

EPAZOTE, PASOTE O PISOTE — Página de ciencias

¡A ENTERARSE!

El epazote se ha empleado desde tiempo inmemorial para dar sabor a las comidas y deshacerse de las lombrices intestinales. Los antiguos mayas fueron los primeros en usarlo. Aún hoy muchos lo emplean en Latinoamérica.



ORÍGENES

El epazote es originario de México y Centroamérica.

Los indígenas del centro de México hablan nahuatl, idioma del cual se deriva la palabra "epazote": "epti" y "tzotl", que significa "sudor de zorrillo". No cabe duda, ¡el epazote tiene un olor muy fuerte!

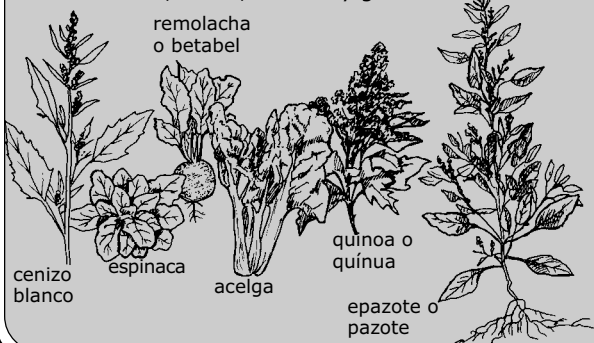


CLASIFICACIÓN DEL EPAZOTE

FAMILIA

Chenopodiaceae

Los miembros de esta familia se cultivan por su raíz y sus hojas comestibles, flores, hierbas y granos.



GÉNERO

Chenopodium

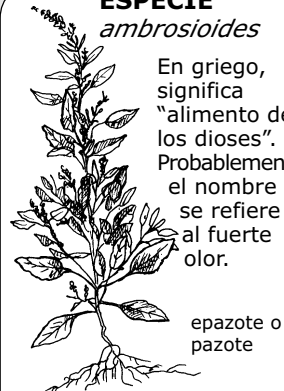
En griego, significa "pata de ganso". El nombre se refiere a la forma de las hojas de ciertas plantas de este género.



ESPECIE

ambrosioides

En griego, significa "alimento de los dioses". Probablemente el nombre se refiere al fuerte olor.



LA PLANTA DE EPAZOTE

La planta de epazote puede alcanzar de 60 a 120 cm de altura.



El epazote produce miles de semillitas negras en pequeños grupos frutales.

CULTIVO Y COSECHA DEL EPAZOTE

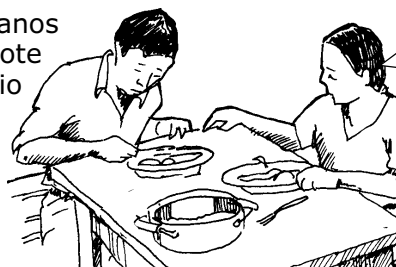
El epazote se cultiva fácilmente. Crece en cualquier lugar, pero prefiere greda arenosa y pleno sol. La planta produce miles de semillitas y se puede convertir en maleza en un huerto.



El epazote tiene un sabor fuerte, por eso sólo necesito una o dos ramitas para darle sabor al arroz y los frijoles.

USOS

Algunos latinoamericanos usan el epazote como remedio y para dar sabor a muchas comidas.



Me alegro que sembré epazote. Le da a este maíz el mismo gusto que le daba cuando mi mamá lo cocinaba allá en México.



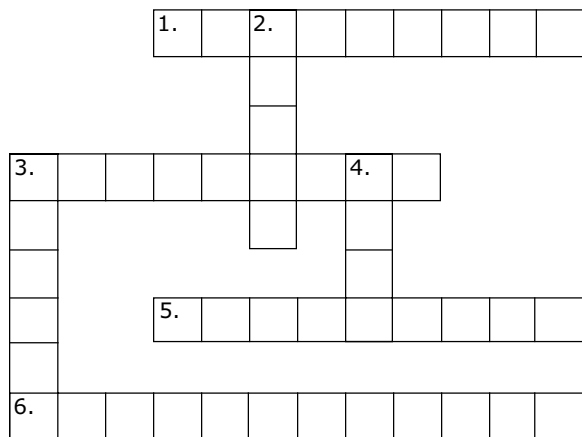
CRUCIGRAMA

Horizontales:

- Una legumbre o vegetal de raíz que es pariente del epazote.
- Entre los _____ es común echar epazote a los frijoles para darles sabor.
- Tradicionalmente, el epazote se usa como medicina para deshacerse de _____ intestinales.
- El nombre científico del epazote es *Chenopodium* _____.

Verticales:

- Los antiguos _____ fueron los primeros en emplear el epazote.
- Como produce miles de semillitas, el epazote se puede convertir en _____ en un huerto.
- El epazote tiene un fuerte _____.



Respuestas al crucigrama
Horizontales: 1. remolacha; 3. mexicanos; 5. lombrices; 6. ambrosioides. Verticales: 1. mayas; 3. maleza; 4. olor.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

Epazote para las lombrices en los perros

Ciertos investigadores en Trinidad y Tobago investigaron remedios de curanderos para tratar a los perros. Entrevistaron a 28 curanderos, a 30 veterinarios, a 2 trabajadores de extensión y a 19 auxiliares de clínicas veterinarias. Después, desarrollaron talleres para 55 personas en los que se trataron y clasificaron los datos de las entrevistas. Luego, hicieron más entrevistas. Tanto las entrevistas como los talleres se efectuaron en el transcurso de varios años.

Los investigadores pudieron documentar el uso de varias plantas para tratar a los perros en Trinidad y Tobago. Descubrieron que el epazote es una de las especies utilizadas con mayor frecuencia. Se usa para sacar las lombrices intestinales a los perros, un empleo muy parecido al que hacen los seres humanos con el mismo fin.

Fuente: Lans, C., T. Harper, K. Georges, y E. Bridgewater. (2000). Medicinal plants used for dogs in Trinidad and Tobago. *Preventive Veterinary Medicine*. 45 (3-4), 201-210.

Advertencia: Grandes dosis de epazote pueden ser venenosas para animales y seres humanos. Siempre se debe consultar con el médico antes de utilizar remedios botánicos.



ADIVINANZA

¿Qué siembra la lombriz en su huerto?

Respuesta: ¡Hierba lombriguera!



FRIJOLES NEGROS CON EPAZOTE

En México es común echar epazote a los frijoles para darles sabor. En realidad, el epazote puede eliminar la formación de gases, un conocido efecto secundario de comer frijoles!

Rinde: 6 - 8 porciones

Ingredientes

- * aceite de canola
- * 1 cebolla grande, picada
- * 3 dientes de ajo, picaditos
- * 2 tazas de frijoles negros
- * 1 cucharadita de comino molido
- * 1 chile o ají rojo seco, machacado
- * 1 ramita de epazote fresco
- * 6 tazas de agua
- * sal

Guarniciones:

- * cebollitas o cebollitas
- * tomates o jitomates
- * crema agria
- * hojuelas de chile o ají
- * queso Monterrey Jack o cheddar deshilachado

Instrucciones

- Calentar el aceite en una olla. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar a fuego lento hasta que empiecen a tomar color. Ahora, agregar el comino.
- Lavar bien los frijoles. Agregar los frijoles y el epazote y echar agua a la olla. A fuego alto, llevar todo a hervor. Bajar la llama, tapar y cocinar a fuego lento hasta que los frijoles ablanden (de 2 a 2 1/2 horas). (Consejo: Los frijoles no se deben lavar en agua fría antes de cocinarlos porque esto les da mal sabor. Para ahorrar energía, se pueden llevar a punto de hervor, apagar el fuego, tapar la olla y dejar asentar durante una hora antes de cocinarlos hasta que estén blandos.)
- Echar sal al gusto. (Consejo: Nunca se debe echar sal a los frijoles antes de que ablanden porque si no, la sal los endurece.)
- Servir con guarnición de cebollitas, tomates, crema agria, hojuelas de chile y queso.