



Alimentos de la milpa rarámuri

En la Sierra Tarahumara la milpa (*mawechi* y *wasá*) es donde se cultiva el maíz (*sunú*), que es el eje de la alimentación. Además de maíz, frijol y calabaza, la milpa alberga una variedad de especies que en conjunto se conocen como “agrobiodiversidad”.

Los videos contenidos en este DVD muestran el proceso y la elaboración de tres productos importantes en la dieta rarámuri que se guardan para consumo futuro, principalmente en Semana Santa.



Los 3 videos estarán disponibles en:
<http://www.biodiversidad.gob.mx/videos>
<http://www.milpa.unam.mx>
<http://jehuite.blogspot.mx/>
<http://www.cuexcomate.com>

1) *El pinole y el esquiate...*
muestra el maíz reventado como “palomita”, molido en metate en seco y con agua



2) *La calabaza y su aprovechamiento...*
explica los procesos de deshidratación de sus flores, frutos tiernos y frutos maduros “wichicori”



3) *Los chacales, anticipando la escasez de maíz en la Sierra Tarahumara...*
ilustra las mazorcas de maíz que han sido blanqueadas y secadas al sol.

