

El Xoconostle

Por **Karina Revilla López**¹

Palabras claves: Xoconostle, fruta, zonas semiáridas, México.

Xoconostle, derivado el náhuatl, xoco - agrio, nochtli – tuna, fruto que crece en el cladodio del nopal endémico de las zonas semiáridas del país, sustento del campesino, otorga identidad a la cocina tradicional mexicana en comunidades y regiones.

El xoconostle es familiar de la tuna, sin embargo, a diferencia de la tuna su pulpa es de sabor ácido, gracias a sus beneficios y aportaciones se utiliza en diversas formas y variedades, este fruto se puede elaborar dulce o salado, creando productos tales como: salsas, mermeladas, salmueras, botanas deshidratadas, licores, galletas, aguas frescas, postres, y es tan variada su utilización que se pueden fabricar, jabones, champú y mascarillas, además de sus semillas se obtiene harina que es utilizada en la cocina, así como la incorporación de su pulpa en diversos platillos mexicanos, las personas que habitan las comunidades del centro de la república, la utilizan como auxiliar para controlar la diabetes, la hipertensión, el colesterol, obesidad y en enfermedades respiratorias.

Los conocimientos y saberes de mujeres y hombres han logrado que este producto sea reconocido y valorado por lo que siguen estudiando sus propiedades y los grandes beneficios que aporta a la salud del ser humano, así como las diversas variedades y aprovechamiento que se pueden obtener de esta maravillosa fruta.

En las cocinas mexicanas es uno los alimentos ancestrales muy representativos sobre todo en comunidades donde la mujer han logrado explotar de forma sustentable y sostenible obteniendo grandes beneficios económicos y sociales creando fuentes de empleo y otorgando la representatividad sobre todo en la comida regional mexicana.

Dada la importancia que ofrece el xoconostle a algunas regiones de México, involucrando diversos aspectos, sociales, culturales y económicos, el xoconostle puede ser empleado bajo

¹ Lic. Gestión Territorial, Laboratorio “Geografía nómada”, soyyo.karina@gmail.com

diversas técnicas y métodos que permiten que se adhiera a las variadas recetas de cocina no solo mexicana sino internacional.

El xoconostle es una fruta representativa la cual otorga esa identidad a las cocinas de México, por lo que hoy es necesario acentuar la importancia de sus propiedades y usos en la cocina tradicional y darlo a conocer en su utilización de diversos platillos mexicanos realzando su sabor y convirtiéndolos en una gran experiencia culinaria.