

Mexican mint marigold
(English), yauhtli (Central
America), 龙蒿 (lóng hāo,
Mandarin), hierbanis (Mexico)



Estragón Mexicano

El sabor de América Latina en la mesa floridana

El estragón es una variedad de hierbas culinarias con un aroma y sabor anisados. El tipo que más se cultiva en Florida es *Tagetes lucida*, también conocida como “Estragón mexicano.” Su uso más antiguo se remonta en las antiguas civilizaciones maya y azteca, y se valoraba con fines culinarios, medicinales y religiosos. Hoy es más popular como planta perenne en flor en el paisaje de Florida, pero sus hojas y flores anisadas están ganando cada vez más atención por parte de los chefs y herbolarios de todo el estado.

Para obtener más
información sobre la historia
culinaria de la Florida, visita
floridaheritagefoods.com



Hombre realiza incienso prehispánico
ritual para Tláloc con Estragón Mexicano

TORTILLA DE CHAMPIÑONES AL ESTRAGÓN

25
MINUTOS
EN TOTAL

2
PORCIONES



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1 cucharadita de mantequilla | 1 cucharadita de estragón |
| 1 cebolla pequeña picada | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 12 a 15 champiñones en rodajas | 1/2 taza de pan rallado |
| 1/2 taza de perejil picado | 1 huevo batido |

INDICACIONES

1. En una sartén, derrita la mantequilla y saltee la cebolla. Agregue los champiñones y cocine hasta que estén tiernos.
2. Agregue el perejil, el estragón y la pimienta. Cocine hasta que el perejil esté blando.
3. Agregue el pan rallado.
4. Agregue 1 huevo batido y revuelva hasta que cuaje.
5. Retírelo del fuego y reserve.
6. Bata 4 huevos con leche. Derrita la mantequilla en una sartén de 10 pulgadas.
7. Antes de que se dore la mantequilla, vierta los huevos.
8. Cocine la tortilla rápidamente, levantando los bordes con una espátula para permitir que el huevo crudo corra por debajo. Justo antes de que la tortilla esté lista, esparza el relleno sobre la mitad. Doble la otra mitad sobre el relleno, divida en 2 porciones y retire de la sartén.

Receta adaptada de: Morrison, Sally. 2011. Cross Creek Kitchens: Seasonal Recipes and Reflections.

University of Florida Press, pg 78

DATOS

Los antiguos aztecas utilizaban el estragón como incienso en un ritual conocido como "Yauhtli" y lo dedicaban a un dios de la lluvia llamado "Yauhtli" y lo dedicaban a un dios de la lluvia llamado "Tlāloc." Las pruebas arqueológicas sugieren que los mayas lo utilizaban como aditivo en las mezclas de tabaco. En la actualidad, los Huichol de México siguen utilizando la planta ritualmente.

El estragón contiene folato y vitaminas A, B6 y C. También contiene calcio, potasio, fósforo y magnesio.

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

SF SANTA FE
COLLEGE