

Otoño

Recordar a nuestra ancestralidad y recoger la cosecha de la milpa.

Alimentos

- Tortitas de plátano macho
- Salsa de ojos de venado y chile de gato
- Mole verde
- Tasmole de pollo
- Quesadillas de hongo de izote
- Gorditas de papa
- Chileatole de chícharo
- Calabaza melona

Sabores

- Caldos para calentar el alma.
- Preparaciones con distintas calabazas.
- Infusiones amargas.
- Agua de sabores naturales.
- Cítricos, semillas y frutos secos.

Salud

Sentir el cuerpo y agradecer. Tomar atole de maíz, tés amargos como hierba maistra, ruda y canela.

Alimentos

- Tamales de frijol en hoja de macuilillo
- Tamales de piña
- Tortitas de yuca
- Tamales de yuca
- Tamales de chilatole de frijol gordo
- Tamales de flor de izote

Sabores

- Sabores tropicales.
- Ensaladas de hojas silvestres.

Salud

Tomar té de hinojo, albahaca y hierbabuena

Verano

Todo comienza a transformarse, y nosotras con ello. Nuestras cocinas van adquiriendo nuevos olores y preparaciones. Se acercan a nuestras mesas los productos que las fincas nos van dando.

Noviembre

Diciembre

En invierno humean los techos desde temprano. Nuestros fogones dan calor al interior de nuestras casas desde la cocina.

Invierno

Alimentos

- Tepejilotes en escabeche
- Chayotextle capeado
- Tlatonile de frijol gordo tierno
- Sopa de lentejas
- Ensalada de nopales y quelites cenizos

Sabores

- Sopas calientes y sustanciosas.
- Frijoles negros y leguminosas.
- Especies calientes: pimienta, clavos, jengibre, canela.

Salud

Ir hacia dentro, agradecer una vuelta más al sol. Tomar muchos cítricos, tintura de propóleo y cúrcuma con miel. Tiempo de acuerparnos para la cosecha del café.

Alimentos

- Gasparitos con huevo
- Nopales rellenos
- Hongos de alache
- Salsa verde de chicatanas
- Atole de maracuyá
- Tasmole de frijoles, piñones, gasparitos
- Gorditas de frijol rellenas con pico de gallo

Sabores

- Sabores frutales.
- Comida colorida.
- Flores del cafetal.
- Mayor ingesta de fruta.
- Verduras con poca cocción.
- Aguas de fruta natural.

Salud

Época de florecer y renacer. Tomar el sol y agua de fruta fresca. Tés de cola de caballo y matlale morado.

Primavera

