

Plantas comestibles de la milpa Chol del estado de Tabasco



En México, se denomina milpa al sistema agrícola tradicional conformado por un policultivo, en donde su especie principal es el maíz, acompañado de otras especies de plantas comestibles.

Ch'ol

Segunda lengua indígena más hablada en el estado de Tabasco.

2 ciclos de siembra del maíz

- Milpa de año de mayo a octubre.
- Milpa de tornamil de noviembre a marzo.
- Más de 20 especies de plantas comestibles se encuentran en la milpa.
- Tienen los mayores índices de importancia alimentaria las siguientes especies de plantas:



Amargoso
Cestrum rasemosum



Espinaca
Cirsium mexicanum



Chaya col
Cnidoscolus chayamansa



Perejil
Eryngium foetidum L.



Chaya chiclosa
Cnidoscolus chayamansa



Chaya cuña o cuñai
Witheringia meiantha



Mamá de la hierbamora
Witheringia meiantha

Estas plantas presentes en la milpa se consumen crudas, cocidas, hervidas, fritas o guisadas.