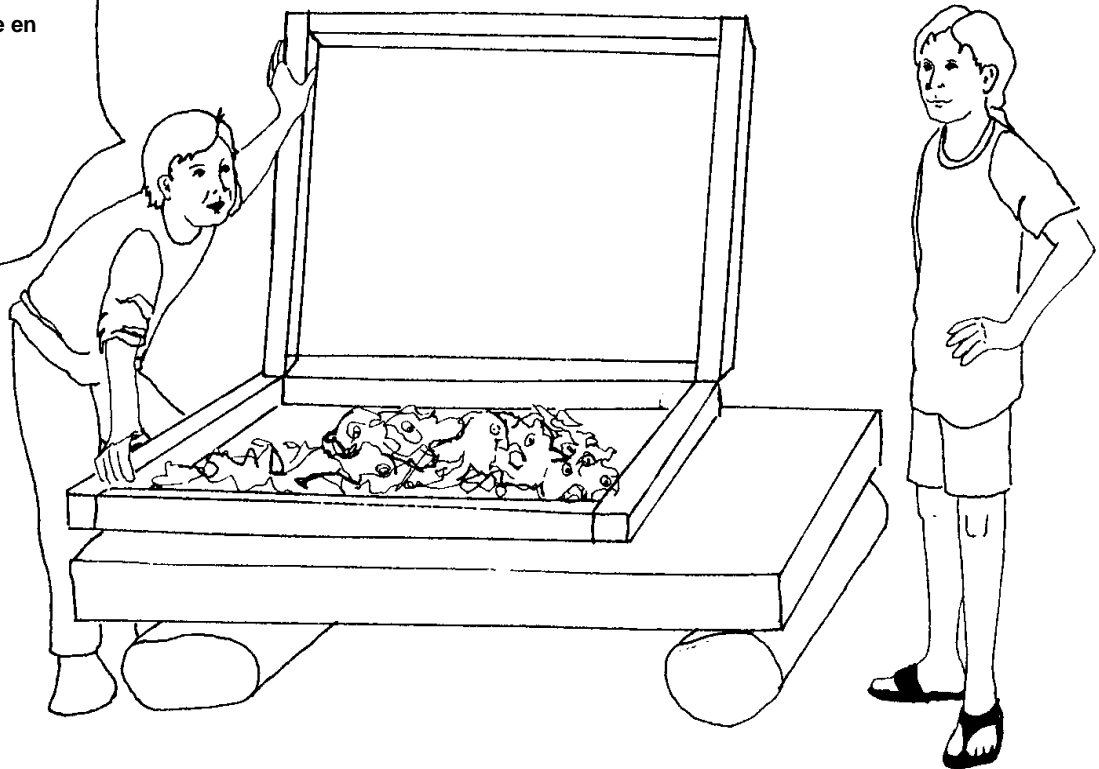
Abuela, ¿te enseñaron a secar las hojas y preparar todas esas cosas cuando eras chica?



No, Cata, lo leí en un artículo sobre el proyecto Hoja para la Vida en una revista. Todavía puedo aprender trucos nuevos, aunque tengo 132 años. Pero primero necesitamos buscar a tu hermano perezoso, Pedro, para ayudarnos a hacer un secador solar a partir de los planes.



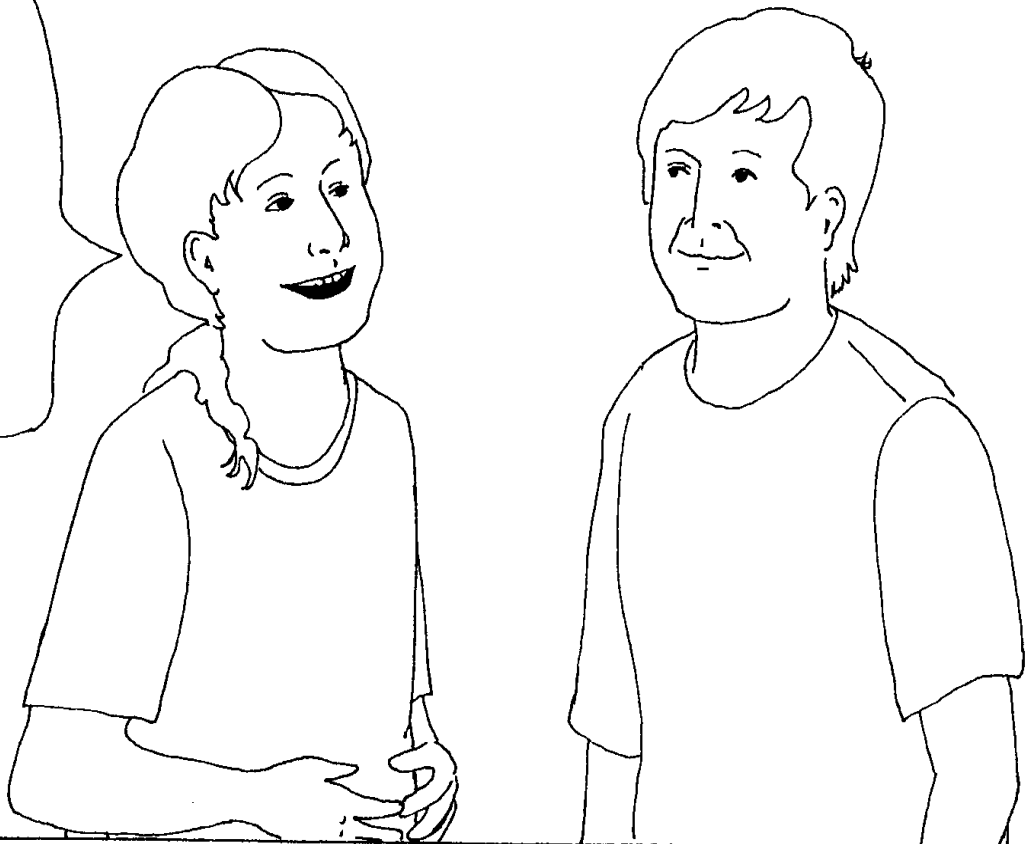
!Las hojas se
secan
completamente en
sólo un día!

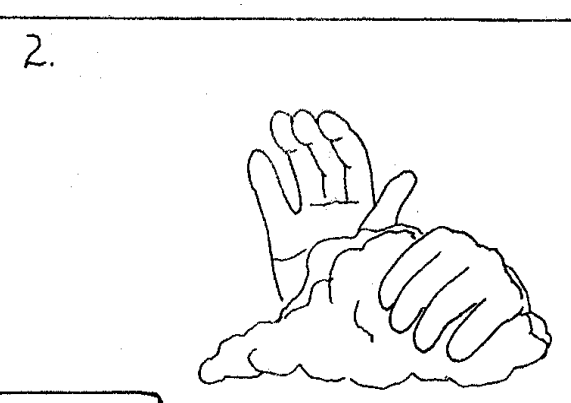
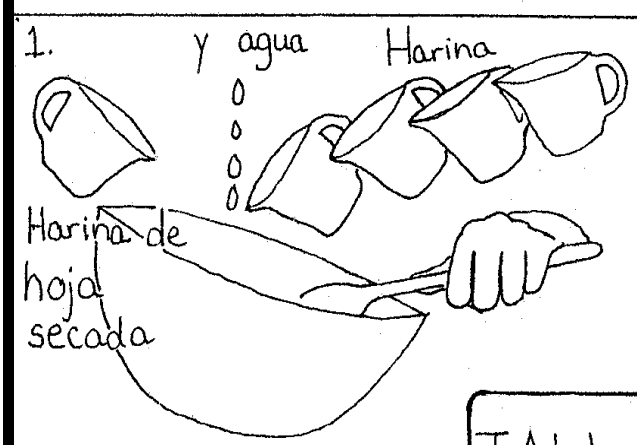


Por lo menos estas hojas
son más
fáciles de moler que el
maíz o el sorgo.

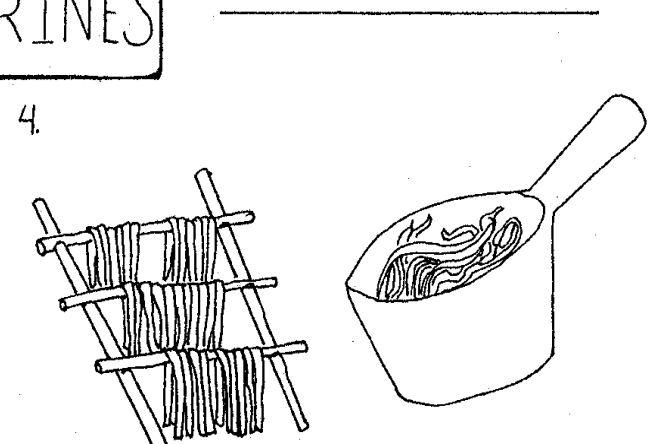
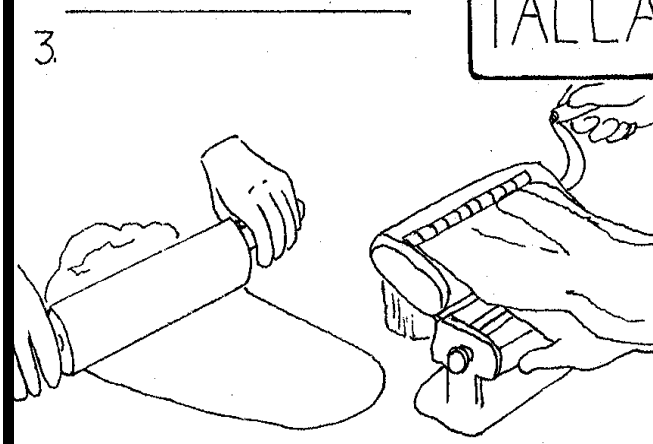


Hagamos
espaguetis verdes! Me
encantan los
espaguetis!

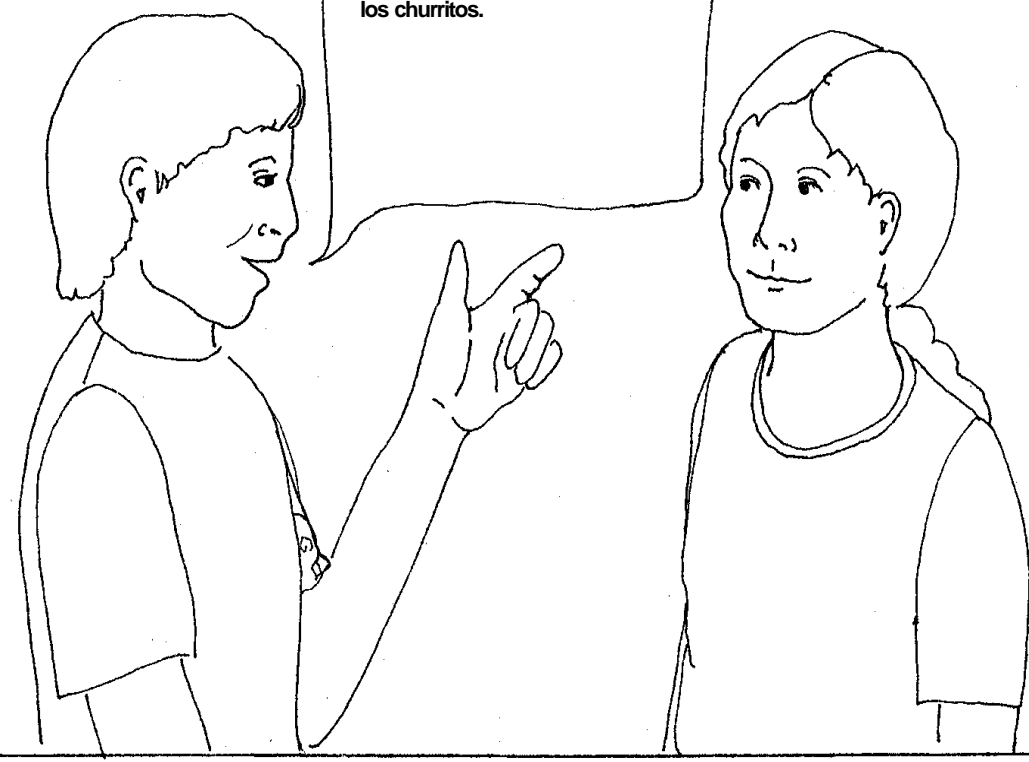




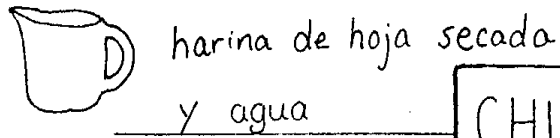
TALLARINES



me gustaría intentar hacer churritos. A todos mis amigos les gustan los churritos.



1.

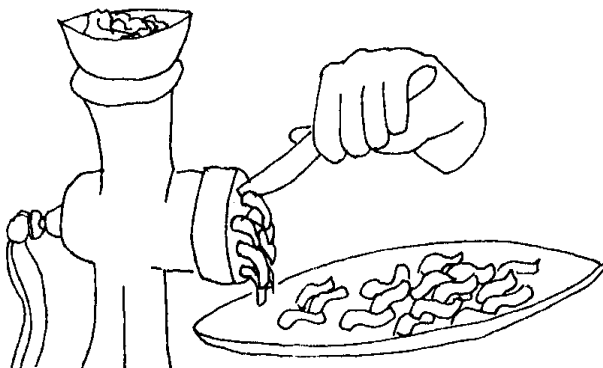


2.

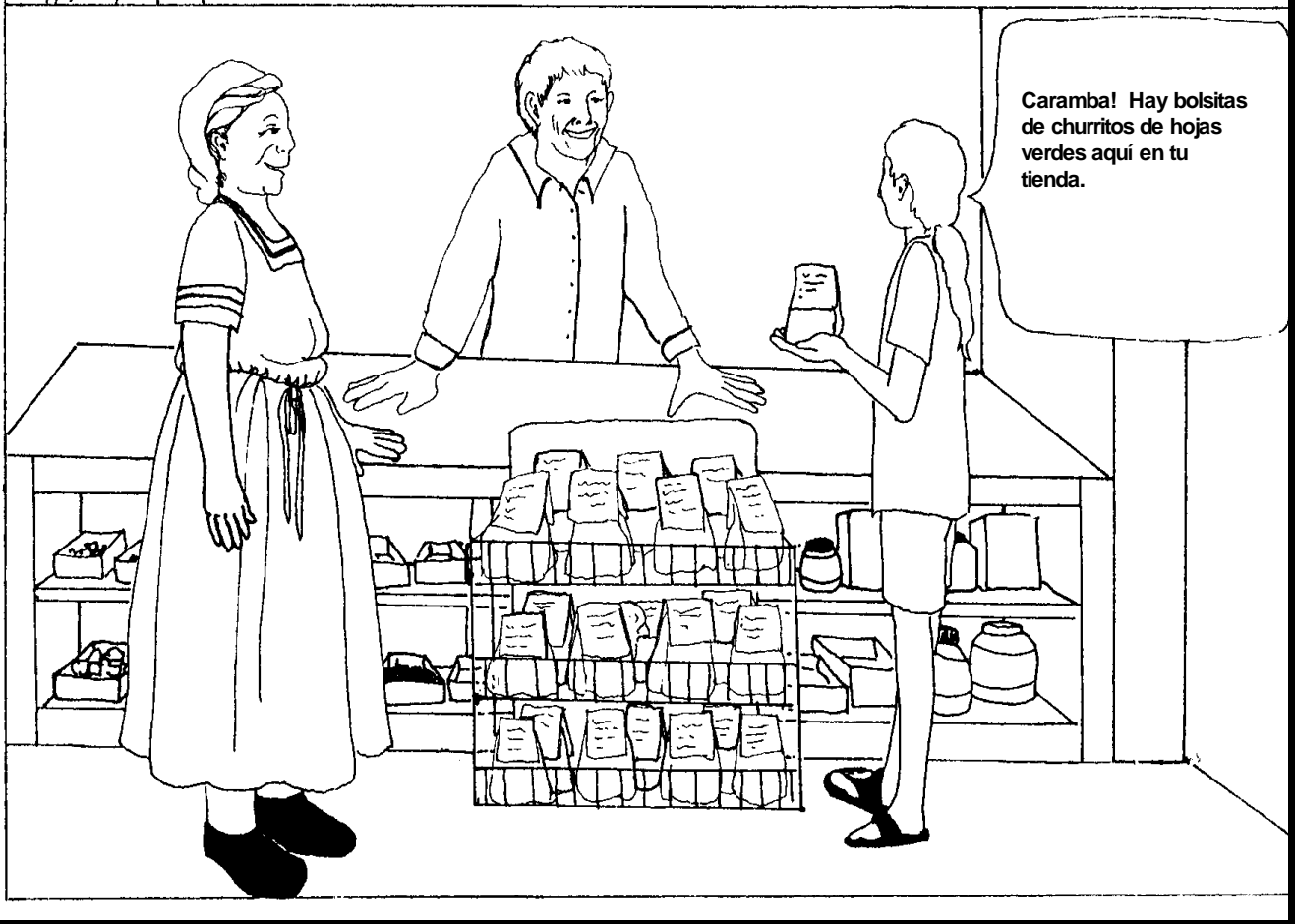
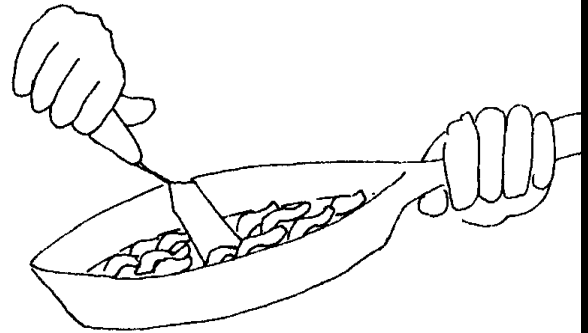


CHURRITOS

3.



4.

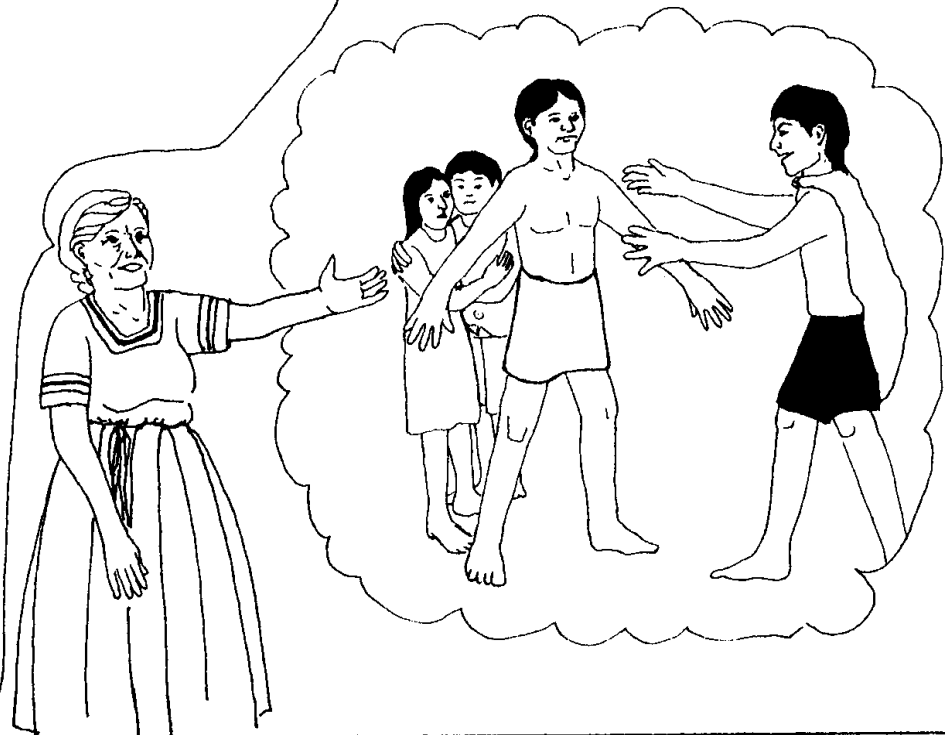


Caramba! Hay bolsitas de churritos de hojas verdes aquí en tu tienda.

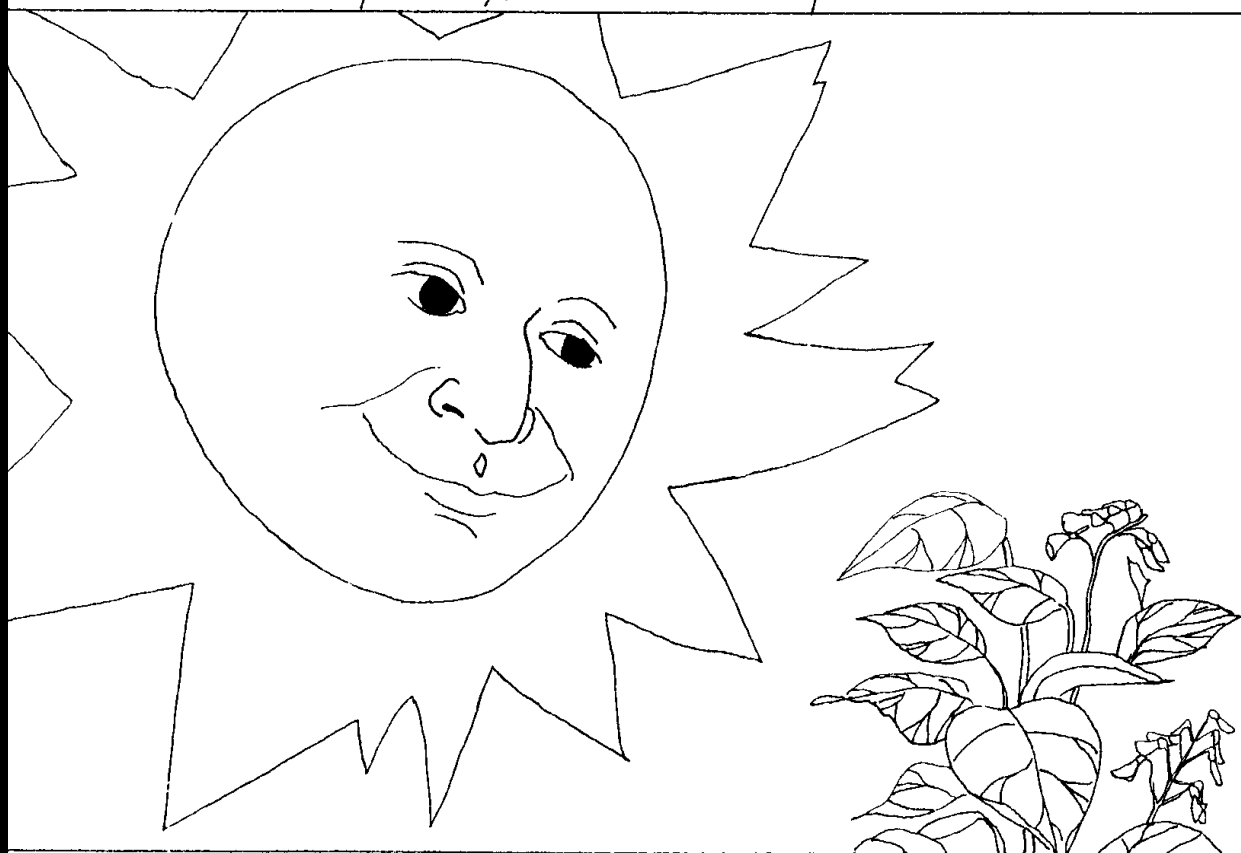
Sí, su hermano me las trae todos los sábados. Se venden bien, y ahora todos los padres no se enojan conmigo por venderles dulces a sus hijos. Pedro no es tan perezoso como ustedes creen. Algún día será millonario.



Pues, por lo menos comprende que las hojas verdes pueden capturar la energía del dios del sol tan poderoso y librar a los niños del hechicero malo. Cata, ¿te conté alguna vez el relato del hechicero malo de más allá de las montañas negras?



Tal vez más tarde,
abuela. A ver si puedo
robarle a
Pedro la
receta
secreta para churritos.



para más información contacte:

Hojas para la Vida -Mexico

Calle J. Jose Altimirano # 23

Col. Volcanes C.P. 58115

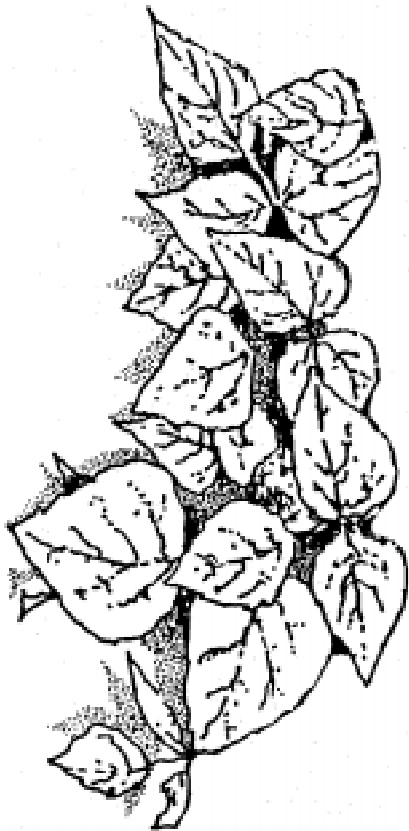
Morelia, Michoacan

MEXICO

tel. 27 1497

e-mail.

hojaverd@morelia.teesa.com



- o -

Leaf for Life

260 Radford Hollow Rd.

Big Hill, KY 40405 USA

tel/fax. 606 986 5418

e-mail. dlkennedy@kih.net