

FRIJOLES ANCESTRALES

DESDE TIEMPOS PRECOLOMBINOS HASTA EL DÍA DE HOY, EL FRIJOL REPRESENTA UNA DE LAS PRINCIPALES FUENTES DE ALIMENTACIÓN.

El frijol representa vida. Las culturas mesoamericanas basaron su alimentación principalmente en él y en el maíz. Esta pequeña semilla es tan noble que se puede desarrollar en distintos tipos de suelo y clima y es considerada como un producto con gran relevancia social transgeneracional, como herencia entre campesinos. Pero no hay un sólo tipo de frijol. Lamentablemente sus variaciones están desapareciendo debido a que los productores dejan de sembrar las variedades exóticas por productos mejor pagados.

Actualmente existen marcas como La Comandanta, que se alían con productores rurales de semillas criollas que no cuentan con los medios para distribuirlos. Su objetivo es reactivar el campo tradicional mexicano, así que la mejor manera de ayudar a la diversidad es que todos las consumamos.

DE COLORES

En el mundo se conocen 150 especies de frijol y en México existen alrededor de 70 variedades. Estos se agrupan de acuerdo con su color: negros, amarillos, blancos, morados, bayos, pintos y moteados.

PRINCIPALES FRIJOLES ANCESTRALES

Ayocote morado
Ayocote de primera
Amarillo
Cacahuate
Ensaladilla
Moro/garrapato
Vaquita morado
Palacio
Negro criollo
Negro bola
Vaquita negro
Vaquita rojo
Peruano de primera
Frijol sangre de toro

NUTRIENTES

El frijol no sólo suministra proteínas y carbohidratos, tiene cantidades importantes de vitaminas (niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina) y minerales (calcio y hierro).

El Fondo Mundial para la Naturaleza (wwf) México, lanzó una campaña para promover la conservación de ingredientes de nuestra gastronomía que están amenazados, como los frijoles. Para más información puedes consultar su página: wwf.org.mx

Chefs como Ricardo Muñoz Zurita, Gerardo Vázquez Lugo y Lula Martín del Campo, **luchan por la conservación de los frijoles** ancestrales y los apoyan incorporándolos en sus menús.