

A woman with dark hair in pigtails, wearing a blue and white patterned blouse and a dark skirt, holds a large green crayon horizontally across her chest. The background is a collage of various plants and fruits, including tomatoes, lemons, and purple eggplants.

Mi libro para colorear

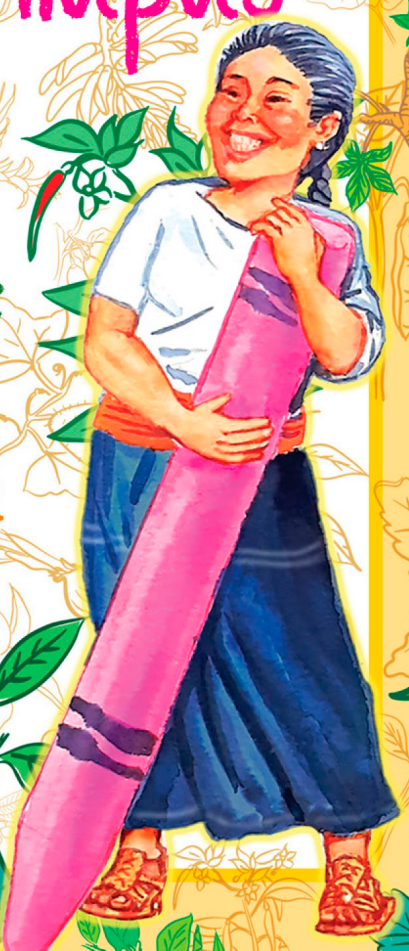
A green chili pepper with a yellow flower at its base.

Plantas

de Los Altos de Chiapas

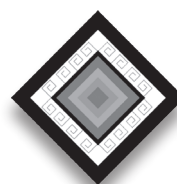
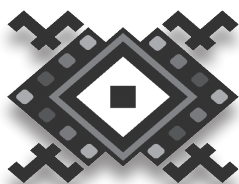
A boy wearing a straw hat, a light blue long-sleeved shirt, and a red and white striped sash, holds a large orange crayon vertically. He is standing in a field with green plants.

Ti June ja' sventa
ta jbonilan te'tik
chiemik ta stayle
yosilal Chiapas

A woman with dark hair in pigtails, wearing a white shirt and a dark skirt, holds a large pink crayon vertically. She is standing in a field with green plants and oranges.

Te June ja' jwenta
ya jbon te'a'ektik
chiekik ta stoyle
sk'inalal Chiapas

Mi Libro para Colorear Plantas de Los Altos de Chiapas



Con el apoyo de
**FUNDACIÓN
W. K. KELLOGG**



Creación Colectiva: San Juan Cancuc, Santiago El Pinar, Pantelhó e
Instituto para el Desarrollo Sustentable en Mesoamérica, A.C. (IDESMAC)

**Instituto para el Desarrollo Sustentable
en Mesoamérica, A.C. (IDESMAC)**

Presidenta

María Cristina Reyes Barrón

Vicepresidente

Arturo Vicente Arreola Muñoz

Director

Jorge Armando Hernández González

**Equipo de Sistemas Alimentarios y
Agrobiodiversidad**

Luis Enrique Villaverde Limón, Antonio Hernández
Santiz, Rubisel Gil Mendoza, José Guadalupe
Colmenares Natarén y Andrea López López

Proyecto realizado con el apoyo de:

Agrobiodiversidad Mexicana y Fundación W.K. Kellogg

Localidades Participantes

Chicjá, El Triunfo y Río Tanate'el, municipio
de San Juan Cancuc; Pusilhó, municipio
de Santiago El Pinar; El Porvenir, El Roblar
Chistontic y San Fernando, municipio de
Pantelhó, Chiapas.

Mi Libro para Colorear Plantas de Los Altos de Chiapas

Primera edición: 2021

Primera reimpresión: 2024

Corrección al castellano: Francisco Álvarez Quiñones

Traducción al tsolsil: Ana Guadalupe de la Torre Sánchez /
Juan Benito de la Torre López

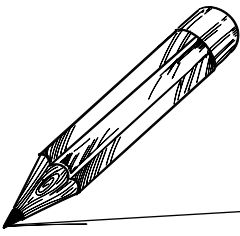
Traducción al tseltal: Margarita Santiz Girón

Portada y Contraportada: Gonzalo Hernández Arias

Ilustraciones: José Guadalupe Colmenares Natarén

Estilo Editorial: Grelsvia Argelia Aguiluz Casas /
Alfonso Ballinas Carvajal





Introducción

Castellano

Tu libro para colorear, es parte de un proyecto que conocemos como “Agrobiodiversidad desde una mirada tseltal-tsotsil”, el cual inició en el año 2019. Lo que se quiere es conservar las plantas y animales de las comunidades, buscando que sigan muchas de las prácticas tradicionales de las y los abuelos, en la milpa, el traspatio y los huertos. Nuestros pueblos saben que todos los seres vivos, junto con las mujeres y hombres de las comunidades, participamos en la agrobiodiversidad ya que cumplimos una tarea importante.

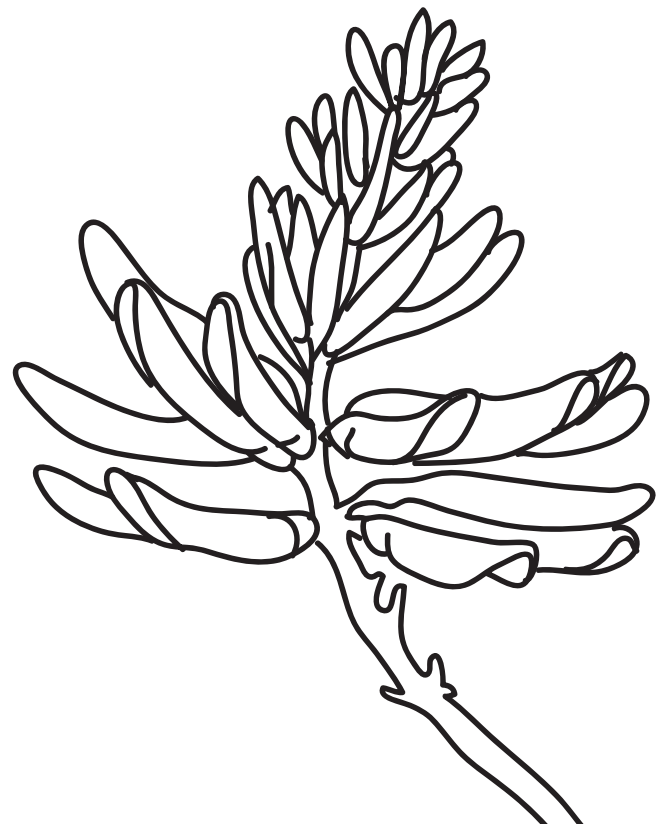
Los primeros trabajos que se hicieron en el proyecto fue recordar cuántas plantas y animales conocemos en cada comunidad, con ello se juntó una lista grande, así pudimos reconocer cuáles viven en la montaña, el cafetal, la milpa, el potrero o el acahual. Se visitaron las parcelas de las y los campesinos y se organizaron talleres para reunir y platicar entre varios representantes de nuestros pueblos en El Porvenir, El Roblar Chistontic y San Fernando, del municipio de Pantelhó; en Chicjá, El Triunfo y Río Tanate’el del municipio de San Juan Cancuc; y Pusilhó del municipio de Santiago El Pinar.

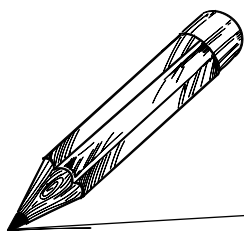
En una de esas reuniones, surgió la idea de la importancia de compartir ese conocimiento con todas las niñas y niños de la región, para que no olvidemos la gran riqueza que tenemos en nuestros municipios. Por eso, se escogieron 28 plantas y animales que todavía pueden observarse cerca de sus hogares y que son importantes para la cultura de nuestras comunidades en Los Altos de Chiapas.

Las plantas y animales se presentan de acuerdo con nuestra clasificación tseltal y tsotsil. En el caso de las plantas hay: “árboles”, “enredaderas” y “otras plantas”. Para el caso de los animales se ordenaron como: “acuáticos”, “que se arrastran”, “que andan en 2 y 4 patas”, “voladores”, “gusanos

y orugas” y “otros”. Puedes ver que cada uno tiene su nombre común en tsotsil, tseltal, castellano y su nombre científico; la imagen de la planta o el animal es para que la pintes de los colores que más te gustan, de los que salgan de tu corazón o si, los conoces, del color que más se parezca.

Al final del cuaderno hay espacio para que dibujes otras plantas o animales que conoces. Disfruta, diviértete y aprende, plática con tus amigas y amigos, con tu familia y con tus maestras y maestros de lo que te gusta de este material que es tuyo. Y no olvides que el cuidado de las plantas y animales es un tesoro de nuestros pueblos que debemos mantener, pues es una de las muestras más importantes de la cultura tseltal y tsotsil.





Slijkib a'yej

Tseltal

Te ajun swenta sbonele, ja' jten a'telil swenta te jich bit'il jna'obetik sba "Sts'unel uts ta ten awal ts'unubiletik, ja' te bin ut'il sna'obeik sba te mach'atik ya xk'opojik ta bats'il k'op tseltal-tsotsil", la sjachik a'tel ta ya'wilal 2019. Te binti ya yich' k'anele yu'un ja' ya sk'an kanantael te awal ts'unubiletik sok te chanbalametik ta jtejklumetike, ja' ya yich' pasel te bin ut'il ya x-a'tejik te mam me'chuntike, ta k'altik, ta pat xujk na sok ta yal xmoj awal ts'unubil. Ta jlumaltike sna'ojik te bitik ya xch'i ta lum bamilale, sok te winik antsetik te ayike, ya jna'tik te ya x-a'tejotik swenta ts'unel uts ta ten te awal ts'unubiletike yu'un tulan sk'oplal te binti ya jpastike.

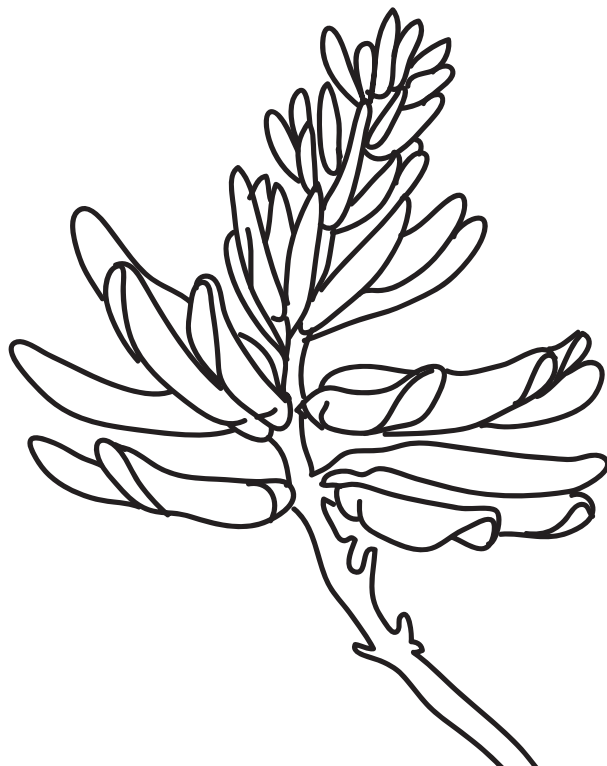
Te bitik sbabial ya yich' pasel ta swenta te a'tele, ja' la yich' jultesel ta jolil jayten awal ts'unubiletik sok jaykojt chanbalametik te jna'obetik sba ta jujun jlumaltik, yu'un lom uts ta jk'axel, te a te ya yich' cholel te sbiiltake, ja' jich ya sna'beik sba te bitik ya xch'i ta muk'ul te'etike, ta kajpetaltik, ta k'altik, ta xchuktib wakax sok ta wan k'altik. La yich' ilel slum sk'inal te winik antsetik te mach'atik ya x-a'tejik ta lum k'inale, te la stsob sbaik, ta a'yej sok te mach'atik ay ya'telik ta sparajeike ta Porvenir, ta Roblar ch'ixtontik sok ta san Fernando, ta slumal Pantelo'; Chikja; ta Triunpo sok ta Rio Tanate'el ta slumal K'ankujk; sok ta Pusilo' ta slumal Santsiako.

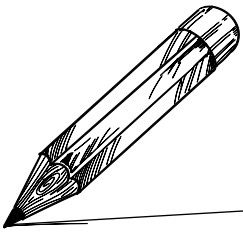
Li' ta tsobleini, te la yich' alel te yu'un tulan sk'oplal te bitik ya sna'ike, te ak'a yich' ak'el ta na'el sok te ja'ate, sok spasil te kerem ach'ixetik te mach'atik te ayike, yu'un jich ma xch'ay ta ko'tantik te bitik tulan sk'oplal ta jlumaltike. Ja' yu'un, la yich' tsaal waxakeb xcha'winik ta ten awal ts'unubiletik sok chanbalametik te ayto ya yich' tael ta ilel ta yut makte'e, sok te bitik tulan sk'oplal ta talel kuxlejal te li' ta jlumaltik ta Stoylejalel Slum Sk'inal Chiapas.

Te awal ts'unubiletik sok te chanbalametike, ya yich' cholel te bin ut'il ya yich' ak'el ta ilel ta bats'il k'op tseltal sok tsotsil. Te awal ts'unubiletike ay: "te'etik" "ak'etik" sok "yal xmoj awal ts'unubiletik". Ta swenta

chanbalametik ya yich' cholel jich bit'il: "xchanul ja'" "ya xjoch xch'ujt", "ay ta cheb sok ta chaneb yakantak", "ya xwilik", "yaljaetik sok tsujkumetik" sok "yantik xan". Te xa'wil ta jujuten sbiil te bin ut'il ya yich' na'el sba ta tseltal, tsotsil, kaxlan k'op sok te bin ut'il ya sna'beik sba te mach'atik ya sna'beik sk'oplal te awal ts'unubiletike; te slok'omba awal ts'unubiletik sok te chanbalametike ja' swenta ya bon te bin ut'il t'ujbil yawile, sok te bin ut'il ya xjul ta awo'tane, teme ya ana'be sbae ja' te binti pajal sbonil sok yawile.

Ta slajibal te june ay jochol jilel yawil swenta ya lok'ta te yantik awal ts'unubiletik sok chanbalametik te na'obeik sbae. Junuk awo'tan yawil, ya nop, ayanan sok ajo'otak ta kerem ach'ix, sok ajo'otak ta na sok te awajp'ijubteswanej te bitik lek yawilbe te ajune. Mame xch'ay awa'iy ta yilel skanantael te awal ts'unubiletike sok te chanbalametike tulanme sk'oplal yu'un te jlumaltike, yame sk'an ya kiltik jkanantatik, yu'un ja' jten yilobjibal te tulan sk'oplal ta stalel skuxlejal te mach'atik ya xk'opojik ta bats'il k'op tseltal sok tsotsil.





Yochebal Lo'il

Tsotsil

La vun skuenta bonolajele, ja' jtos abtel skuenta li k'u cha'al xkojtikintik "Sts'unel ep ta tos ts'unubiletik, ja' ti k'u x-elan xojtikinik li buch'u sna' xk'opojik ta bats'i k'op tseltal-tsotsil", istambe abtel ta sjabilal 2019. Li k'usi chich' k'anele yu'un ja' ta k'elel ta tuk'ulanel li te' nichimetike xchi'uk li chonetik ta jteklumetike, ja' ta xich' pasel ti k'u x-elan onox sna' x-abtejik li muk'ta me'il muk'ta totiletike, ta chobtik, ta pana xokon na xchi'uk ta ts'unbaltik. Li jlumaltike sna'ojik lek ti k'usitik oy xch'i ta osil balamile, xchi'uk li ants viniketik jnaklejetike, jna'tik xi-abtejotik skuenta li sts'unel ep ta tos ts'unubiletike yu'un tsots sk'oplal li k'usi ta jpastike.

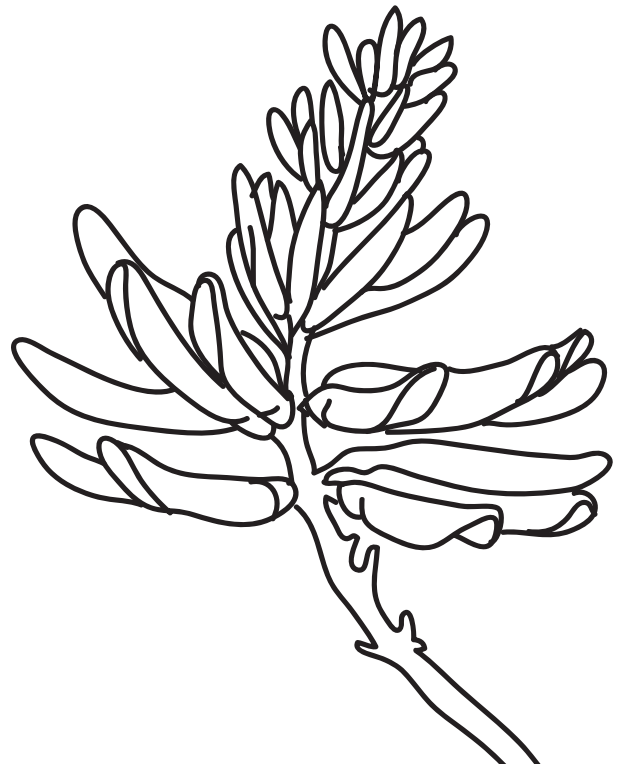
Li k'usitik ba'yi iyich' pasel skuenta li abtele, ja' iyich' yulesel ta jolol jaytek' te' nichimetik xchi'uk jaykot chonetik xkojtikintik ta jujun jlumaltik, yu'un toj ep tajmek, yech'o ti iyich' cholbel ti sbitake, ja' yech' ijtatikotik ta ojtikinel k'usitik li oy xch'i ta muk'tik te'tike, ta kajvetik, ta chobtik, ta ve'eb vakaxtik o mi ta unen vach'tik. Iyich' k'elel li yosil ants viniketik j-abteletik ta osil balamile, iyu' tsobbail, lo'il xchi'uk jayvo' jva'lejetik ta jlumaltik ta Porvenir, ta Roblar Chixtontic xchi'uk San Fernando ta slumal Pantelo; ta Chicjá, ta Triunfo xchi'uk ta Río Tanate'el ta slumal K'ankuk; xchi'uk Pusilo' ta slumal Sanyako.

Li ta lo'iletik taj une, tey iyich' alel ti yu'un tsots sk'oplal ti k'usi sna'ike, ti ak'o yich' ak'el ta ojtikinel xchi'uk vo'ote, xchi'uk skotol li k'ox tseb kremotik buch'u tey nakajtike, yo' ti mu xch'ay o xka'itik ti k'usi tsots sk'oplal ta jlumaltike. Yech'o un, iyich' t'ujel vaxakib xcha'vinik te' nichimetik xchi'uk chonetik ti oy to xich' tael ta ilel tey ta yut moktike, xchi'uk k'usuk yu'un tsots sk'oplal ta talel kuxlejal li' ta jlumaltik ta Stoylej Yosilal Chiapas.

Li te' nichimetik xchi'uk li chonetike, ta xich' choel ti k'u x-elan xich' ojtikinel ta bats'i k'op tseltal xchi'uk tsotsil. Ta te' nichimetike oy: "te'etik", "ak'etik" xchi'uk "yantik ts'unubiletik". Li skuenta chonetike iyich' choel k'u cha'al: "xchanul vo'", "ti tskil sbae", "ti oy ta chib xchi'uk ta chanib yoktake", "li chvilike",

"xuvitetik xchi'uk tsukumetik" xchi'uk "yantik o". Tey xak'el ti oy sbi jutos k'u x-elan xich' ojtikinel ta tsotsil, tseltal, kaxlan k'op xchi'uk li k'u x-elan xojtikinik ti buch'utik tsa'beik smelol li ts'unubiletike; li slok'ol te' nichimetik xchi'uk li chonetike ja' skuenta chabon ti k'u x-elan lek chavile, ti k'u x-elan xlok' ta avo'one, o mi xavojtikine ja' ti k'usi xko'olaj o sbonol chavile.

Ta slajeb li vun li'e oy tey komem yav skuenta chalok'ta yantik o te' nichimetik xchi'uk chonetik ti xavojtikine. Junuk avo'on xak'el, xachan, lo'ilajan xchi'uk achi'iltak ta tsebal ta kremal, xchi'uk achi'iltak ta naklej xchi'uk avajchanubtasvanej ti k'usi lek chavilbe la vun li'e. Mu me xch'ay xava'i un ti sk'elel stuk'ulanel li te' nichimetik xchi'uk li chonetike tsots me sk'oplal yu'un ti jlumaltike, sk'an me jk'eltik jtuk'ulantik un, yu'un ja' jtos sk'elobil ti tsots sk'oplal ta stalel skuxlej li buch'utik sna' xk'opojik ta bats'i k'op tseltal xchi'uk tsotsil.



Árbol



Kajve

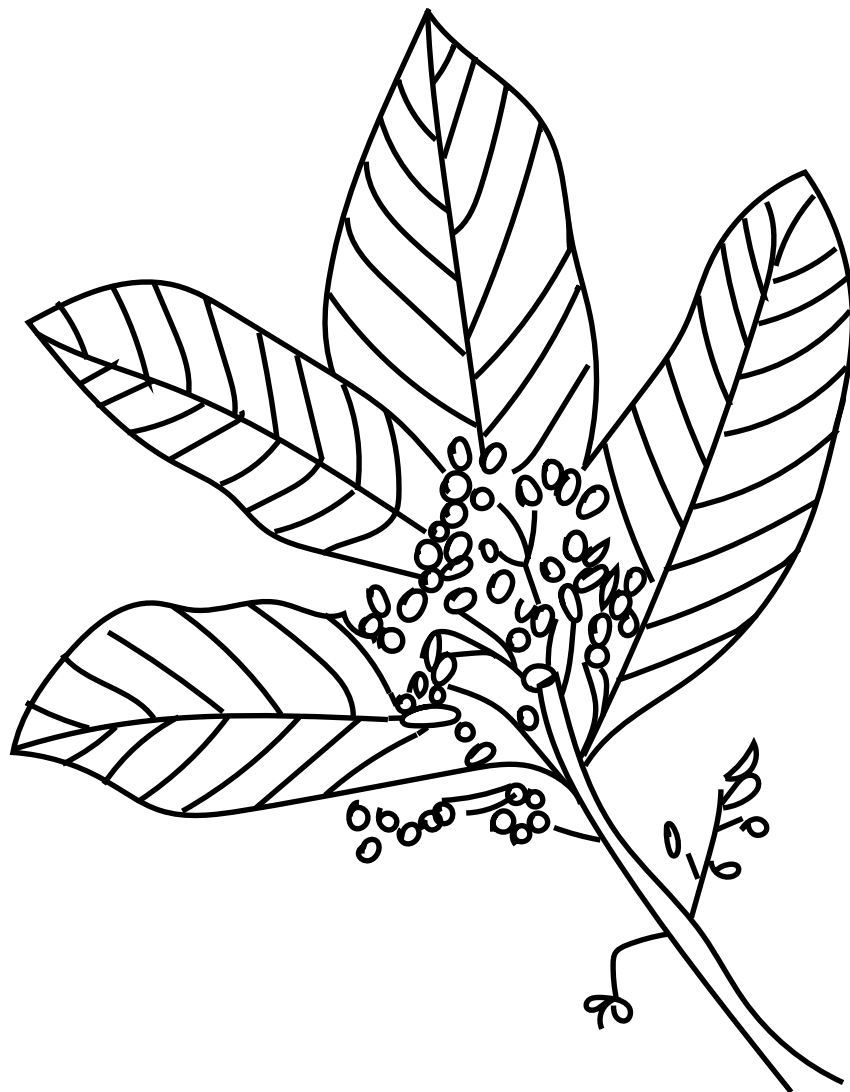
Li' te' li'e xlap'ap'et yanaltak, sak li sniche xchi'uk tsoj li sate, lek mu yik'. Li sts'unbal arábica sbie ja' tsts'unik li ta Stoylej Chiapase, lek xa'i li skevualtak muk'tik te'tike. Li jnaklomal ta jp'ej nae ch-abtej skotolik, ta sts'unik ja' to k'alal chich' uch'el jbochuk kajve lakanbil ta bats'i p'ine. Li kajvee ja' jtos uch'balal ti tsots sk'oplal ta sp'ejlej balamile.

Kajpe

Jtejk te' li'aye ch'ulul yabenaltak, sakik te sniche sok tsajik te site lek bujts'an yik'. Ja' sts'unbal ch'ujch'ul kajpe sbiil te ja' uts ya sts'unik ta Stoylej Chiapase, te lek ya ya'iybe yaxinal te muk'ul te'etike. Te yajwalel nae, ya x-a'tejik ta sts'unel spisilik ja'to k'alal ya yich' uch'el jbojchuk te paybil ta p'ine. Te kajpeje ja' jten uch'balil te tulan sk'oplal ta sp'ejel balamilale.

Café *Coffea arabica*

Se trata de un árbol de hojas brillosas, flores blancas y fruto rojo muy aromático. La variedad arábica es la que más se cultiva en los altos de Chiapas y le gusta que árboles más grandes lo protejan del sol. Toda la familia participa desde la siembra hasta servir ceremonialmente una taza de café de olla. El café es una de las bebidas más importantes en el mundo.



Kakavté

Jtek' te' ti tsots stunel yu'un li te'tike xchi'uk li mutetik ta Stoylej Yosilal Chiapas, tsta vo'ob xcha'vinik metro staylej, yox li yanaltake, sakik snich. Yox li sate, ti mi yijube ta x-ik'ub, tsots tajmek li spate, yech'o ti sk'an lakanele o mi chich' ch'ilel ta semet ta ak'bel ats'am, ch'a ta k'uxel.

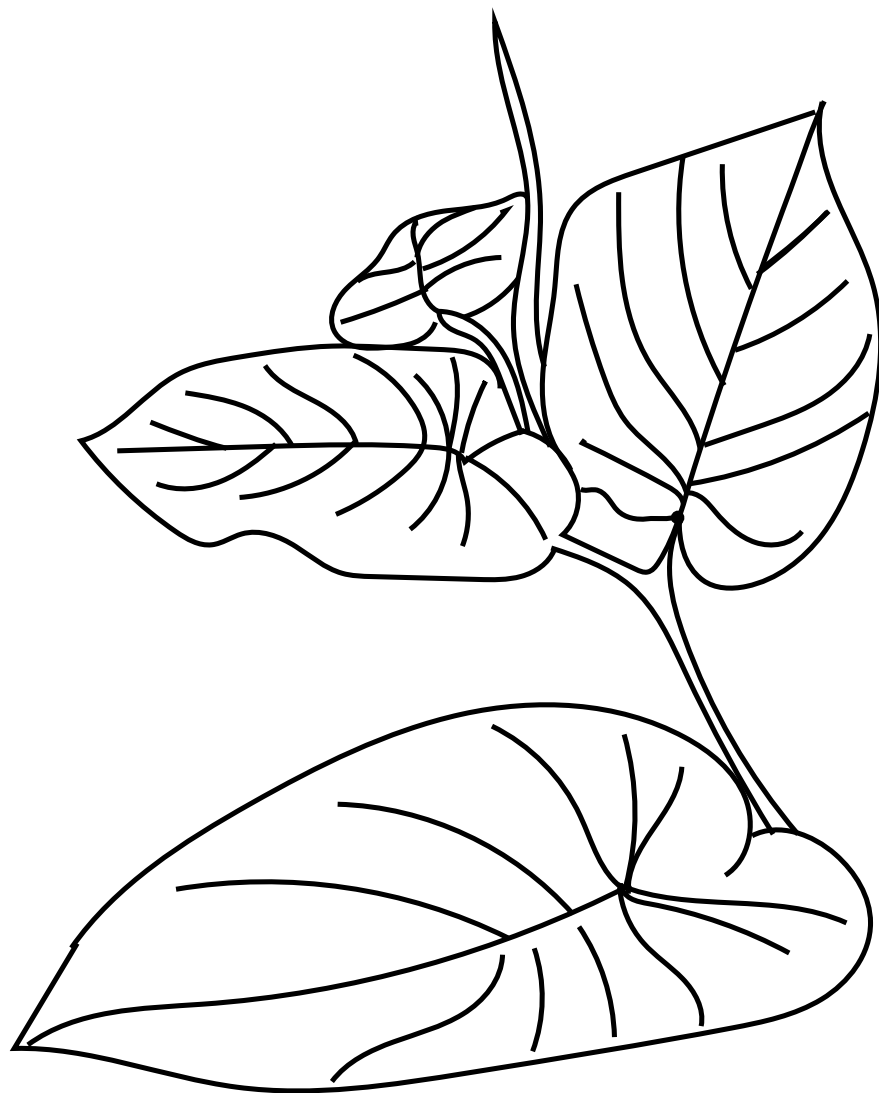
Kakavté

Jtejk te' te jtunel yu'un te te'tikile sok te te'tikil mutetik ta Stoylej Slum Sk'inalul Chiapas, ya sta ta jo'eb xcha'winik metro stoylej, yax te yabenaltake, sakik te sniche. Yax te site, teme yijube ya x-ijk'ub, lom yij ta jk'axel te spate, ja' yu'un ya sk'an payel mak bakubtesbil ta samet sok ats'am, ch'a ta k'uxel.

Cacaté

Oceopetalum mexicanum

Es un árbol importante para los bosques y las aves de Los Altos de Chiapas. Mide hasta 25 metros de altura, sus hojas son verdes y sus flores blancas. Su fruto es de color verde y cambia a café al madurar. Es de sabor amargo. Como su cáscara es muy dura, se come hervido o tostado con sal.



Mumun

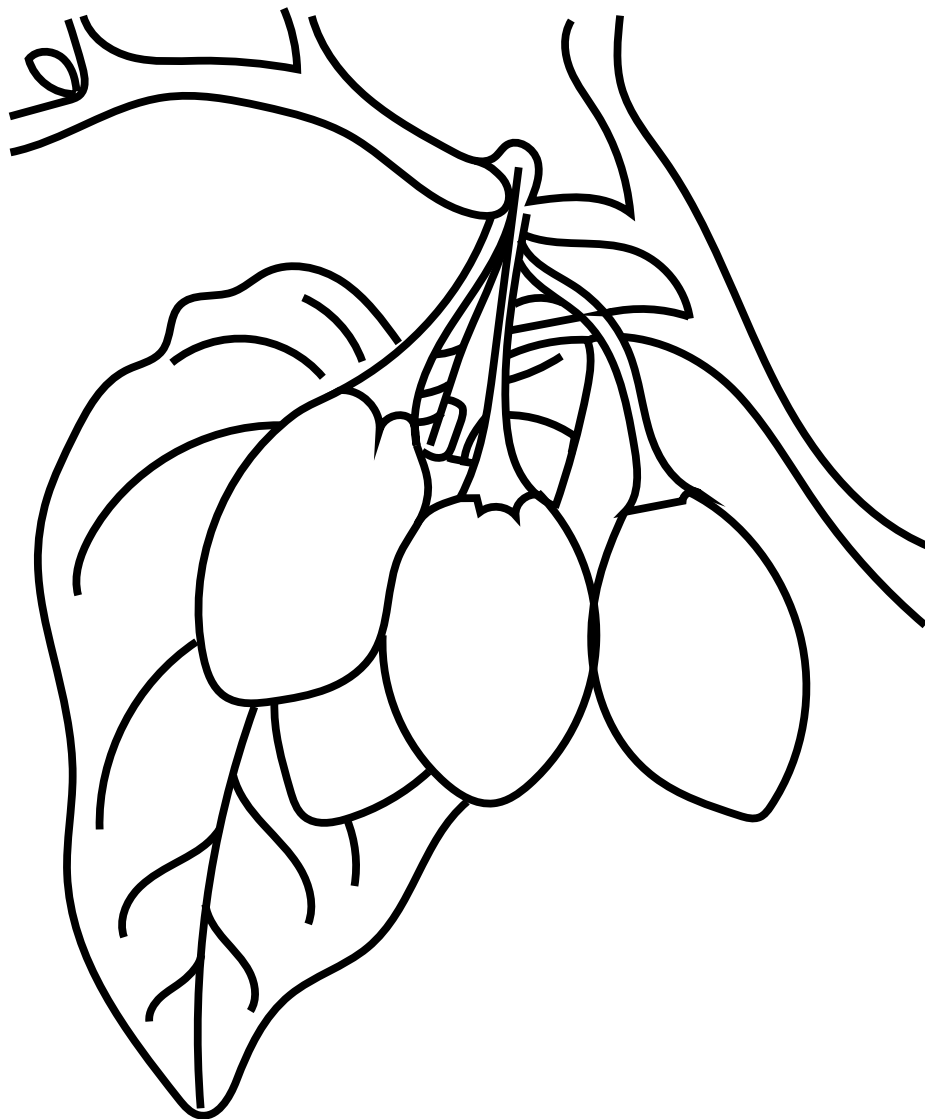
Mumun

Mumo
Piper auritum

Li mumune, oy jset' yik' k'u cha'al anis, li yanale muk'tik, yoxik xchi'uk sepajtik. Ta xch'i ta yaxaltik. Lek chak'be smuil tamali', choy, ve'liletik oy ya'lel o mi yantik o smeltsanel; Li vo'ne mayaetik xchi'uk mexikaetike chtun to'ox yu'unik skuenta chak'beik smuil li kokove. Tspoxta jnukulaltik, jch'utik, sts'akav jbakeltik, skuenta mu xi- ipajotik o xchi'uk ta spoxta obal.

Te mumune, ja' jich k'un yik' bit'il anis, te yabenale lek muk'ik yaxik, sok lek jamajtik. Ya xch'i ta yaxaleltik. Ya yak'be lek bujts' tamale, chay, we'eliletik te ay ya'lele mak ta yantik bitik xi ya yich' meltsanel; Te namej mayaetike sok mexikaetike lajto yak'beik ta sbujts'ib kakaw. Ya xpoxta jnukuleltik, jch'ujtik, sts'akab jbakeltik, swenta yu'un ma stsakotik chamel a sok ya xpoxta obal.

Se le conoce también como mum o hierba santa, tiene un olor especial, es de grandes hojas verdes y anchas en forma de corazón. Crece donde hay más humedad. Le da más sabor a tamales, pescados, caldos y guisos. Los antiguos mayas y mexicas lo usaban para perfumar el chocolate. Ayuda a curar la piel, el estómago y las articulaciones; también previene y cura la bronquitis y la tos.



Bats' i chichol

Pek'el nox ste'el, oy sta chanib metro staylej. Li sate tsoj, k'un xchi'uk lek ya'lel, pojpojtik ta lo'el, jeljel jutuk xchi'uk li tsajal chichol onoxe. Lek xtun ta ve'lil xchi'uk lek xch'am ta xch'ivit jujun parajeletik o mi ta xokontak muk'ta be.

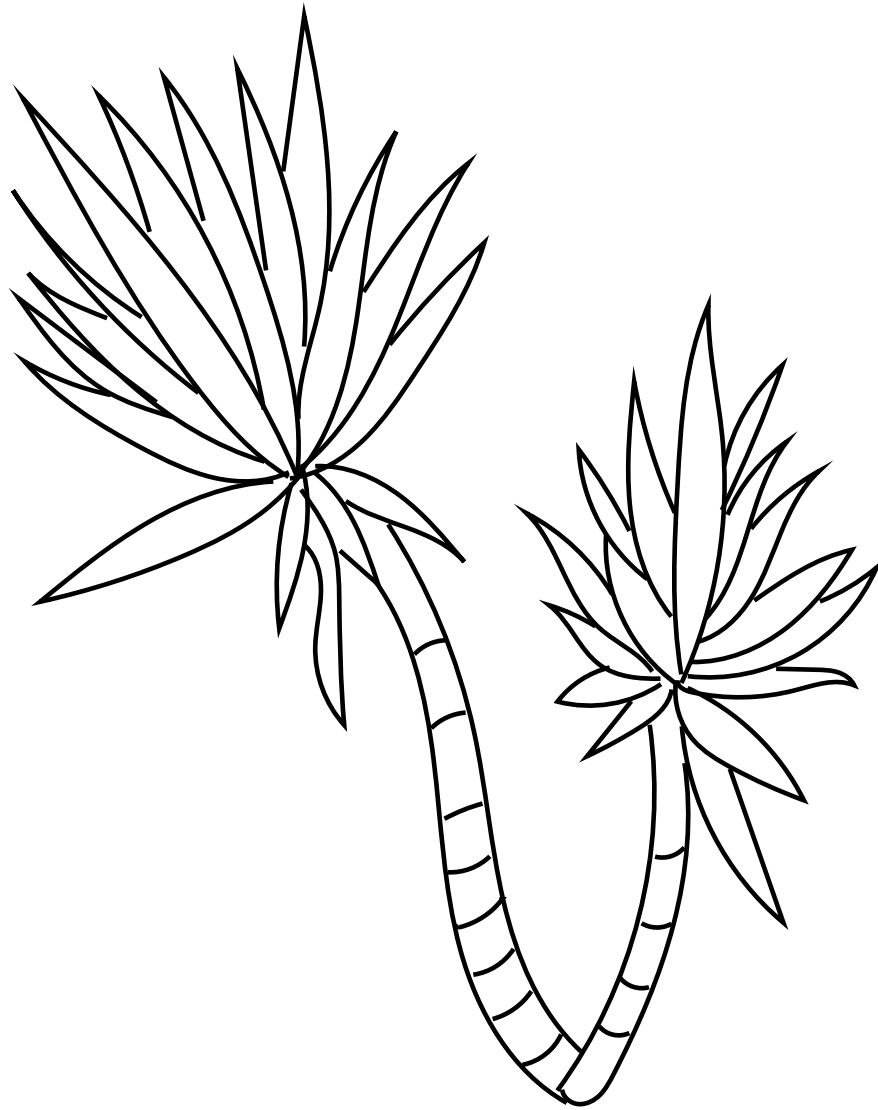
Bats'il tumat

Jtejk te' tsaeliknax ya xch'i, ay ya sta ta chaneb metro stoylejal. Te site k'anal tsajik, k'un sok ay ya'lel, pajpajtik ta lo'el, sjelo sba tejbuk sok te tsajal tumat. Lek ya xtun ta we'elil sok lek ya xch'am ta ch'iwich ta jujun parajeetik mak ta xujk muk'ul be.

Tomate de árbol *Solanum betaceum*

Es un árbol mediano, que puede medir hasta cuatro metros. El fruto es de color rojo, suave y jugoso, de sabor un poco ácido, algo diferente al tomate común. Es muy apreciada para preparar platillos locales, Los antojitos que se venden en los mercados locales o en orillas de carretera.

Árbol



Yuka

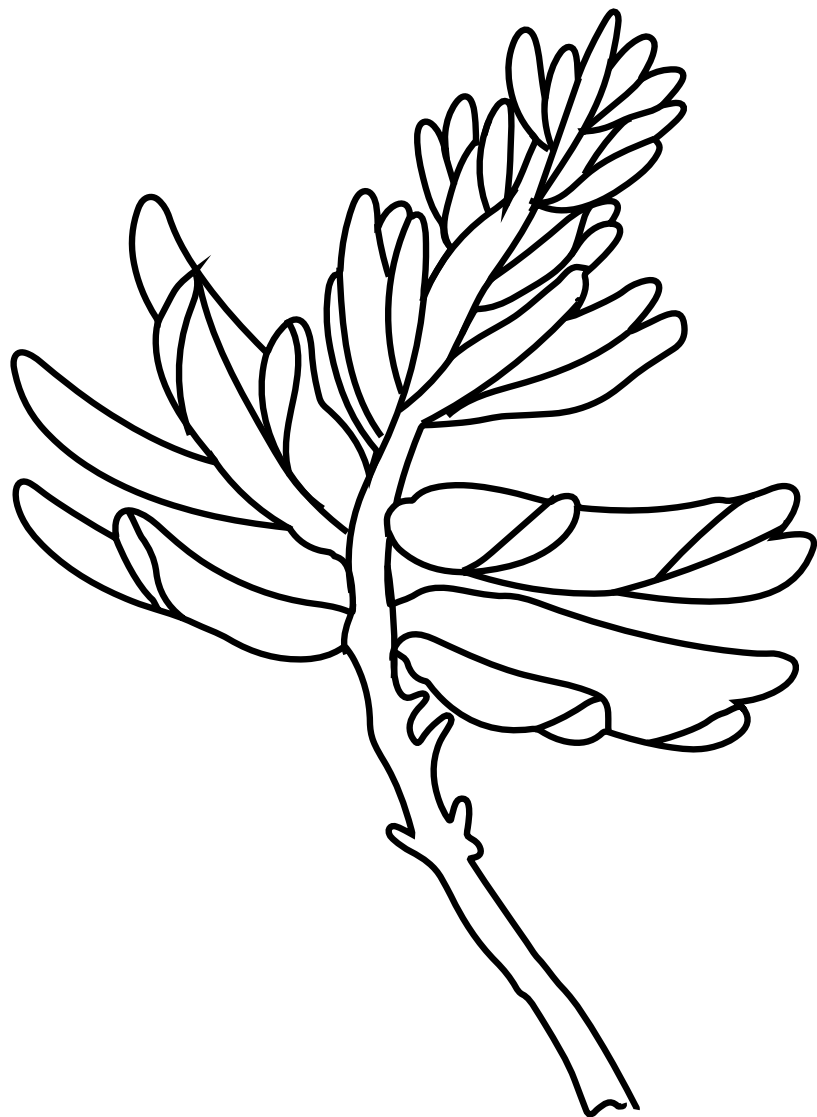
Ts'inté'

Yuca
Manihot esculenta

Li yukae lek xch'i ta taki bamil, xkuch yu'un ch'abal ya'lel, li'e lek xtun skuenta sts'aktak osil. Tsta k'alal vaxakib metro staylej. Li sakil nichtake stak' lo'el xchi'uk li yisime lek ta lajesel ta ep ta tos ve'lil, ta ak'bel asuka o mi ats'am. Bats'i lek yip ta lajesel.

Te ts'inté'e ya xch'i ta tsajal bamilal, sok ya xkuch yu'un te k'alal k'inale, sok ya xtun ta swenta ts'akanetik. Ya sta ta waxakeb metro stoylej. Te sakil sniche ya stak' lo'el sok te yisime, ya stak' lek tunel ta yantik we'elil, ya yich' ak'el askal mak teme ta ats'am. Ay lek yip ta tunel.

La yuca crece en suelos pobres en nutrientes y puede tolerar la sequía, generalmente se usa para marcar los límites de terrenos o huertos. Llega a medir hasta ocho metros de altura. Sus flores blancas son comestibles y la raíz se puede comer en platillos dulces o salados. Es fuente de nutrición y energía.



X-ukun

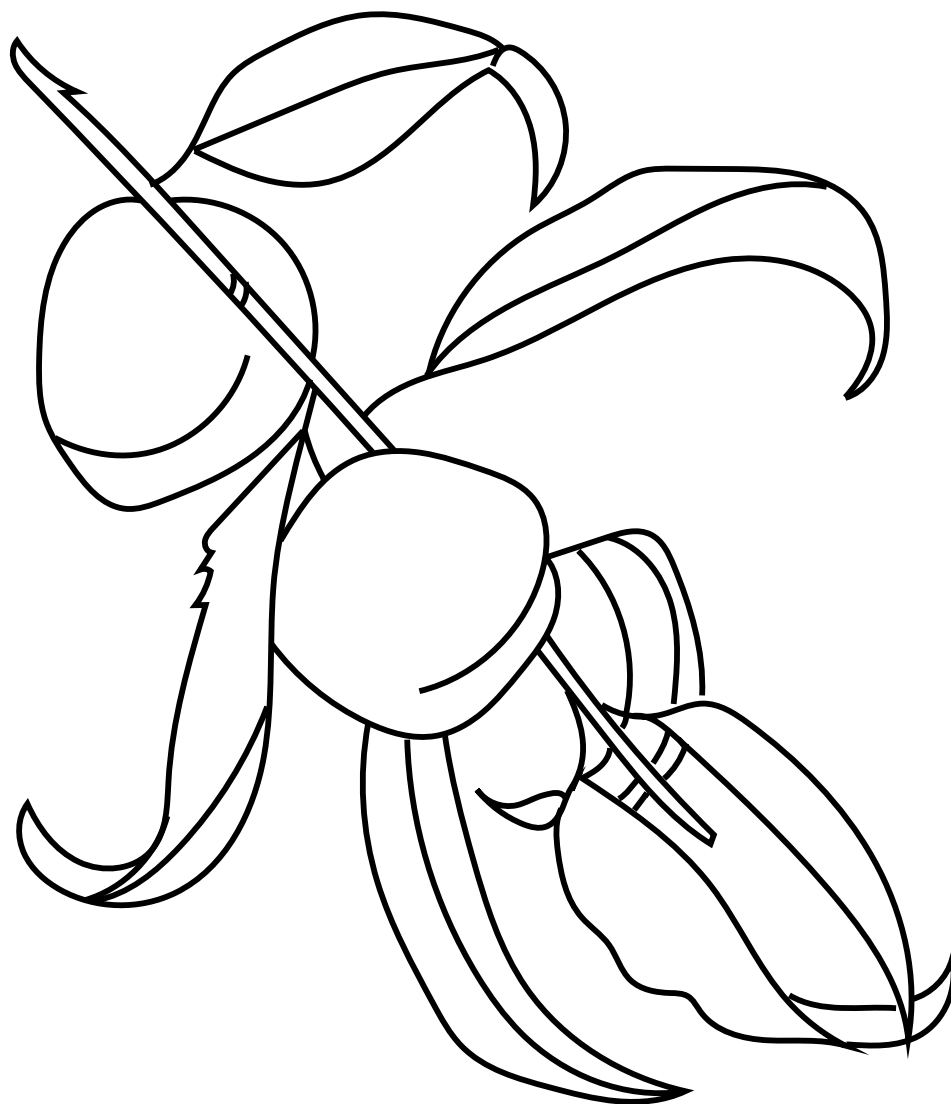
Tsta baluneb metro li stayleje, li stsajal nichtake stak' lo'el, lek mu k'alal lek meltsanbile. Li sniche xtun ta ixtalal, yu'un k'alal chich' vuch'taele ko'ol k'u cha'al sisibajel. Li sbek'e ko'ol k'u cha'al chenek' bats'i ich'bil to'ox ta muk'. Li x-ukune tsots stunel yu'un lek ta xak'be syaxal balamil, li mutetike ja' ta sa'be li snichtake yu'un ja' ta sts'uts'beik li ya'lele.

Ujkum

Ya sta baluneb metro stoylejaj, te stsajal snichtake ya stak' lo'el, lek bujts'an teme lek meltsanbile. Te sniche ya xtun ta ixtabil, teme k'alal ya yich' juch'iele sjisiset ya spas. Te sbak'e ja' jich bit'il chenek' te ich'bil ta muk' yu'unike. Te ujkume lom jtunel ya yak'be xyaxal balamilal, te te'tikil mutetike ya slebe te snichtake yu'un ya snuk'beik te ya'lele.

Colorín *Erythrina coralloides*

Llega a medir hasta nueve metros de alto, sus rojas flores son comestibles y deliciosas en guisos. Sus pétalos se usan como juguete, ya que al soplar hace un efecto de silbato. Sus semillas en forma de frijoles eran consideradas sagradas. El colorín es muy importante porque ayuda a mejorar los suelos y muchos colibríes buscan sus flores.



Turasnu

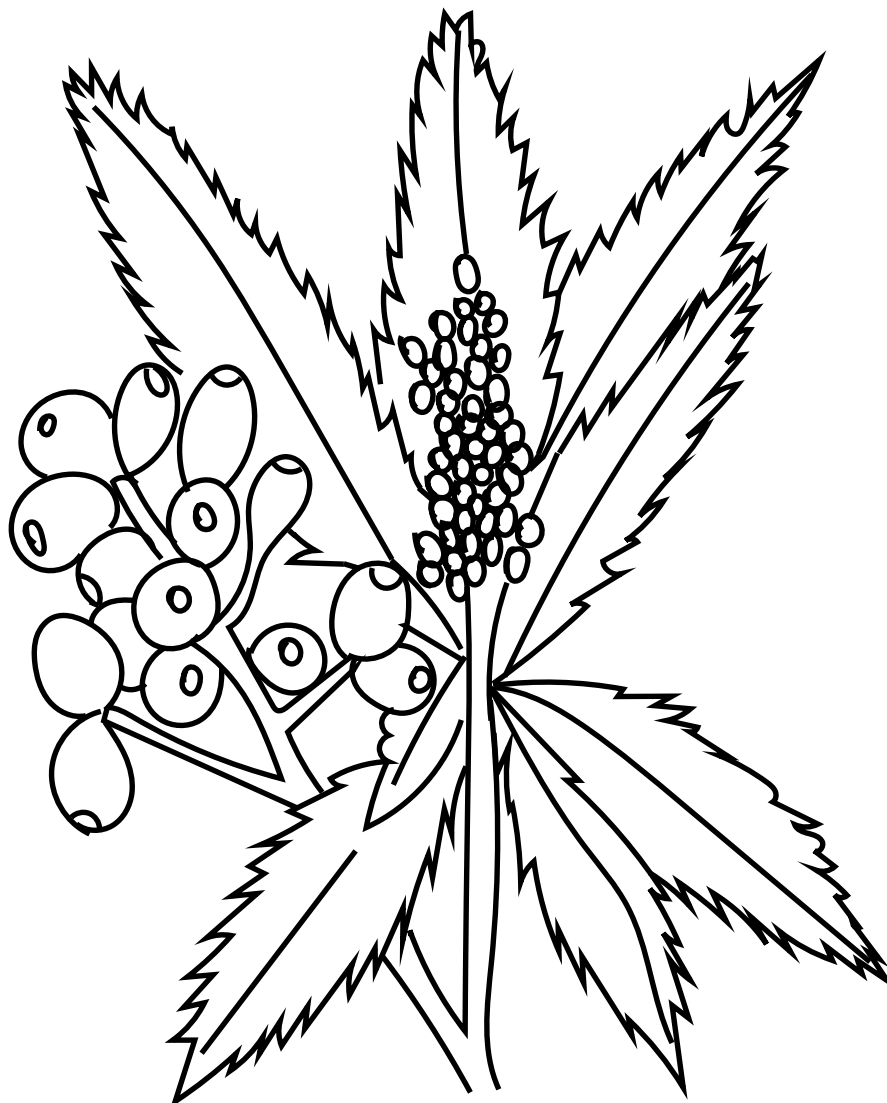
Tulesna

Durazno
Prunus persica

Li turasnue pojpojtik ta lo'el, ja' xchi'il sbaik xchi'uk li pelexe xchi'uk li mantsanae. Jlikel ta ojtikinel ja' li tsotsintik spate, li sbek'e ko'ol k'u cha'al almendra. Stak' nox lo'el mi iyich' tuch'el ta ste'ele o mi ta lakanel ta asuka, chakle'e jal xkuch yu'un.

Te tulesnae pajpajtik ta lo'el, ja' sjo'otak sba sok te perae te mantsanae. Ajknax ta na'el sba yu'un ay tsotsil te spate, te sbak'e pajal sok almentra. Te ya stak' lo'el te k'alal ya yich' k'okel ta ste'ele mak ta paybil sok askal, jich ya xjala ta bayel k'aal.

Los duraznos pertenecen a la misma familia de las peras y las manzanas. Se reconocen por su piel aterciopelada y su semilla en forma de almendra. Puede consumirse directo del árbol o dulce de almíbar, así dura más tiempo.



Nispero

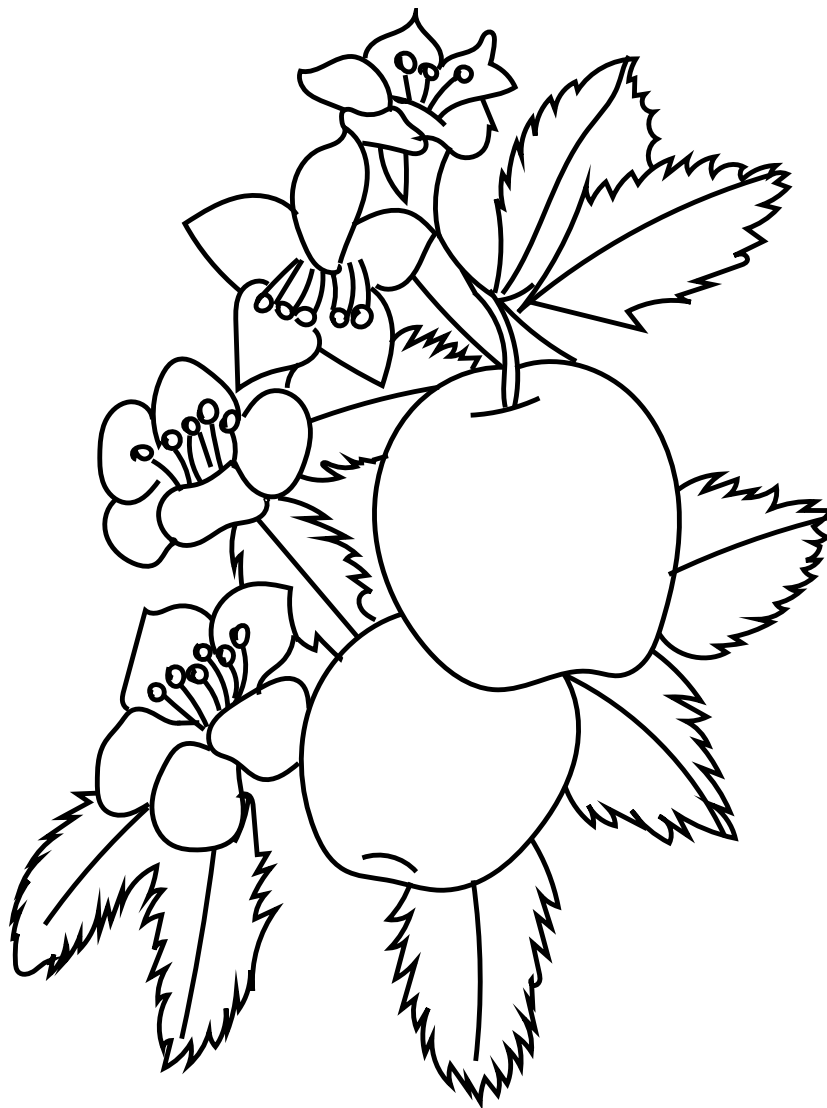
Luluw

Níspero *Eriobotrya japónica*

Jtek' te' lek xkuch yu'un li sikil osile xchi'uk li tsatsal ik'e. Li sate k'onik xchi'uk bik'itik, muk'tik li sbek'e, chi'pojpojtik ta lajesel xchi'uk lek ya'lel. Stak' pasel ta mermelada xchi'uk jalea sbi yu'unik ta kaxlan k'ope; Oy lek yip ta lajesel skuenta jbek'tal jtakopaltik. Ta spoxta jrinyontik, jsekubtik, tspoxta kolesterol, tspoxta buch'u muyem spresyone, xchi'uk mu xmak o ko'ontik.

Jtejk te' ya xkujk yu'un te sikil k'inale sok te tulanil ik'e. Te site k'anik sok ch'inik ja' muk'ik te sbak'e, Chi'pajpajtik ta tunel sok ay ya'lel. Ya stak' pasel ta mermelada sok ta jalea ja' jich sbiil yu'unik ta kaxlan k'op; Ay lek yip ta tunel swenta jbak'etaltik. Ya xpoxta jrinyontik, jsejk'ubtik, ya xpoxta chepu ta jch'ich'eltik, sok ya xk'ajk'ub jch'ich'eltik sok ma stsakotik tup'tup' ik'aal.

Es un árbol resistente al frío y a los vientos fuertes. Sus frutas amarillas son pequeñas con grandes semillas, de sabor agridulce y jugosas. Se comen también en mermeladas y jaleas. Contiene vitaminas B y C, ácido fólico y potasio. Ayudan a los males de los riñones, al hígado, baja los niveles de colesterol, alivian presión alta y previene infartos.



Mantsana

Mantsana

Manzana
Pyrus malus

Jtek' te' pek'el nox, oy xch'i ta k'ixin osil xchi'uk ta sikil osil, k'u cha'al ta Stoylej Yosilal Chiapas. Lek sts'unik ja' li lek ch'ulul spate, lek sbek'tal xchi'uk lek ya'lel; oy lek chi', pojpojtik xchi'uk oy lek mu ta lo'el. Oy tsojik, silajtik spat, k'onik xchi'uk yoxik. Ja' lek mi iyich' lo'el xchi'uk spate yu'un lek yip ta lajesel, stak' lo'el mi iyich' tuch'el ta ste'ele o mi ta lakanbil.

Jtejk te' tsaeliknax, ya xch'i ta k'ixin k'inal sok ta sikil k'inal, jich bit'il ta Stoylej Slum Sk'inalul Chiapas, ja' lek ya sts'unik yu'un te ch'ulul spate, lek sbak'etal sok ay ya'lel; ay lek chi', ay chi'pajpajtik, sok lek ta lo'el. Ay tsajik, silajtik spat, k'anik sok yaxik. Ja' lek teme ya yich' lo'el sok spate yu'un ay lek yip ta tunel, ya stak' lo'el ta steel mak ta paybil.

Es un árbol mediano que se encuentra en zonas templadas y frías, como Los Altos en Chiapas. Es muy valorado por sus frutas brillosas, carnosas y jugosas; hay de sabores dulces, acidulados y frescos. Hay rojas, ralladas, amarillas y verdes. Se recomienda comerla con cáscara por su valor nutritivo, puede ser cruda o cocida.



Pelex

Pera

Pera
Pyrus communis

Oy xch'i ta pana xokon na xchi'uk ta ts'unbaltik. Muk'tik sat, volajtik, lek ya'lel xchi'uk lek mu. Jlikel chch'iik o li k'ox tsebetik kremotike yu'un oy lek yip ta lajesel, ta smeltsan o jch'ich'eltik, tsatsatub o jbakeltik, ja' yech noxtok lek xyal o jve'eltik, mu jtatik o makel. Skuenta xibakubotik o, xchi'uk spoxil ko'ontik. Chak' sat ta akosto k'alal oktuivre, stak' lo'el mi iyich' tuch'el ta ste'ele xchi'uk stak' nak'el.

Ay ya xch'i ta spat xujk na sok yantik awal ts'unubil. Muk'ik lek sit, wolajtik, ay lek ya'lel sok bujts'an. Ajk' ya xch'i yu'un te kerem ach'ixetike, meles ay lek yip ta tunel, ya yak'be yip jch'ich'eltik sok jbakeltik, ya xpoxta jbikiltik sok ya skojtes jve'eltik. Ya xjayubotik yu'un, sok ya slekubtes ko'tantik. Ya yak' sit ta akosto k'alal to ta oktuivre ya stak' lo'el teme la yich' k'okel ta ste'ele sok ya stak' k'ejel.

Se cultiva en traspatios y huertos. Da frutos grandes, redondos, jugosos y refrescantes. Facilita que crezcan las y los niños porque es rica en vitaminas, fortalece la sangre, los huesos, y por su fibra ayuda a la sana digestión. Ayuda a adelgazar y proteger al corazón. Se cosecha de agosto a octubre. Se puede comer fresca y en almíbar.

Árbol



Muy

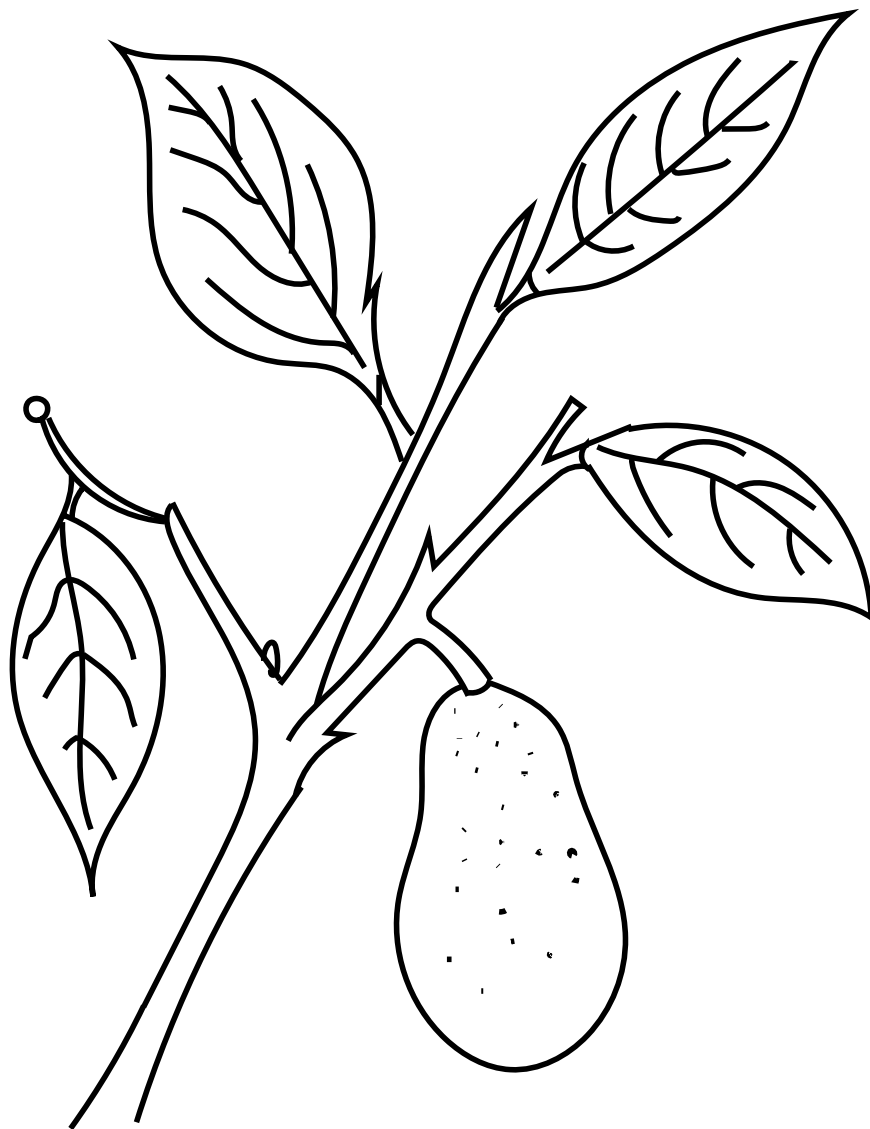
Li ste'ele oy pek'el oy toyolik, li sate volajtik, k'un votsan li spate, lek chi' li ya'lele, ts'unbil ta kajvealtik, ta pana xokon na xchi'uk ta chobtik. Ta vo'ne xa onox lek na'bil ti yu'un tsots yip ta lajesele, ta xkoltavan yo' mu xi-ipajotike, yo' lek nox ti jpat jxokontike, ta la xjalij o jch'ieltik ti mi iyich' lo'ele.

Ch'in ja'as

Te ste'ele ay tsaeliknax sok ay toyajtik, te site wolajtik, k'un te spate, lek chi' ts'unbil ta kajpetal, ta spat xujk naetik sok ta k'altik. Ta namejnanix sna'bil sba a te tulan yip ta tunele, ya xkoltawan yu'un bit'il maba ya sbats'ejotike, sok ya xlekub yu'un spat xujk jbak'etaltik, yala xjala jkuxineltik teme la yich' lo'ele.

Chicozapote *Manilkara zapota*

Son árboles de tamaño mediano a grande, su fruto es redondo, aterciopelado, de sabor dulce y jugoso, se cultivan en cafetales, traspacios y milpas. Desde la antigüedad se conocen por sus propiedades nutritivas y preventivas, ayudan para no enfermarse y crecer fuertes y saludables, dicen que alarga la vida de quien los comen.



On

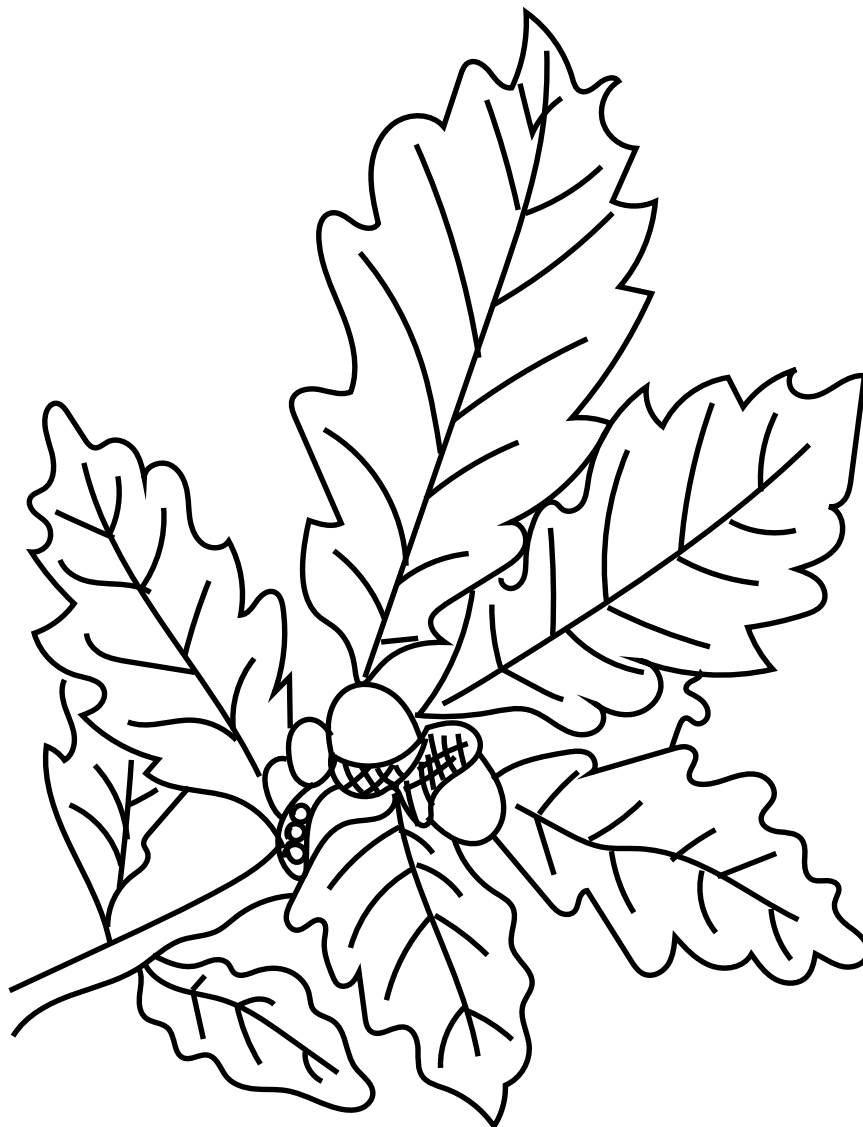
On

Aguacate
Persea americana

Li te'etik li'e yijik yisim yu'un ja' yikojik lek li balamile. Muk'tik ta xch'i xchi'uk lek skevual. Bats'i mu li sate yu'un oy yip ta lajesel. Stak' lo'el ta stuk o mi ep ta tos skap. Li slumal Mejikoe ja' ep ta sts'unik xchi'uk ta xchonik ech'el ta yan o bamil.

Te te'etik li'aye tulanik yisim yu'un ja' yipajib lek te bamilale. Muk'ik ya xch'i ya yak' lek yaxinal. Bujts'an te site yu'un ay yip ta tunel. Ya stak' lo'el ta stukel mak ta kapxa'. Li' ta slumal Mejikoe ja' uts ya sts'unik sok ya xchonik bel ta yantik lum.

Son árboles de raíces fuertes. Crecen grandes y dan buena sombra. Su fruto es muy sabroso y de gran importancia nutritiva. Se puede comer solo o en muchos platillos. México tiene el primer lugar en cultivo y exportación.



Chikinib

Jijte'

Encino
Quercus sp.

Li Chiapase ja' jun estaro ti lek xa'i xch'i ep ta tos chikinibetike. Li jtos lek ojtikinbile ja' li tulane tsta vo'ob xcha'vinik metro staylej xchi'uk k'alal 1.50 metro syijil. Li spate uxkumtik, li sate ojtikinbil k'u cha'al chochob. Bats'i k'anbil li ste'ele, xchi'uk k'usuk tsots sk'oplal yo' lekuk o li te'tike, li epal chonetike bal xa'i xnakik o.

Ta Chiapase ja' jun estaro te banti lek ya ya'iy xch'i uts ta ten te jijte'etike. Ja' jten te' lek na'bilsba yu'un te tulane, ya xch'i moel jo'eb xcha'winik metro stoylej sok olil xcheb metro smuk'ul. Te spate uxxtik, te site na'bil sba jich bit'il turumpu'. Lek k'anbil te ste'ele, sok tulan sk'oplal te lekuk yu'un te te'tikile, sok bayel xya'iyik te balenta chanbalametik te ya x-enin ae.

Chiapas es uno de los estados con mayor diversidad de encinos. El más común es el roble que puede crecer hasta los 25 metros de altura y hasta 1.50 metros de grosor. Su corteza es áspera y su fruto se conoce como bellota. Es un árbol muy apreciado por su madera, pero sobre todo es muy importante para tener bosques sanos, muchos animales dependen de los encinos para vivir.



Toj

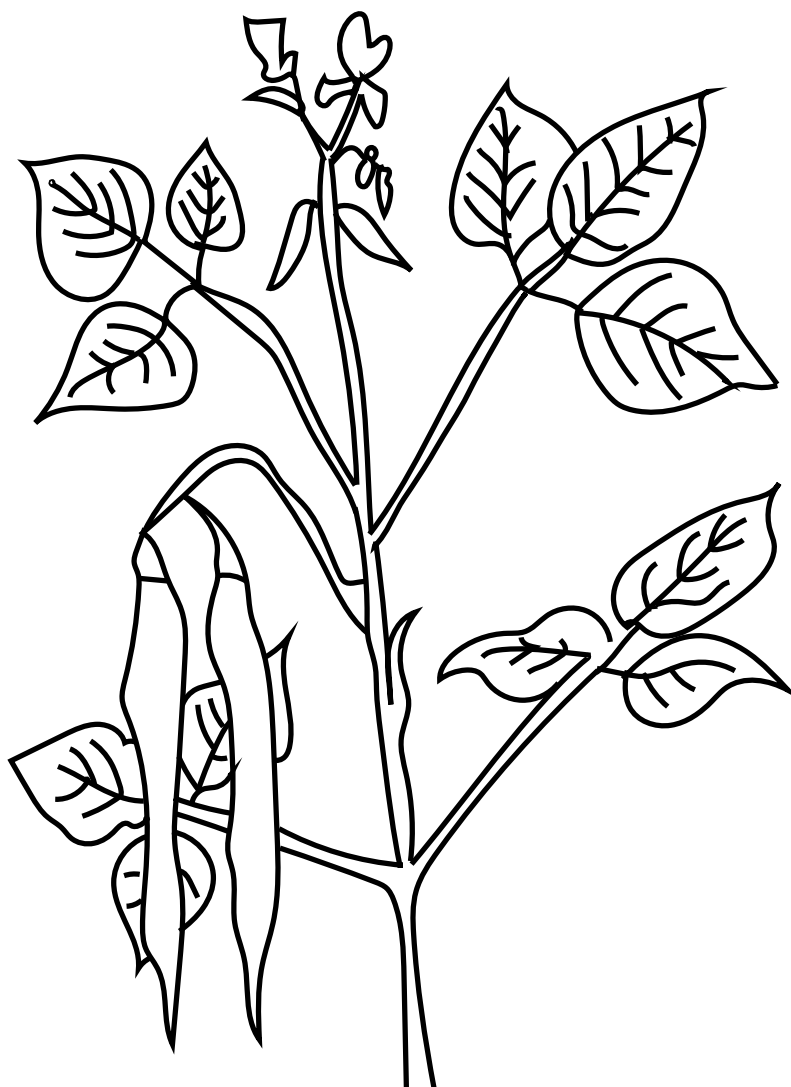
Tsu

Pino
Pinus oocarpa

Te'etik oy xch'iik ta te'tik, toyolik tajmek, ta staik lajuneb xcha'vinik metro staylej o mi x-ech'to xchi'uk chib metro syijil li yoke. Ti jlome ts'ubajtik sni', li yane lek potol yanal. Li sate ojtikinbil k'u cha'al stuluk'al toj, tsnak' li sbek'e, ja' ta spuk li sts'unbale. Jtos sts'unbal te' ti ja' x-ojtkine o li Stoylej Yosilal Chiapase, yu'un ja' lek xa'i xch'i ta vits buy sikilaltike, ja' yech li yanal ts'upajtik sni' k'u cha'al akuxae, ta xtun ta k'inetik skuenta sts'akieltak.

Lek ya yak'bel sni' te k'alal ya stak' x-ipaj moele, ja' jich ya yalbeik tsu, yu'un ja' sjo'otak sba sok te ch'ume. Namejnanix ya stundesik ta sk'ejobil sok ta skuchobil ja' sok ya skuch yawal sts'unubik a, te spate lek tulan, maba ya sok yu'un teme ay binti ya yich' k'ejel ae. Te mach'atik ya sts'unike ya xchukbeik snuk' ta xinchail yu'un lek ya xch'uk sba a te snuk'e, ay ta ixtabil. Jtejbxanix ya sts'unik yu'un ja' ya stundesikix te plastikoe.

Son árboles del bosque muy altos, que pueden alcanzar 30 metros o más de altura y dos metros de ancho, de copas redondeadas. En los conos, conocidos como piñas, se protegen sus semillas. Es la especie de árbol que abunda en los Altos de Chiapas pues está adaptada al clima de montaña y sus hojas delgadas que parecen agujas se usan como adorno y para aromatizar las fiestas y celebraciones.



Chenek'

Li sate tik'il xch'i ta spat yech'o ti ja' xchi'il li chenek'etike xchi'uk soya, karvensa chenek', lenteja o mi javas. Li'e jtos ts'unubil ti tey xa onox ta vo'ne tajmeke, tsots stunel cha'i li chobtique, li ixime xchi'uk li ch'ume, yu'un tskolta sbaik yo' lek xch'iik oe. Stak' ti'el ta lakanbil, stak' ta stuk o mi ta yantik o smeltsanel ve'lil, oy lek yip k'u cha'al bek'et.

Chenek'

Te sbak'e potsol ta spat ya xch'i yu'un ja' sjo'otak sba sok te chenek'etike, soyae, karawansoe, jentela sok te awaxe. Ja' jten awal ts'unubil te namejnanix ay ae, jtunel ya ya'iy te k'altike, te ixime sok te ch'ume, yu'un ya skolta sbaik te lekuk ya xch'iik moele. Ya stak' k'uxel ta paybil, ta stukel mak ta yantik bitik xi ya yich' meltsanel ta we'elil, ay lek yip ja' jich bit'il ti'bal.

Frijol *Phaseolus sp.*

Son semillas guardadas en una vaina y por eso son de la familia de las leguminosas junto con la soya, el chícharo, las lentejas o las habas. Es uno de los cultivos más antiguos de origen mesoamericano y es parte esencial de la milpa junto con el maíz y la calabaza, ya que se ayudan a crecer mutuamente. Por su rico sabor se comen hervidos, solos o en muchos guisados y contiene proteínas como la carne.



Ch'um

Ch'um

Calabaza
Cucurbita moschata

Jtos ts'unubil oy xch'i ta osilaltik bats'i lek onox sts'unik ta vo'ne k'u cha'al sk'an to'ox x-och talel li jkaxlanetike, ta xch'i ta yut chobtik ko'ol xchi'uk li ixim chenek'e. Stak' lo'bel li sbek'tale, snich xchi'uk li sbek'e, bats'i lek yip ta lajesel. Ak'o mi jlikel ta ts'unel k'usie ja' lek xa'i xch'i ta yora vo'tike.

Jten awal ts'unubil ya xch'i ta lum k'inal te namejnanix lek ya sts'unik ae, ja' te bit'il mato x-och tal a te kaxlanetike, pajal ya xch'i ta yut k'altik sok te ixim chenek'e. Ya stak' lo'el te sbak'etale, te sniche sok te sbak'e, lek ay yip ta tunel. Manchuk teme ajk' ta ts'unele ja' lek ya ya'iy xch'i ta yorail te ja'aletike.

Es una planta de huerto muy apreciada desde la antigüedad prehispánica, crece en la milpa junto con el frijol y el maíz. Se comen los frutos, las flores y las semillas, es muy nutritiva. Es muy fácil de cultivar y le gusta más en temporada de lluvias.



Mail

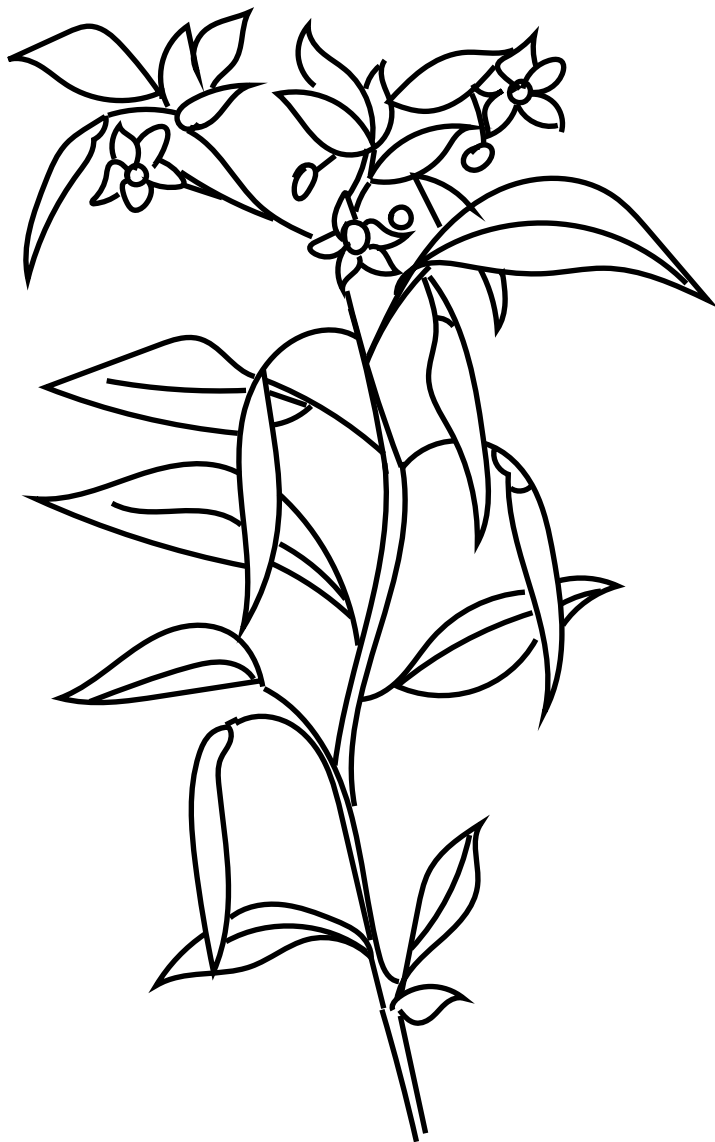
Ja' ko'ol xchi'il sba xchi'uk li ch'ume. Stak' meltsanel ta ve'lil k'alal unen to'oxe, mi yijube stak' xa lo'el ta asuka. Lek xch'am ta k'inetik k'alal chich' pasel ta asukae. Ja' spoxil li asuka chamele. Stak' pasel ya'lel mail, ta lakanel xchi'uk kanela. Li juch'bil bek' maile stak' lajesel xchi'uk ich ta ats'am, ta puxel ta vaj, o mi ja' nox smuibebtak li ve'liletike, k'u cha'al li oy ya'leltak ve'lile xchi'uk ta yantik o smeltsanel.

Mayil

Ja' sjo'otak sba sok te ch'ume. Ya stak' meltsanel ta we'elil te k'alal uninto ae, teme yijube ta stak' lo'el ta askal. Leknax ya xchonik ta k'inetik te k'alal ya yich' pasel ta askal mayile. Sok ja' xpoxil te askal chamele. Ya stak' pasel ta ya'lel mayil, paybil sok kanela. Te juch'bil sbak' mayile ya stak' tunel sok ich ats'am, pakel ta waj, ja' sbujts'anejibaltak we'elil, jich bit'il ay ya'leltak we'eliletik sok yantik bitik xi ya yich' meltsanele.

Chilacayote *Cucurbita Ficifolia*

Es de la familia de las calabazas. Se come en guisos cuando el fruto está tierno y en dulce cuando está maduro. Es muy popular como dulce cristalizado, especialmente durante las fiestas y ferias. Además, se utiliza para en el control de la diabetes. Se puede preparar como una bebida refrescante al hervir el fruto con canela. Las semillas tostadas se muelen en polvo y se comen con chile y sal, envueltas en tortilla, o se agregan para realzar el sabor de diversos platillos, como caldos y otros guisos.



Ich

Ta vo'ne onox k'alal mu to'ox x-och talel li jkaxlanetike, ojtikinbil ti tsots yip ta lajesel li ich. Ja' jtos ta yoxtosol lekil ve'lil ta mejiko: ich, ixim xchi'uk chenek' Ja' skap li ve'liletik yantik o smeltsanele xchi'uk li oy ya'lel li ve'lile, o mi stak' ti'el ta stuk: vobil, ch'ilbil, juch'bil o mi ta p'uybil. Ep yich'oj yip yo' xitsatsubotik oe.

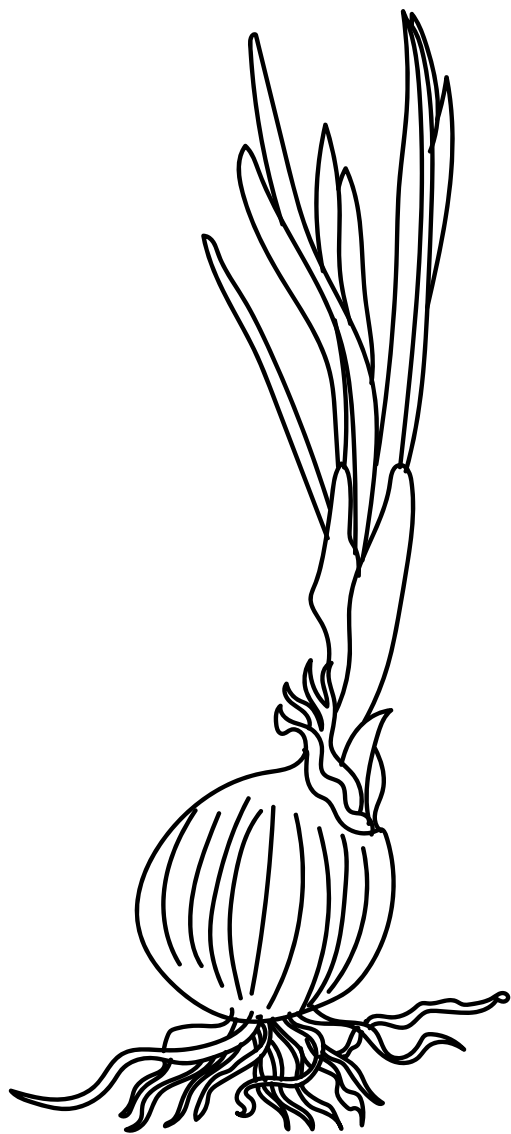
Ich

Ta namejnanix te k'alal mato x-och tal a te kaxlanetike, na'bil sba te tulan yip ta tunel te ich. Ja' ta yoxtenel lekil we'elil ta mejiko: ich, ixim sok chenek' Ja' skajpil we'eliletik te yantik bitik xi ya yich' meltsanele sok te ay ya'lel we'elile, mak jichnax ta ti'el stukel: ta wobil, ta ch'ilbil, ta juch'bil mak ta p'uybil. Uts yip yich'oj yu'un te ya xtlanejotik ae.

Chile

Capsicum annum

A los chiles se les atribuyen propiedades mágicas desde la época prehispánica. Son parte esencial del trío nutricional mexicano junto con el maíz y el frijol. Se utilizan para acompañar guisos y caldos, aunque también se consumen solos, se preparan asados, fritos, molidos o en salsas. Son una rica fuente de vitaminas y alta concentración de vitamina C.



Tuix

Jtos ts'unubil p'utum tsoj li sniche, bats'i lek sna'ik slajesel ti buy xch'ie. Stak' lajesel li yoktake, snichtak xchi'uk yanaltak, bats'i lekil ve'lil yu'un oy yip ta lajesel, ja' yech k'u cha'al ta xak'be yip jbek'tal jtakopaltik xchi'uk jbakeltik.

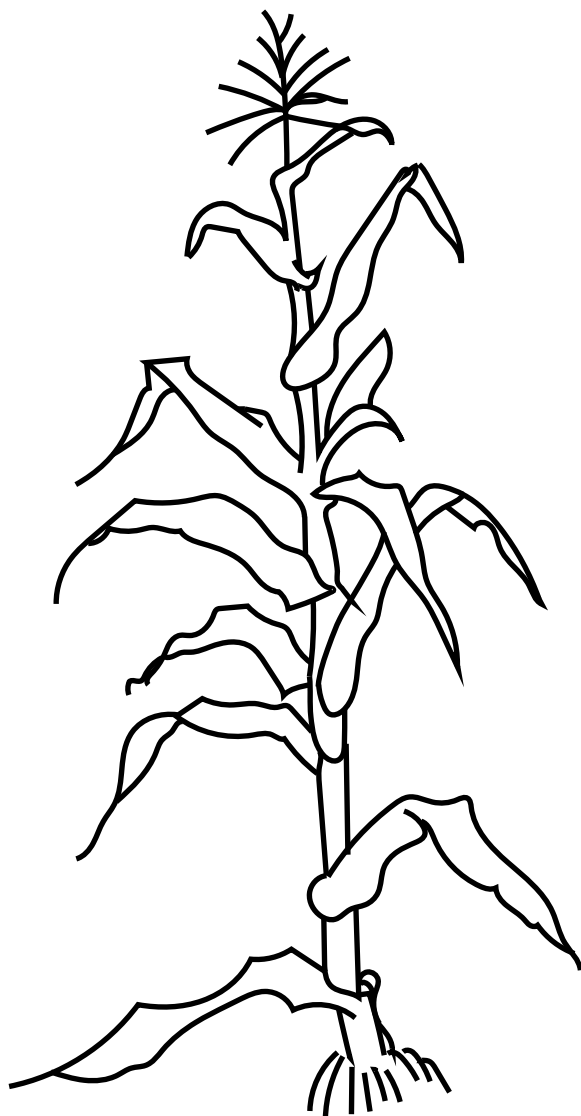
Ch'ujch'ul tux ak

Jten awal ts'unubil ts'irin tsajik te sniche, lek ya sna'ik stunel te banti ya xch'ie. Ya stak' tunel te yabenaltake, ste'eltake sok te snichtake, lek ta we'elil yu'un ay yip ta tunel, ja' jich bit'il ya yak'be yip jbak'etaltik sok jbakeltik.

Cebollín

Allium schoenoprasum

Es una planta de flor roja con un patrón atigrado, muy valorada en la región. Se consumen sus tallos, flores y hojas, siendo una fuente altamente nutritiva. Es rica en vitaminas A, C y betacarotenos, además de aportar minerales como potasio y calcio.



Ixim

Ixim

Maíz
Zea mays

Lek ta ojtikinel yu'un natik li yoke, lek tsotsik, ja' tey ta xak' li ixime, lek k'onik stsuk'altak. Li ixime ep ta tos, li smuile xchi'uk li smuk'tikile. Ja' onox yiximal li chobtike, ja' yech lek yip ta lajesel xchi'uk li iche, chenek', ch'um xchi'uk yantik. Li ixime ja' jtos ve'lil ti tsots sk'oplal ta Mejikoe, yu'un oy xch'ulel xchi'uk noxtok ja' jbek'taltik ta jtotik jme'tik vo'ne. Ta xich' tunesel stek'lej li chobtike, li ixime stak' pasel ta vaj, tamali', tukesbil sat ixim, juch'bil sat ixim, ul xchi'uk k'usitik yan.

Lek ta na'el sba yu'un te najtik ste'ele, lek tulanik, ja' te ya xch'ijtal a te ixime, te lek alak' sba te tsuk'take. Te ixime uts ta ten, te sbujts'e sok te smuk'ule. Joyob ja' yiximaline te k'altike, ja' jich ay yip ta tunel ta junax sok te iche, chenek'e, ch'um sok ta yantik. Te ixime ja' jten we'elil te tulan sk'oplal ta Mejikoe, yu'un ay xch'ulel sok ja' sbak'etalinejik ta namej jmam jme'chuntike. Ya yich' tunesel stejkel te ixime, te ch'ixil ixime, ya stak' spasel ta vaj, tamale, tukul, ta juch'bil ixim, ul sok bitik yan.

Se distingue por sus cañas largas y fuertes, en donde crecen las mazorcas con sus cabellos dorados. Hay una gran variedad de colores, sabores y tamaños. Es el cultivo principal de la milpa donde se asocia y nutre con chile, frijol, calabaza y otros. El maíz es el alimento más importante de México, fue creado como alma sagrada y carne nuestra por nuestros ancestros. Se usa toda la planta y con la mazorca se preparan tortillas, tamales, palomitas, harina, atoles y más.



Ch'umte'

Ch'omate'

Chayote
Sechium edule

Jtos ts'unubil ti lek xa'i xak' ech'el sni' k'alal oy k'usi stsaki oe, tsta k'alal vakib metro snatil li sni'e, li yanaltake sepajtik xchi'uk tsotsintik. Stak' lo'el li sate, oy lek sbek'tal, oy ya'lel, lek smuil ta lo'el, lek mu li sbek'e, stak' lo'el li sni'take, li yanaltake; lek mu ta lo'el li yisim noxtoke, ojtikinbil k'u cha'al ko'san. Ep ta tos li ch'umte'e: oy muk'tik, bik'itik, sakik o mi yoxik, oy ep o mi jutuk xch'ixal.

Jten awal ts'unubil lek ya ya'iy xch'i mo'el sni' te banti ya stak' x-ipaje, ya sta ta wakeb metro snajtil te sni'e, te yabenaltake sepajtik xakxaktik. Ya stak' lo'el te site, ay lek sbak'etal, sok yalel, sbujts'an ta lo'el, sok te sbak'e, ya stak' lo'el te sni'e, te yabenaltake; jichnix xan ek te yisime bujts'an ta lo'el, na'bil sba jich bit'il ko'esan. Ay uts ta ten te ch'omate'e: Ay muk'ik, ch'inik, sakik sok yaxik, ay bayel mak jtejbna xch'ixal.

Es una planta trepadora sus guías pueden alcanzar hasta seis metros de largo. Las hojas tienen forma de corazón y una textura áspera. Se consume su fruto carnoso y jugoso, de sabor suave, así como su semilla. También se comen las guías y las hojas, además de su deliciosa raíz, conocida como cueza. Existen muchos tipos de chayotes: grandes, pequeños, de color claro y oscuro, con muchas o poquitas espinas.

Enredadera



Tsu

Lek xak' ech'el sni' k'alal oy k'usi stsaki oe, ja' yech xalbeik tsu, yu'un ja' xchi'il sba xchi'uk li ch'ume. Ta vo'ne onox tajmek ta xtun skuenta snak'obil xchi'uk skuchobil vo' xchi'uk noxtok ta stik' o sts'unubik, li spate tsots, mu sok yu'un li k'usi chich' nak'ele. Ti buch'utik sna'ik sts'unele ta smit'beik xch'ut yo' mit'il oe, oy skuenta ixtalal noxtok. Chjutukaj li sts'unele, ja' li nakatik xa plastikoe chtune.

Tsu

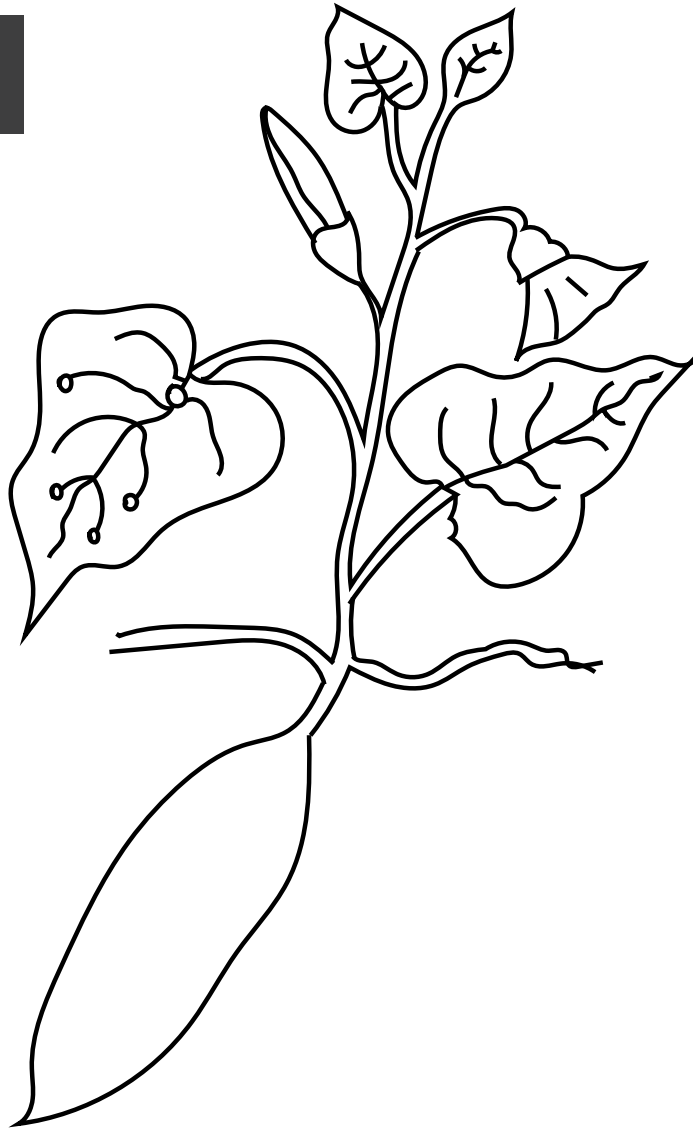
Lek ya yak'bel sni' te k'alal ya stak' x-ipaj moele, ja' jich ya yalbeik tsu, yu'un ja' sjo'otak sba sok te ch'ume. Namejnanix ya stundesik ta sk'ejobil sok ta skuchobil ja' sok ya skuch yawal sts'unubik a, te spate lek tulan, maba ya sok yu'un teme ay binti ya yich' k'ejel ae. Te mach'atik ya sts'unike ya xchukbeik snuk' ta xinchail yu'un lek ya xch'uk sba a te snuk'e, ay ta ixtabil. Jtejbxanix ya sts'unik yu'un ja' ya stundesikix te plastikoe.

Pumpo

Lagenaria siceraria

Es una apreciada trepadora, a la que también le llaman bule o tecomate, y es familiar de las calabazas. Desde épocas ancestrales su fruto se usa para guardar y transportar agua, líquidos y semillas, pues su cáscara es dura y los mantiene frescos. Quienes la cultivan las aprietan con el cinturón para darles forma de "cinturita" o convertirlos en juguetes. Se cultiva cada día menos por el uso de envases de plásticos.

Enredadero



Tsajal isak'

Jtos ts'unubil ti chak' ech'el sni'tak k'alal oy k'usi stsaki oe, leklek sba unen tsajtsaj ulan li sniche, ko'ol k'u cha'al kampana nichim, leklek o sba xvinaj ti pana xokon nae, oy xch'i noxtok ta xokon uk'umetik. Muk'tik ti yisimtake lek stak' lo'el, bats'i tsots yip ta lajesel, skuenta mu xi-ipajotik o xchi'uk chpoxtavan, tsajal isak' chkalbetik, stak' lo'el ta lakanbil, ch'ilbil, meltsanbil ta ep ta tos ve'lil, xchi'uk ya'lel o mi ta ak'bel asuka.

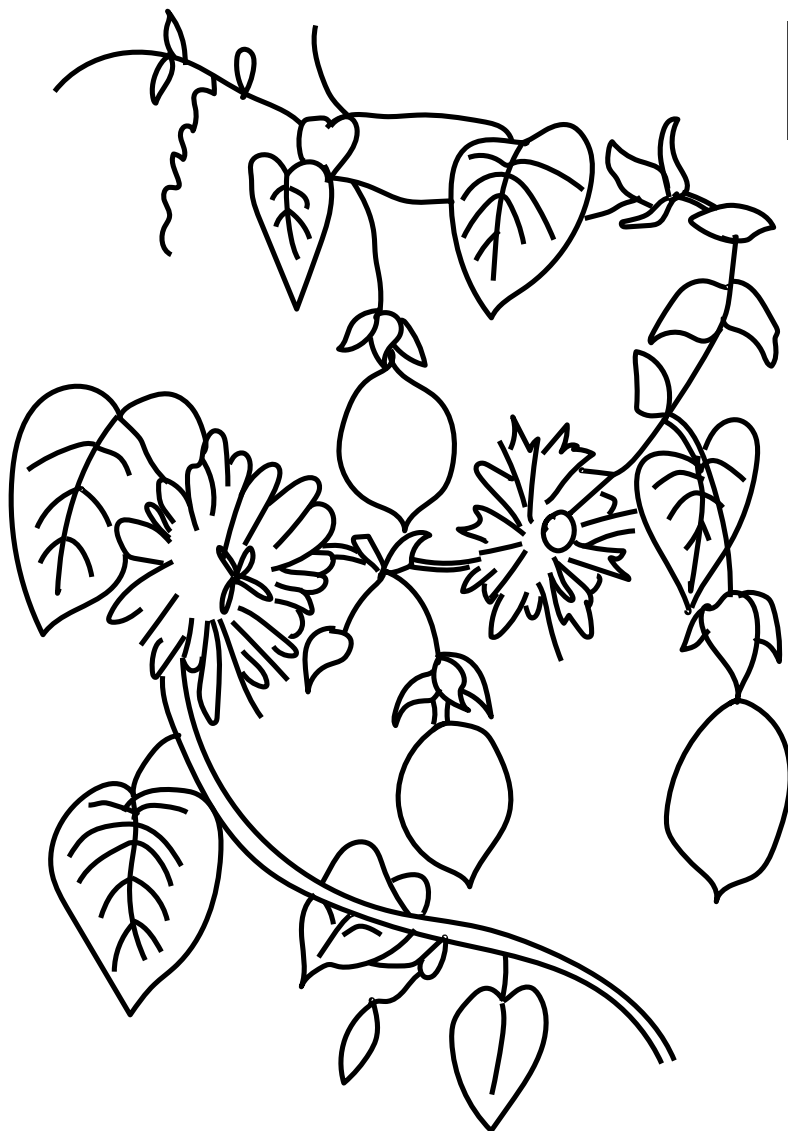
Tsajal chi'in

Jten awal ts'unubil te ya yak'bel sni' te k'alal ay banti ya stak' x-ipaje, tsajal chi'in te sniche, ja' pajal sok snich te kampana nichime, alak' sba ta spat xujk naetik, ay ya xch'i ta xujk uk'umetik. Te yisimtake muk'ik ya stak' lo'el, tulán lek yip ta tunel, swenta yu'un ma sbats'ejotik a sok ya xpoxtawan, ya kalbetik tsajal chi'in, ya stak' ta paybil, ta ch'ilbil, sok meltsanbil ta yantik we'elil, sok ya'lel mak ya yich' ak'el askal.

Camote *Iopomea batatas*

Las bellas enredaderas de ipomea, conocidas como campanillas, adornan patios y crecen junto a ríos y arroyos. Sus grandes raíces comestibles, los camotes, son altamente nutritivas y tienen propiedades preventivas y curativas. Son deliciosos hervidos, fritos, en guisos, caldos o dulces, muy apreciados por su demanda.

Enredadera



Kranata

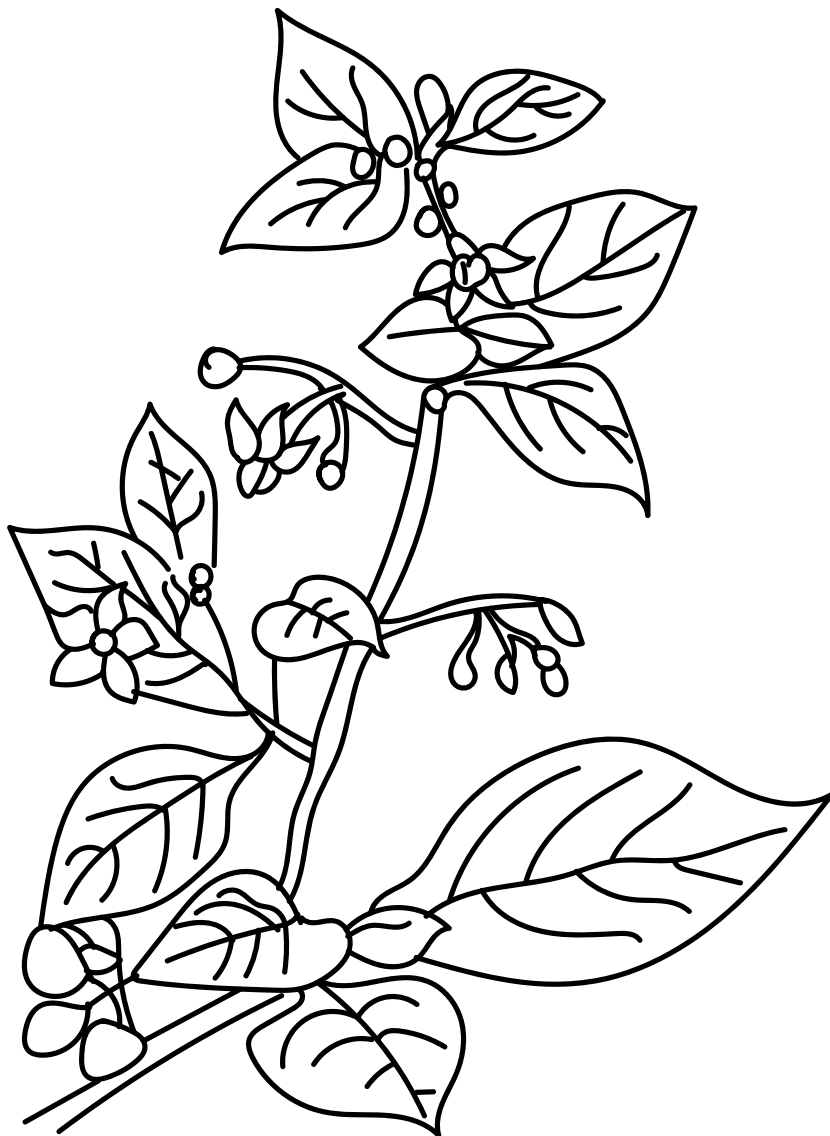
Li yantik jteklumetik ma'uk ta Chiapase, pasiflora xalbeik li kranatae. Bats'i leklek sba li snichtake xchi'uk ti k'u x-elán sboniltake. Stak' lo'el li sate k'alal k'on o mi ik'al k'on xa oxe, li sbek'e lek sut'ajtik ta sbek'tal, li ya'lele chi'pojpojtik. Stak' uch'el ta lakanbil noxtok yu'un lek tspoxta jbek'tal jtakopaltik.

Karanato

Te yantik teijklumetik te maba ta Chiapase, plasiflora ya yalbeik te karanatoe. alak' sba snichtak te kapxa'ik sboniltake. Ya stak' lo'el sit teme k'anub ta ijk'al k'ane, te sbak'e potsol ta sbak'etal, te ya'lele chi' pajpajtik. Ya stak' uch'el ta paybil te yabenale yu'un ya xpoxta jbak'etaltik.

Granadilla *Passiflora sp.*

Fuera de Chiapas, la granadilla es conocida como pasiflora. Sus flores son muy llamativas por su forma y combinación de colores. Se come el fruto ovalado de color amarillo o naranja, sus semillas están cubiertas de pulpa y jugo agri dulce. También se toma en infusiones por sus propiedades calmantes.



Unen mu

Moem

Hierbamora
Solanum americanum

Jtos itaj pek'el nox xch'i, tsta jun metro xchi'uk o'lol staylej, ta xch'i stuk o mi ts'unbil, ep tajmek xch'i, lek yip ta lajesel xchi'uk ta xpoxtavan. Stak' lo'el li yanale, yok xchi'uk li sate. Tspoxta eal xchi'uk k'ak'et, li ya'lele tspoxta k'ux ch'util xchi'uk noxtok tspoxta k'uxben chon.

Jten bok itaj te tsaelnax ya xch'ie, ya sta ta olil xcheb metro stoylejal, ya xch'i ta jichnax stukel mak ta ts'unbil, uts ya xch'i ta jk'axel, lek ay yip ta tunel sok ya xpoxtawan. Ya stak' lo'el te yabenale, ste'ele sok te site. Ya xpoxta woxel eal sok k'ajk'et, te ya'lele ya xpoxta k'ux ch'ujtil sok sti'aw sbakel eil.

Es una hierba de tamaño mediano, mide hasta un metro y medio de altura, nace en forma silvestre o cultivada, es muy abundante, nutritiva y medicinal. Se comen sus hojas, tallos y frutos. Ayuda a curar fuegos en la boca y quemaduras, como té alivia el daño estomacal y hasta el dolor de muelas.



Ts'uil itaj

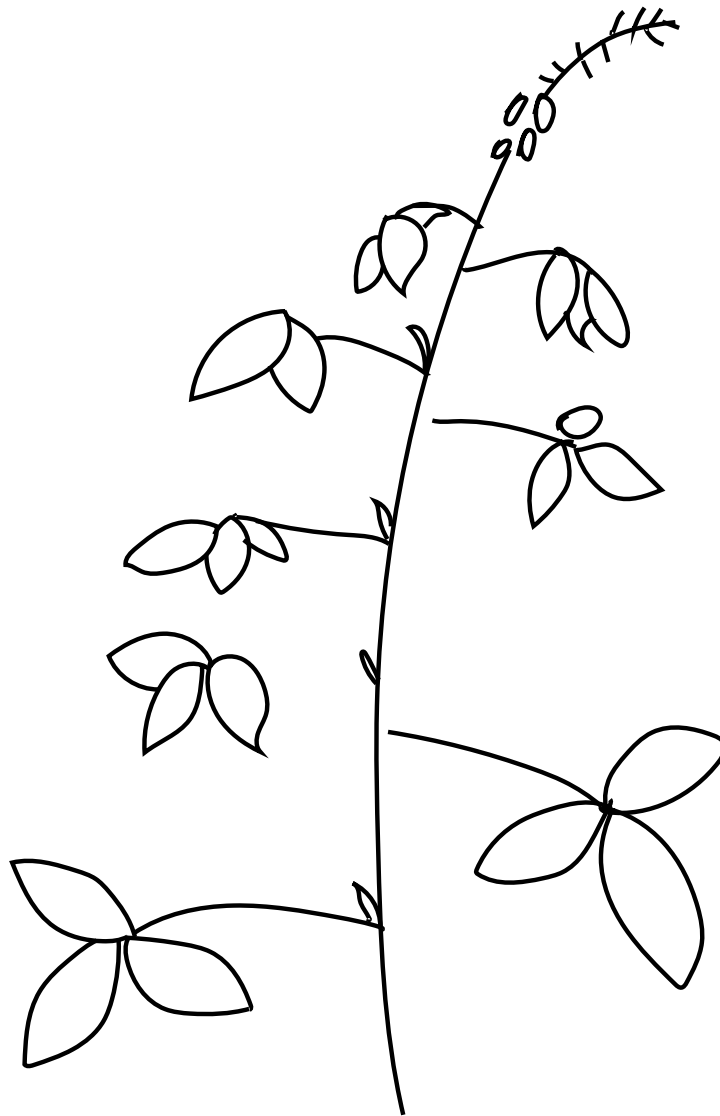
Li ts'uil itaje ta xch'i stuk ta yolon chobtik xchi'uk li yantik ts'unubiletike. Setajtik li yanaltake, li sniche bats'i bik'itik. Ti krixchanoetike mu sna'ik lek ti tsots yip ta lajesele. Lek smuil ta lo'el, stak' lo'el ta tse xchi'uk yantik itajetik o mi ta yantik o smeltsanel. Ti vo'nee lek ich'bil ta muk' k'u cha'al ixim o mi kokov.

Ts'ul

Te ts'ule ya xch'i stukel ta yanil iximaltik sok yantik awal ts'unubil. Sepajtik te yabenaltake, te sniche lom ch'inik. Te kirsanuetike maba ya sna'ik teme ay yip ta tunele. Lek sbujts'an ta lo'el, ya stak' tunel ta stseel sok yantik bok itajetik mak ta yantik bitik xi ta meltsanel. Te nameje ich'bil ta muk' ja' jich bit'il ixim sok kakaw.

Amaranto Silvestre *Amaranthus hybridus*

El amaranto es un quelite que crece silvestre en la milpa, junto a los demás cultivos. Tiene hojas ovaladas y flores muy pequeñas. La gente conoce poco su gran poder alimenticio. Es de un sabor suave, se puede comer como ensalada o en guisos. En tiempos antiguos fue tan venerado como el maíz o el cacao.



Ch'aben

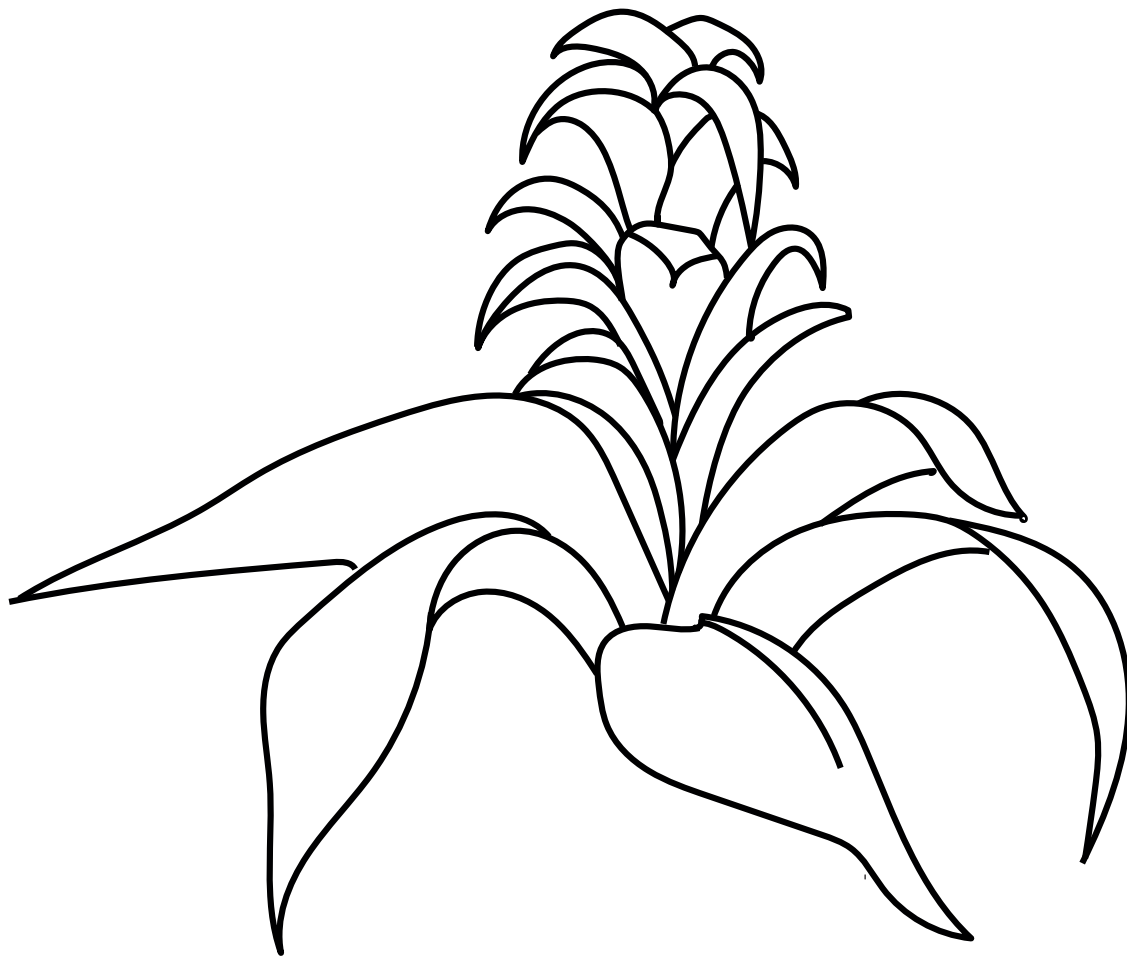
Ch'aben

Chipilín
Crotalaria maypurensis

Jtos itaj lek tsots yik', bik'itik yanaltak, k'onik snich, ta xch'i stuk ja'tik nox k'alal yora vo'tike. Li yanal xchi'uk yoke stak' lo'el ta lakanbil o mi ta tse. Lek ojtikinbil ta tamali' o mi lakanbil spitikil ixim xchi'uk yanal ch'aben, o mi ta tse xchi'uk yantik itajetik. Ja'nox yech ta spoxta k'alal oy mu xivayotike, mi oy k'usitik k'ux xchi'uk k'alal chnik jch'ich'eltike.

Jten bok itaj te tulan yik', ch'inik yabenal, k'anik snich, ya xch'i stukel ta yorail ja'aletik. Te yabenal sok te ste'ele ya stak' lo'el ta paybil mak ta stseel. Lek na'bilsba ta tamale mak ta paybil nolbil mats' sok te yabenal ch'abene, mak ta stseel sok yantik bok itajetik. Ja'nix jich ya xpoxta teme ay ma xwayotike, teme ay binti ya xti'wan ka'iytike sok te nijkel chiwele.

Es una planta muy aromática de hojas pequeñas y flores amarillas, crece en forma silvestre sobre todo en tiempos de lluvia. Sus hojas y tallos se consumen crudos o cocidos. Es famoso en tamales, sopa de bolitas de masa de maíz o en ensaladas. Además, se le atribuyen beneficios para el insomnio, el reumatismo y los trastornos nerviosos.



Ech'

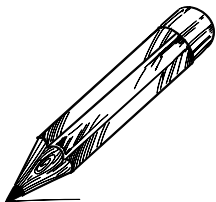
Ech'

Bromelia
Tillandsia fasciculata

Lek ta na'el sba yu'un te najtik ste'ele, lek tulanik, ja' te ya xch'ijtal a te ixime, te lek alak' sba te tsuk'take. Te ixime uts ta ten, te sbujts'e sok te smuk'ule. Joyob ja' yiximaline te k'altike, ja' jich ay yip ta tunel ta junax sok te iche, chenek'e, ch'um sok ta yantik. Te ixime ja' jten we'elil te tulan sk'oplal ta Mejikoe, yu'un ay xch'ulel sok ja' sbak'etalinejik ta namej jmam jme'chuntike. Ya yich' tundesel stejkel te ixime, te ch'ixil ixime, ya stak' spasel ta waj, tamale, tukul, ta juch'bil ixim, ul sok bitik yan.

Te nichimetik li'aye ya jna'betik sba, yu'un te yabenale pajal sok met, te sniche uts ta ten. Te yisimtake ya stsak sba lek te ta te'etike. Li' ta Stoylejil Lum K'inale ya xtun ta swenta k'inetik, ya xjala sok alak' sba. Te ta te'tikile, ya xpama ja' ta yabenal te ech'etike, sok te ya xk'ot yuch'ik a te te'tikil mutetike, te chuchetike, te pokoketike, ojkotsetik sok yantik chanbalametik.

Son plantas que podemos reconocer por sus hojas en forma de maguey y sus espigas coloridas. Usan sus raíces para sujetarse de los árboles, Son muy populares para la decoración en festividades de Los Altos, por su duración y colorido. En los bosques las bromelias guardan agua entre sus hojas que llegan a tomar las aves, las ardillas, las ranas, lagartijas y otros animales.

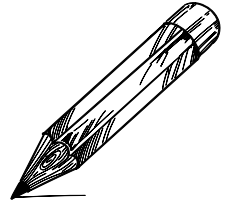


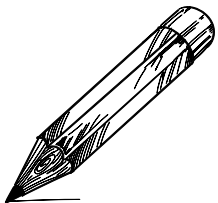
¡Adibujar!

Ahora que ya conoces más de
Los Altos de Chapas, dibuja
tus plantas favoritas y crea un
paisaje

¡A dibujar!

Ahora que ya conoces más de Los Altos de Chapas, dibuja tus plantas favoritas y crea un paisaje



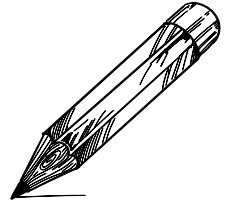


¡Adibujar!

Ahora que ya conoces más de
Los Altos de Chapas, dibuja
tus plantas favoritas y crea un
paisaje

¡A dibujar!

Ahora que ya conoces más de Los Altos de Chapas, dibuja tus plantas favoritas y crea un paisaje





Por una tierra con frutos



San Juan Cancuc



Santiago El Pinar



Pantelhó

**Instituto para el Desarrollo
Sustentable en Mesoamérica, A.C.**