



# El Gallito Granjero

Publicación gratuita

N° VOLUMEN 172 1a EDICIÓN  
DE COLECCIÓN OCTUBRE DE 2018

Complemento del programa dominical de radio del mismo nombre  
**Boletín para fines educativos y de información**

Del 27 de Febrero de 1995 a la Fecha: **23 Años al Aire** el Programa de Radio "El Gallito Granjero"

## ¡¡¡NUESTROS "INDIOS", NUESTRO ORIGEN ES ORGULLO!!!



Foto de archivo - Ix Chel y Chaac, aztecas - deidades mayas



### APORTE DE LOS INDIOS DE MÉXICO PARA EL MUNDO

**Quando los europeos llegaron a América, no la encontraron vacía;**

todo lo contrario, en ella hallaron una rica variedad de animales, plantas, minerales y civilizaciones de todo tipo. Los indígenas americanos aportaron al mundo importantes conocimientos, por los que hasta hoy día seguimos agradecidos.

Las principales plantas alimenticias que los indígenas americanos conocían son:

- .- El maíz, la papa, la yuca, la batata, frijoles, el apio, el cacao, el ají dulce y picante, el maní y una gran variedad de picantes.
- .- Entre los frutos tenemos el aguacate, la piña, la guayaba, la chirimoya, entre otros.
- .- También nos enseñaron el valor de las plantas como medicinas: la zarzaparrilla, el boldo, el eucalipto, la menta, etc. Otras plantas son el tabaco, la yerba mate y la vainilla.
- .- Plantas industriales son: el algodón, el caucho, el añil, índigo, palmeras, etc.
- .- El sistema de navegación por canoas.
- .- Conocimientos astronómicos y un sistema cronológico.
- .- La hamaca utilizada como cama y silla.
- .- La cerámica.
- .- La música y la danza.
- .- La arquitectura.
- .- Tejidos.
- .- Idiomas y dialectos indígenas.

Página de la SEDER donde se puede ver por vía multimedia/boletín "El Gallito Granjero".  
<http://seder.jalisco.gob.mx/>

Una ruta de acceso más sencilla al boletín "El Gallito Granjero"

<http://www.oedrus-jalisco.gob.mx/libreria/gallitogranjero/>

### Educación a distancia

Para saber si aprovechaste los conocimientos, aplícalos en tu propio beneficio.

Donde hay aprendizaje, hay más esperanzas de poder solucionar las situaciones que se presenten en el transcurso del caminar de la vida.

La educación de un pueblo es la mejor inversión de una nación. ● La capacitación se da, no importa por qué medio llegue.



## ¿QUÉ TE PARECE SI HACEMOS ¡CARNE EN SU JUGO!?

### INGREDIENTES

1/2 kg tocino de cerdo ahumado, en tiras fritas (se reserva).

1 kg bistec de res (el más jugoso, por ejemplo diezmillo), cortado en trozos pequeños.

Cebollitas cambray, sofritas con poca grasa del tocino, a vapor (se reserva).

### PARA LA SALSA

¼ de tomates verdes de cáscara

1 cubo de consomé de pollo

10 ramitas de cilantro desinfectadas

2 dientes ajo

¾ de litro agua

### APARTE

1 kilo de frijoles (recién cocidos de la olla (se reserva).

1 ½ kilo de tortillitas recién hechas

1 bolsa grande de totopos

1 kilo de limones

### ACOMPAÑAMIENTO (OPCIONAL)

1 manojo de rabanitos desinfectados

2 chiles verdes serranos (opcional) finamente picados

1/4 cebolla blanca finamente picada

1 manojito de cilantro previamente desinfectado y picado

### FORMAS DE PREPARAR

Se licuan los ingredientes para la salsa y se reserva junto con dos

trozos de la misma carne para darle cuerpo al jugo. Lo que se va a hacer enseguida, hay que poner a dorar los trozos de tocino en una cazuela de barro, de manera que se frían en su propia grasa.

Ya dorado el tocino se retira y con la grasa adecuada se agregan la carne de bistec de res, picada en cubos pequeños, aproximadamente un centímetro, ya frita la carne de res, se les agrega la salsa de tomate.

Cuando la carne está a punto de cocción, se añaden los frijoles previamente cocidos y poco caldo de frijoles, esperando una cocción de unos 7 minutos hasta que todos sus sabores y aromas queden bien integrados.

Se sirven en un plato hondo adornado con sus cebollitas de cambray, rabanitos, el cilantro, la cebolla picada y el chile serrano. (todo es opcional).

Al final se le pone el tocino frito como cereza de pastel.

Tortillas semi fritas.

Aparte puedes preparar para acompañar previo a la carne en su jugo, unos frijoles fritos con granos de elote y molidos, acompañados con



totopos. y tu bebida favorita.

**¡¡¡Exquisita, Si la haces me invitas!!!**

## PROPIEDADES MEDICINALES DEL CHILE AL NATURAL

Aunque sus aspectos más notorios y apreciados tienen que ver con su uso como condimento, el chile posee además valores nutricionales y hasta medicinales, como lo habían señalado fray Bernardino de Sahagún y el médico español Francisco Hernández. Ahora sabemos que su principal sustancia, la que causa la sensación picante, la Capsaicina, *es útil para la circulación sanguínea*, y de hecho se supone que *puede ayudar a prevenir la formación de coágulos y el endurecimiento de las arterias, reduciendo la posibilidad de sufrir ataques cardíacos. Además, por ser ricos en vitaminas A y C, los chiles son útiles para prevenir problemas en la vista, mucosas, encías y dientes, como ya lo mencionaba de Sahagún, al describir los*

### remedios para la boca entre los mexicas.

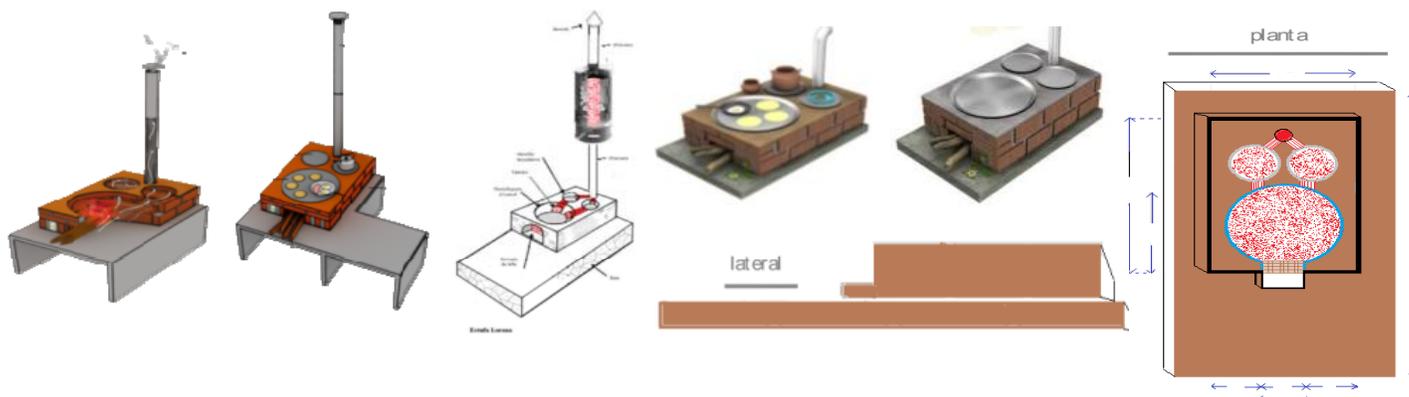
Actualmente se elaboran algunos productos para el dolor muscular con extracto de chile que aprovechan las cualidades antiinflamatorias de la Capsaicina. Ésta es además un antioxidante que obstaculiza la reacción de los radicales libres que causan el envejecimiento, y de acuerdo con investigaciones recientes es muy útil para destruir cierto tipo de células cancerosas. Por si no bastara con su sabor, el chile posee también importantes propiedades nutricionales. Baste señalar que posee un contenido tan alto de vitamina C que su valor nutrimental es superior al de los cítricos. El chile jalapeño, por ejemplo, tiene un gran contenido en potasio, vitaminas A y C, hierro, magnesio, entre



otras sustancias. Contra lo que se cree, la ingesta de chile no produce úlceras o daños al estómago, al contrario, promueve la buena digestión, pues aumenta la producción de saliva y jugos gástricos.

**¡El chile procesado es otra cosa.!**

## ESTUFAS DE LODO Y ARENA, (LORENA) USO DE OLOTES O LEÑA DE DESECHO



### MATERIAL

- a.- Con mucho más barro que arena, la estufa se raja con el calor.
- b.- Con poco barro y mucha arena la estufa se desmorona.
- c.- Si es barro, es pegajoso y se raja en el suelo cuando hay tiempo seco, poner 2, 3 y hasta 5 partes de arena por cada parte de barro.
- d.- Si el barro es arenoso y sólo se raja en tiempo seco, poner sólo una o dos partes de arena por cada parte de barro.

### FRASES CLAVE EN EL USO DE UNA ESTUFA LORENA:

La leña, oletes y madera seca dan más calor y queman mejor que la húmeda.

La regla de oro de la estufa es: las hornillas siempre deberán estar ocupadas, si no se cocina en una de ellas, se calienta agua. La olla deberá estar en su hornilla.

### CONSTRUCCIÓN

#### Materiales para la estufa.

**Arcilla:** es mejor aquella que se deja moldear como plastilina; apisonando arcilla y paja picada.

Si cuenta con terrones, está mejor dejarla secar, desmenuzarla con un pisón y cernirla para mezclarla con facilidad.

**Arena cernida:** Cualquier arena de pozo, peña o río. Lo importante es cernirla para que no lleve piedras consigo.

**Tres varillas corrugadas delgadas para dala de la puerta que sirvan de refuerzo** de 5.4 milímetros.

Una vez realizada la mezcla, con todos los materiales, se inicia el amasado agregando el agua y se

amasas con los pies hasta lograr revolver todos los materiales. Durante el amasado se debe realizar la prueba de consistencia.

Si es necesario, agregar más agua. El manejo adecuado de los túneles y parrillas de la estufa eficientiza la buena distribución del calor de la estufa. Las láminas metálicas se colocan en el lugar de las parrillas, quedando bien asentadas para poderlas sellar y no haya escape de humo que es dañino para quien lo inhale.

Para verificar la consistencia de la masa lograda, es posible hacer una prueba muy sencilla: Haga una barra de arcilla amasándola con las manos, tómla por uno de sus extremos y agítela varias veces de manera moderada. Si la mezcla está muy húmeda, la barra se doblará sin romperse, lo que quiere decir que habrá que desecarla agregando más mezcla seca. Si la barra se rompe quiere decir que la mezcla está muy seca y hay que agregarle más agua. Si la barra permanece recta sin doblarse o partirse, la mezcla tiene la consistencia adecuada.

Construcción 1.- Sobre una base de material de 1 metro de ancho por 1.35 m. como mínimo; es importante mencionar que la base se puede hacer más larga o ancha de acuerdo a las necesidades, ya sea para poner metate, molcajete, tortillero, recipientes, etc.

2.- Se coloca un bastidor de madera de 1.00 m. por 80 cm. Dentro del bastidor se acomodan los moldes para los huecos de las hornillas.

Ejemplo: 2 botes chileros, una cubeta grande para la parrilla principal. Se simulan los túneles con tubos de cartón de papel de baño, rellenos de papel periódico que posteriormente cuando esté oreado el vaciado, se va a sacar el cartón con el periódico.

La comunicación dentro de la estufa es de la hornilla primera a las hornillas chicas y de hornillas chicas, a la salida de la chimenea o chacuaco, que va a ser el conductor del calor del fuego, incluso en la chimenea se le puede adaptar un boiler de los de leña, como se ve en la imagen.

3.- Dentro del marco de madera, cuando se hayan fijado los botes para las hornillas, los túneles, la chimenea y marcado la entrada a la primera hornilla, se van a poder rellenar los huecos que hay entre los botes y el marco de madera. Cuando esté oreado, se quitan los moldes (botes) de las hornillas chimeneas y se sacan los cartones con el periódico. En el caso que no se pueda sacar el cartón con el periódico, se les prende fuego y listo.

Posteriormente se instalan los comales en las hornillas, la chimenea se sella alrededor de los comales; se puede recubrir con vitropiso, enjarrar, o dejarla rústicamente, sólo con el barro, según como desee la presentación.

Continuar la colocación de las varillas; al final se diseña la entrada al fogón. Se le puede adaptar una puerta al fogón, y enladrillar todo el pretil sobrante después de la estufa.

## EL USO DE PRODUCTOS MINERALES Y DE MATERIA ORGÁNICA EN EL AGRO

Mejoran la sustentabilidad de los campos e impulsan un incremento de la producción agrícola. Corrigen los suelos, estimulan el desarrollo de raíces, hojas y fortalecen la estructura de las plantas. Los materiales minerales pueden estar formados por un mineral de origen volcánico, que combinados con la materia orgánica, rejuvenecen y nutren los suelos de la parcela. Las continuas labranzas del campo hacen que el suelo pierda sus nutrientes naturales. *Por ello, se recomienda:* - La aplicación de minerales, graba, calcio, composta con lo que se logra: - Aumento de la producción. - Equilibrio del pH del suelo. - Aumento de la actividad de microorganismos y de lombrices. - Aumento de la cantidad y calidad de materia orgánica. - Control de la erosión del suelo a partir del mejor desarrollo de las plantas cultivadas y del aumento de la materia orgánica del suelo. - Aumento de la reserva nutricional del suelo. - Aumento de la resistencia de las plantas contra la acción de insectos, enfermedades,

sequías y heladas, debido al estímulo de su estado nutricional. - Eliminación de la dependencia de fertilizantes y venenos químicos, cuya producción exige un elevado consumo de energía.

Actualmente nuestros suelos están completamente agotados, por ello, con la remineralización y aplicación de materia orgánica, se lograrán encontrar equilibrios nutricionales para las plantas. A partir de la utilización de harina de rocas o grava, se dará el aporte gradual de nutrientes (macro y micro nutrientes), importantes para la nutrición mineral de los cultivos. Algunos elementos que aportan las harinas al suelo son: Óxido de Silicio, Óxido de Fierro, Óxido de Calcio, Óxido de Magnesio, Óxido de Potasio, Óxido de Sodio, pérdidas de ignición. Más de 70 micronutrientes. **DESCOMPOSICIÓN BIOLÓGICA DE LAS ROCAS:** Algunos seres vivos contribuyen a alterar las rocas. Así, las raíces de las plantas se introducen entre las grietas, actuando como cuñas.



Al mismo tiempo segregan sustancias que alteran químicamente las rocas. También algunos animales, como las lombrices de tierra, las hormigas, los topos etc., favorecen la alteración. A ese tipo de alteración, le llamamos Meteorización Biológica, mas agua, viento y tiempo. Con estas acciones se desprenden nutrientes que van al suelo, que lo rejuvenecen y enriquecen lentamente. **OBSERVACIÓN:** donde hay rocas al pie, hay mejor desarrollo de las plantas, por la aportación de los minerales que desprende la roca, gracias al proceso de desintegración de ella, por las algas, líquenes, agua, viento y sol.

## TE DAMOS UNA ALTERNATIVA: RECETA PARA HACER PASTA DE DIENTES EN CASA

Las empresas tienen la responsabilidad de contribuir a prevenir o mitigar los daños que sus actividades causan al medio ambiente y a los derechos humanos. La producción y distribución masificada de envases de plástico para la comercialización de sus productos, es una de las principales fuentes de contaminación de los océanos, por plásticos en todo el planeta. En Greenpeace sabemos que como consumidor o consumidora esta situación te molesta, por lo que decidimos darte

una alternativa: una serie de recetas para que desde tu casa puedas realizar los productos que requieres para tu vida diaria, pero completamente libres de plásticos. Empecemos por la pasta de dientes.

### ¿Qué necesitas?

- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharadas soperas de bicarbonato
- 2 ramitas de menta fresca
- 1 recipiente para mezclar
- 1 recipiente de vidrio con tapa

### ¿Cómo se hace?. Vamos por pasos:



- Calienta el aceite de coco por 30 minutos.
- Machaca la menta fresca con un poco de aceite de coco.
- Diluye el bicarbonato en lo que quedó del aceite caliente.
- Metemos todo a nuestro envase y ya.

### GALLOTIPS.

El productor del campo aplica mucho Nitrógeno lo que causa una producción de azúcares libres que propician el ataque de las plagas que para combatirlas, deben aplicar una fuerte cantidad de insecticidas para tratar de erradicarlas y es el cuento de nunca acabar. El uso de agroquímicos favorece la presencia de enfermedades crónicas degenerativas como: cáncer, anemias, diabetes, entre otras...mejor nutre el suelo con composta o lombricomposta, mineralízala con harina de rocas. Fertilizar con químicos no nutre, eso representa como la comida chatarra y hace vulnerable la planta.

## DÍGALE ADIÓS A LOS INSECTOS EN TAN SOLO 1 HORA

Con una fórmula casera y en tan solo una hora, nos libramos de insectos incómodos que transportan bacterias y enfermedades en nuestro hogar.

Los insectos son incómodos, ruidosos y antihigiénicos. Pueden poner en riesgo su salud. Muchos de ellos son portadores y transmisores de enfermedades. Existen más de un millón de especies de mosca en el mundo y por si fuera poco, sólo con un toque leve en sus alimentos o utensilios de cocina lograrán esparcir sus bacterias por ellos.

A pesar de su tamaño y apariencia inofensiva, pueden ser portadores de virus y enfermedades importantes como cólera, diarrea, disentería y fiebre tifoidea. Son amantes de los ambientes oscuros y sucios.

Para evitarlas es importante que tenga estas tres reglas en consideración:

Mantenga su casa limpia, arreglada y con pocos objetos que les permitan depositar sus huevos en ellos.

Conserve sus alimentos en lugares cerrados y protegidos.

Sepa que el veneno de los insecticidas tiene una eficiencia limitada y que además, si recurre a la utilización de este método, también estará contaminando su espacio con sustancias químicas.

A continuación le presentamos una receta casera rápida y eficaz para eliminar los insectos de su hogar en apenas una hora:

Ingredientes:

Aceite vegetal: 1/2 taza

Shampoo suave: 1/2 taza

Vinagre: 1/2 taza

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón.

Introduzca la mezcla en un recipiente



con atomizador vacío.

Aplicar en los espacios de la casa.

¡Haga la prueba y cuente el resultado a sus amigos!.

## LA HARINA DE ROCA COMO FERTILIZANTE

Está compuesta por diferentes micro elementos. Entre ellos encontramos el Magnesio, elemento esencial para la formación de la clorofila y el Hierro, cuya carencia tan frecuentemente se manifiesta en forma de clorosis; sobre todo, en frutales y hortalizas. La harina de rocas también contiene Calcio, elemento imprescindible en las paredes y membranas celulares de

las plantas, y cuya función como segundo mensajero cada vez cobra más relevancia. Y, pese a ser el Basalto una roca ígnea relativamente pobre en Sílice, no deja de ser un proveedor solvente de Silicio, elemento presente en los tejidos vegetales, dotándolos de firmeza y contribuyendo a disuadir los ataques de patógenos y plagas.



## "LA PERMACULTURA"

"La Permacultura, rescata la tradición de la Milpa de la agricultura orgánica indígena campesina, desde los orígenes ancestrales de la mexicanidad". Como bien ya

sabemos, el suelo está muriendo. Le han quitado la fertilidad del suelo con tanta aplicación de químicos al suelo. *¡Rescatémoslo con un cambio de sistema!*

### VIDEOS DESTACADOS

<https://youtu.be/QXxgKlfX6P4>

Como hacer harina de roca ejemplo en pequeño para aplicar a grandes superficies, utilizando molinos de rocas

<https://v.piniimg.com/videos/720p/fe/78/dc/fe78dc3f72ff4125d64d31ff7b7acddc.mp4>

Banco portable de madera plegable de tela reforzada

<https://youtu.be/2aFUHuUoZgg>

Cómo aplicar harina de roca, varias formas de aplicar la harina de roca en tu huerto para enriquecer con minerales.

<https://youtu.be/mS-p2slemBw>

Las abejas africanizadas. ¿Otro error del ser humano?



## SEMBLANZA DEL POPOL VUH, EL LIBRO SAGRADO DE LOS MAYAS

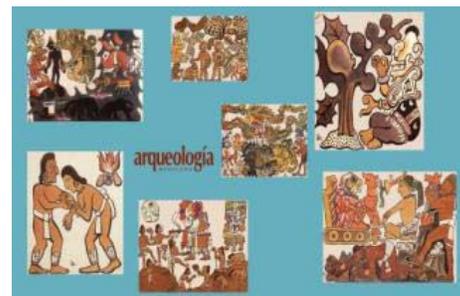
El *Popol Vuh* es sin lugar a dudas el más importante de los textos mayas que se conservan. Se distingue no sólo por su extraordinario contenido histórico y mitológico, sino por sus cualidades literarias, las que permiten que se le pueda colocar a la altura de grandes obras épicas como el Ramayana hindú o La Ilíada y La Odisea griegas. Como éstas, el *Popol Vuh* no es un simple registro histórico, es al final de cuentas como bien ha dicho Alan J. Christenson, autor de un reciente estudio y una traducción del texto quiché— una declaración universal sobre la naturaleza del mundo y el papel del hombre en él.

El contenido se puede dividir en los siguientes apartados:

**La creación.** En la primera parte del *Popol Vuh*, los dioses hacen surgir del mar primordial los valles y las montañas, y crean las plantas y los animales. Deciden crear a seres que los veneren y les hagan ofrendas. Los tres primeros intentos fracasan; en el primero, las criaturas son los animales de cuatro patas y las aves, pero como son incapaces de hablar deciden hacer un segundo intento. En éste, forman una criatura de lodo, pero ésta se disuelve al mojarse. En el tercer intento hacen hombres de madera, pero éstos son incapaces de venerarlos, por lo que deciden castigar su soberbia con un huracán y provocan que sus animales, sus herramientas y las piedras de sus casas se vuelvan contra ellos; los monos son los descendientes de

aquellos hombres de madera. En el cuarto intento logran su propósito y crean al hombre, al que forman con maíz. Estos hombres, que saben cumplir sus obligaciones con sus creadores, son capaces de ver todo, en el tiempo y en el espacio, por lo que los dioses deciden nublar su visión. Ésta es la humanidad que ahora puebla la tierra.

**Los héroes divinos.** Además del recuento de la creación del mundo y los hombres, en el *Popol Vuh* se relatan las aventuras de los héroes divinos, que limpian de obstáculos para el hombre al mundo y establecen las pautas de conducta adecuada para la humanidad. En esta parte del libro, los protagonistas son varias parejas, comenzando por *Xpiyacoc* y *Xmucané*, seguidos por sus hijos, nueras y nietos. *Xpiyacoc* y *Xmucané* fueron los primeros *ajq'ij*, "guardianes de los días", los adivinos que interpretaban los augurios del calendario sagrado de 260 días. Sus dos hijos, quienes llevaban los nombres de dos de las fechas de ese calendario, fueron Uno *Hunahpú* y Siete *Hunahpú*. Los primeros hijos de Uno *Hunahpú*, los gemelos Uno Mono y Uno Artesano, se convirtieron en los patronos de todas las artes, incluida la escritura. Tiempo después, Uno y Siete *Hunahpú* procrearon juntos a otra pareja de gemelos llamados *Hunahpú* y *Xbalanqué*, cuya madre fue *Xkik'*, hija del señor del inframundo. Las aventuras de estos dos últimos gemelos transcurren en



dos escenarios. El primero es la superficie de la tierra; el segundo, el inframundo, *el Xibalbá*. Los eventos en cada escenario aparecen combinados: los héroes pasan de la faz de la tierra al inframundo y viceversa. Esos movimientos, con los de los otros participantes en las historias, prefiguran los movimientos del Sol, la Luna, los planetas y las estrellas. Al final de la saga, *Hunahpú* se eleva para convertirse en el Sol y es seguido por *Xbalanqué*, quien asume el papel de la Luna llena.

**Historia del linaje quiché.** El resto del libro relata la historia del linaje quiché, cuyos fundadores se encontraban entre los primeros seres humanos, desde aquellos tiempos inmemoriales hasta después de la conquista española.

Las imágenes que se muestran aquí fueron realizadas por Diego Rivera en 1931 para ilustrar una traducción al inglés del *Popol Vuh*, realizada por John Weatherwax, quien solicitó a Rivera las acuarelas, aunque no llegó a publicarlas. Recientemente el Fondo de Cultura Económica realizó una edición con esas láminas.

Desde hace 23 años en el aire

Es un programa técnico, científico, cultural e informativo

Acompáñanos



# El Gallito Granjero

Programa de Radio para del Desarrollo Sustentable que trata todos los temas relacionados con el campo.  
 Domingos 9 de la mañana. Frecuencia 760 a.m.  
 Televisa Radio Guadalajara.

### Directorio

Revisión Técnica y Forma	Tel.	Ext.
Dr. Salvador Mena Munguía.....	37 77 – 11 55	3175
Dra. Martha Isabel Torres Morán .....	37 77 – 11 50	33141
(CUCBA UDG)		
Ing. Ricardo Rivas Montiel (HCG).....	36 17 – 07 60	52630
Téc. Teresita del Niño Jesús Ortiz García.....	30 30 – 06 00	56195

### Edición y Diseño

Ing. María Elena Estrada García.....(33) 30 30 06 71  
 Coordinadora de Desarrollo Rural, Radio y Comunicación Social  
[programagallito@hotmail.com](mailto:programagallito@hotmail.com)