



1 de febrero de 2015 | Vol. 16 | Núm. 2 | ISSN 1607 - 6079

ARTÍCULO

FRIJOLITOS DE LA OLLA

*María Cristina Barros y Valeros
(Facultad de Letras, UNAM)*

FRIJOLITOS DE LA OLLA

“ Frijoles negros, bayos, amarillos, guindas, pintos, pequeños o grandes, alargados o redondos... la variedad de frijoles que se encuentra en las parcelas y en estado silvestre es muy amplia: en México todo es color y diversidad. ”

Resumen

En este artículo se hace un recorrido por la historia del frijol en México, su vinculación con el maíz y la milpa, sus especies y variedades, la creatividad de las preparaciones regionales y sus beneficios para la salud.

Palabras clave: frijol: historia, preparación, cualidades; maíz, milpa.

FRIJOLES DE LA OLLA (*POT BEANS*)

Abstract

The following text reviews the bean's history in Mexico, its relation with corn and milpa, its species and varieties, the regional preparations' creativity and its health benefits.

Keywords: beans, history, preparation, qualities, corn, milpa.

FRIJOLITOS DE LA OLLA

Especies y cultivo del frijol

Frijoles negros, bayos, amarillos, guindas, pintos, pequeños o grandes, alargados o redondos... la variedad de frijoles que se encuentra en las parcelas y en estado silvestre es muy amplia: en México todo es color y diversidad. Setenta de las poco más de cien especies del género *Phaseolus*, al que corresponden los frijoles, son originarias de México. Esto permite afirmar que nuestro país es un centro de origen y diversidad de esta planta, lo cual debe tomarse muy en cuenta para contener la intención de sembrar frijol transgénico. Son cuatro las especies que se han domesticado y pueden encontrarse en los cultivos: *Phaseolus vulgaris*, que corresponde al frijol que está con más frecuencia en nuestras mesas; *Phaseolus coccineus* en la que se ubica el ayocote, *Phaseolus lunatus* (frijol lima o ib de la península de Yucatán, también se conoce como combas en Guerrero), y *Phaseolus acutifolius* (frijol tépari o escumite) (CARRILLO, 1998).

Como ocurre con el maíz, el hogar del frijol de cultivo es la milpa: son compañeros inseparables. Esta asociación debe de ser muy antigua, pues se han localizado especies silvestres de *Phaseolus vulgaris* en la Sierra Madre Occidental, asociadas con teocintle –antepasado arqueológico del maíz–. Es interesante saber que las dos plantas tienen el mismo ciclo vegetativo. Sería posible entonces, escribe Salvador Miranda Colín (1967), que los antiguos botánicos mexicanos reprodujeran esta unión en la milpa, al domesticar las especies para obtener características agronómicas deseables.

Título: Maíz y frijol.
 Autor: Scott & Emily



Los antiguos botánicos debieron de observar que ambos cultivos se beneficiaban: la caña del maíz sostiene al frijol enredador y hoy sabemos que el frijol proporciona al maíz el nitrógeno que requiere. En algunos lugares como el Valle de Tehuacán, específicamente en la cueva de Coxcatlán, Richard Stockton Mac Neish y su grupo de trabajo localizaron maíz, chile y aguacate silvestre de cerca de 7,000 años de antigüedad; más o menos hace 6,000 hubo amaranto, zapote amarillo y frijol tepari (*Phaseolus acutifolius*), entre otras plantas (MACNEISH, 1964). En la misma época se localizaron evidencias de frijol común (*Phaseolus vulgaris*) en la cueva de Guilá Naquitz, Oaxaca, donde también había maíz. Esta asociación significa que la elección de la milpa como sistema de cultivo tuvo bases muy sólidas desde su origen.

El maíz y frijol también se complementan en la alimentación, así, cuando comemos un taco de frijol obtenemos los aminoácidos de una proteína completa. La presencia del frijol de dos mil años de antigüedad se hace más abundante en distintos lugares de México y del sur de Estados Unidos, que antes fue territorio mexicano (MONTUFAR, 2013). Emily McClung de Tapia (2013), por su parte, hace mención del frijol ayocote de hace 2,200 años en Tehuacán.

Un poco de historia

Además de los hallazgos arqueológicos, si queremos saber más acerca de la presencia del frijol entre los antiguos mexicanos, tenemos que acudir a las pinturas murales que se encuentran en algunos edificios, a los códices y a las matrículas de tributo. En los murales de Teotihuacán, por ejemplo, Linda Manzanilla y Alfonso Delgado identificaron semillas de frijol (cit. en LUNA, 1995). También hay interesantes testimonios de la época del contacto en las crónicas y otros libros, como el *Códice florentino*, texto de Fray Bernardino de Sahagún cuya versión en español se conoce como *Historia general de las cosas de Nueva España*. En este documento se pueden ver varias imágenes de la planta del frijol: en un caso aparece junto al maíz y al amaranto; en otros, hay plantas y semillas de algunas variedades de frijol como rojo, amarillo, blanco, morado, codorniz (que es blanco salpicado de negro), jaspeados y menudos. Hay una expresiva cita en el texto en náhuatl del *Códice florentino* sobre el ayocote, traducida por Salvador Reyes Equiguas (2010):

Yo lanzo el ayocote, lo siembro. Al abrirse la semilla, surge el pie, echa hojas, brotan las hojas tiernas comestibles del frijol, se forma el ezoquelite, se dispersa la guía, avanza la guía por el suelo, echa capullos, brotes que se abren y florecen, que ven hacia bajo, se agachan; echa vainas, se envaina de ejotes que se ponen amarillos, se amarillean, se secan. Yo las pizco, cojo el frijol, tomo el frijol, desgrano el frijol, limpio el frijol, arrojo frijol al viento, coso el frijol, como el ayocote.

Esta descripción permite afirmar que, tal como ocurre con el maíz y la calabaza, de los que se utilizan diversas partes de la planta a lo largo del ciclo agrícola, del frijol se comían las hojas: *etenquilitil* (*etl* es frijol en náhuatl). Debieron de alimentarse también de las flores, y como ocurre actualmente, también el frijol germinado que nace en la milpa cuando ya se han recogido las vainas maduras, así como el ejote o vaina joven, el frijol

tierno y las semillas ya maduras. También se ingería la raíz del frijol llamado quahueco, que puede ser una variedad silvestre del ayocote “pues hace unas avas que son como los frisoles grandes” (ib.).

Título: Semillas de frijol.
 Autor: AztekSams



La importancia cultural del frijol se evidencia en una de las maneras en que se le nombraba: “espiritado príncipe de mucha estima encubertado de negro” (REYES, 2012). Los buenos frijoles, de acuerdo con un párrafo de la *Historia general de las cosas de Nueva España*, “como cosa preciosa se pueden guardar en el arca o en la troxe” (SAHAGÚN, 2000). En el calendario nahua, formado por veintenas más cinco días, a la sexta veintena (últimos días de mayo, principios de junio) se le nombraba *etzacualiztli*, que podría traducirse como “comida de maíz con frijol” (REYES, 2012.). En estas fiestas de petición de lluvia, según testimonio del fraile dominico Diego Durán, los barrios ofrecían a Chalchiuhtlicue tortillas hechas de jilotes, que es el maíz cuando apenas brota. Entonces comían guisos con aves y otras carnes acompañados:

[...] con maíz y frijol cocido, que ellos llaman etzalli, a causa de que los revuelven al cocer con frijol, que es etl. El maíz cocido por sí solo llámanle pozolli, pero a causa de revolverlo con frijol, le llaman etzalli. Comíanlo a honor del día que se llamaba etzacualiztli [...] (DURÁN, 1984)

El frijol se comía cocido entero: “se cuece en la olla”, y además tostado: “se tuesta, es sabroso, para el buen gusto, es sabroso, agradable”; también se molía o se machacaba (REYES, 2010). Los antiguos mexicanos comían, entre otras cosas, “iztac tlaxcalli ética tlaoyo; quiere decir tortilla muy blanca que tiene de dentro harina de frijoles no cocidos”, *exotl*, “que son frisoles cocidos en sus vainas”, y tamales “que tienen dentro frisoles cocidos y molidos, o los granos dellos envueltos con la masa” y “mole de masa de frisoles tostados o cocidos” (SAHAGÚN, 2000).

Etapa colonial y siglo XIX

Al referirnos a la etapa colonial y al siglo XIX, es importante señalar que los recetarios de época no representan la manera de comer de los miles de campesinos e indígenas que seguían transmitiendo sus conocimientos en forma oral y conservaban sus costumbres alimenticias. Esto resulta claro si hacemos un recuento de la cantidad de maneras en que se preparan los frijoles en la actualidad; su gran variedad muestra que estuvo presente a través de los siglos. Otra salvedad es que, al ser los frijoles un platillo del diario, no siempre quedaban registrados los modos de prepararlos. Pero estos recetarios, en cambio, nos permiten saber hasta qué punto los frijoles tenían un lugar en las mesas españolas y criollas –recordemos que en la península se comían alubias– y más tarde en las clases medias y altas.

A continuación haremos un pequeño muestreo de los recetarios del siglo XVIII en compañía de Marco Buenrostro (2012). En el recetario atribuido a doña Dominga de Guzmán, publicado como *Recetario mexiquense* por Conaculta, hay una receta de frijoles blancos alcaparrados de corte muy español: llevan perejil molido, alcaparras y una puntita de canela, clavo y pimienta; se adornan con ajonjolí tostado “y un poco de aceite de comer”. Hay otra más cercana a la manera en que los preparamos hoy, en la que no se especifica el color, por lo que debieron ser frijoles nativos: se muelen los frijoles aunque se conserva un poco de caldo “que esté ralito”, y se vierten en un sofrito de cebolla bien picada y ajo, agregando luego “todas las especias menos comino”. Se pone en una cazuela una capa de pan tostado en manteca y una de caldo de frijol, hasta llenarla; se cocina a dos fuegos. Esto significa que se colocaba en el brasero la cazuela y se tapaba, y sobre la tapa se ponían también brasas.



Con la llegada de los españoles y la tradición católica vino la vigilia, y como las leguminosas han sido muy buen sustituto de la carne por la proteína que contienen, en el libro del fraile cocinero Gerónimo de san Pelayo, fechado en 1780 (CONACULTA, 2000), los frijoles comparten el apartado de platillos de vigilia con la capirotada, los garbanzos, lentejas y habas hechos de distintas maneras, el revoltijo a la española y otras delicias.

Título: Cocina mexicana.
 Autor: Lon&Queta

Es notable la receta de frijoles por los tonos muy mexicanos y semejantes a la manera de hacerlos hoy. Los frijoles ya limpios se ponen a cocer con sal y se dejan “con lumbre sofocada” durante la noche.

Su guiso. Echa manteca en un cazo, fríe en ella cebolla, echando chile a proporción y menéalo, luego los frijoles como 5 o 6 cucharadas y que frían bien, luego los martajas en el propio cazo estando, prosigues echando caldo y los demás frijoles, sazónalos con sal y ponle epazote y si quieres un poco de perejil picado y yerba buena también le dice bien.

Se menea el guiso con frecuencia para que no se pegue y cada vez que se caliente se les pone aceite. Esta receta sirve lo mismo si los frijoles son blancos o negros. En tiempo de carne, explica el fraile, se le puede echar, junto con “ajos, cebollas, agua o caldo, azafrán, pimienta y clavo.” Este ya es el toque ibérico. Los ejotes se preparaban en ensalada con aceite, pimienta y sal.

Hay dos recetarios coloniales que conocemos en fragmentos, pertenecen a la colección de Enrique Asensio (*Dos manuscritos mexicanos de cocina*, Conaculta, 2000) y contienen una “sopa de caldo de frijoles” en la que también van por capas el pan frito, los frijoles y queso, que se corona con huevos estrellados. Ahí mismo hay unos sabrosos tamales de frijol que deben ser semejantes a los que Bernardino de Sahagún llama de caracol: se extiende la masa de nixtamal y sobre ella va el frijol en pasta. Aunque no lo explica la receta, debieron enrollarse a la manera de un niño envuelto y cortarse para luego envolverse en hojas de maíz (*totomoxtle*).

Título: Las indispensables
 tortillas.
 Autor: Adam Cohn



De los inicios del siglo XIX es el *Recetario de la Independencia* (CONACULTA, 2000). En éste, llama la atención el uso de tequezquite en la primera agua de cocimiento

en la receta de frijoles que aparece ahí, pues, contra la tradición más extendida, se tira el agua y se hierven de nuevo en agua nueva con sal y manteca; llevan dos chiles secos enteros y tostados para dar sabor, junto con queso y “aceite bueno”. Es muy revelador el comentario que aparece en la entrada de frijol del *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*, como antecedente del lamentable ninguneo que han sufrido nuestros sabrosos y sanísimos frijoles: “esta legumbre, poco usada en Europa a causa de que allá es de mal sabor, es entre nosotros la comida ordinaria de los pobres”. Luego matiza agregando que “es un platillo sabroso y nutritivo, que no falta en el almuerzo ni en la cena de *las casas más decentes*, y en muchas partes tampoco deja de presentarse jamás en la comida” (cursivas añadidas). Agrega un dato más: de entre todos los nombres con que se les conocen: “*alubias, habichuelos, judías, judihuelos, fasoles, frejoles, frisoles y frisuelos* [...] sólo el de frijoles, con el que llamamos nosotros comúnmente a esta legumbre, no se encuentra en el Diccionario de nuestro idioma.” (cursivas en el original, *Nuevo cocinero*, 1988).

Con esto se demuestra que, tanto ayer como hoy, hemos sido víctimas de la imposición colonial. Explica luego el autor o la autora de este importante recetario, que los frijoles toman a veces su nombre del color que tienen: bayos, negros o prietos, blancos, amarillos, morados, entre otros, pero también del lugar en el que se producen: serranos, parraleños, tierra-caliente, entre otros. Suelen ser de similar tamaño, salvo “los que llamamos frijoles gordos o ayecotes de la voz mejicano ayecotil [sic.], que son mayores que los comunes, o iguales a las habas.” (ib.). Le admira “que comiéndose diariamente no lleguen a hacerse fastidiosos”, cualidad que comparten, desde nuestro punto de vista, con las indispensables tortillas. En este libro se recomienda como “regla más prudente” el uso del tequezquite para aquellos frijoles que tengan el hollejo grueso.

Hay muchas preparaciones en el *Nuevo cocinero*: frijoles comunes, refritos, veracruzanos, a la yucateca, en especia, blancos en adobo, verdes en chile verde (aquí se usan los frijoles “cuando aun no han empezado a endurecer”), gordos o ayecotes, gordos con chile a la tezcocana y gordos borrachos (no se alude a nadie, se debe a que llevan pulque además de chile ancho tostado y molido). El toque internacional lo dan los frijoles a la “brasileña” y a la portuguesa.

Frijol y cocinas regionales

Los nombres de las recetas nos remiten a la regionalización, que es una de las características de nuestras cocinas. Al respecto llama la atención que en el norte del país haya una marcada preferencia por los frijoles de la familia de los bayos, mientras que en el centro y sur, son más comunes los negros. Hay además diferencias en la preparación. Basta con recordar, por ejemplo, la gallina pinta que preparan los yaquis de Sonora con granos de maíz cocidos como para nixtamal, a los cuales se les agrega el frijol. Los frijoles charros y los frijoles maneados son también norteros. En el primer caso se agrega tocino, chorizo, ajo, cebolla y tomate (jitomate en el centro del país) fritos a los frijoles, también cuadritos de chicharrón, y a veces les ponen cerveza. Para hacerlos maneados, los frijoles cocidos se fríen en aceite o manteca, y cuando están bien fritos se les ponen rebanadas de queso para que se derritan. En Chihuahua también son frecuentes los ejotes pasados, que recuerdan la técnica rarámuri de los chacales de maíz y las vichicores de calabaza.

Los ejotes se hierven en agua por cinco minutos y se ponen a secar sueltos o en macitos, se guardan en un frasco y se utilizan cuando escasean las verduras, lo que suele ocurrir en la cuaresma.

El dulce de frijol es muy sabroso. Tiene su antecedente en los antes y arequipas coloniales. Para hacerlo, el frijol que se recomienda es el canario. Ya cocidos y molidos se mezclan con leche, se pasan por el colador, se agrega azúcar y canela y se cocinan más. Cuando se ve el fondo se añaden yemas coladas y jerez; se regresa al fuego y se adorna con pasitas (FRÍAS y VARGAS, 1994).

Hacia el sur, en Chiapas, hay gordas de frijol horneadas, frijol con chipilín, frijol negro con puerco y varios tamales de frijol. Tal es el caso de los llamados shascul. La masa de nixtamal lleva frijoles cocidos, manteca, sal y chile picado, y se sirven con salsa de jitomate, chile verde cebolla y cilantro picados y sofritos. Los juacané llevan cabezas de camarón lavadas y fritas, molidas con frijol y pepita de calabaza molida previamente. Se forma una pasta espesa que se mezcla con manteca y sal. La masa de nixtamal se extiende sobre hoja santa, y encima se esparce la pasta de frijol, se enrolla la hoja, se envuelve con hoja de totemoxtle (de maíz) y se cierra en los extremos. Otros son los de frijol tierno, tradicionales en Tapachula (PINEDA, 1994).

Título: Frijoles Negros de la Olla.
 Autor: waywuwei



En Yucatán, los frijoles son, por fortuna, protagonistas en la mesa diaria. La receta de frijol kabax del libro *K'oben*, inicia con la tradición que tan gratos recuerdos de infancia nos trae, limpiando los frijoles de piedritas y basuritas para luego lavarlos en un colador bajo el chorro del agua. Se ponen a cocer y cuando la cáscara empieza a abrirse, se incorpora cebolla en trozos, epazote y sal. Se cuecen por treinta o cuarenta y cinco minutos más: son los que también se conocen como frijoles de la olla. En Yucatán se comen

en un tazón con cebolla, cilantro y rábano bien picados, gotas de limón y chile habanero, o pueden servirse sobre arroz blanco. Después de dos días de comerlos así, el frijol kabax se muele y se cuele (frijol colado). Conforme se calienta y reseca se vuelve frijol nach, que significa refrito o recalentado (ARJONA y CASTRO, 2002). Los frijoles ibes (*Phaseolus lunatus*) se preparan como los frijoles colados.

El tema del arroz con frijoles abarca muchos países de la costa del Pacífico, del Golfo y del Caribe, hasta llegar a Centro América: Cuba, Belice, Costa Rica, Honduras, Panamá; también Venezuela y Colombia, así como Brasil, uno de los principales productores y consumidores de frijol del mundo. En Jamaica se conocen como *rice and beans* (BARROS y BUENROSTRO, 2013). En Quintana Roo se preparan con aceite de coco en algunos lugares.

A los tonos regionales se agregan tonos especiales. Uno de éstos consiste en usarlo refrito como asiento en tostadas y tortas. Con harina de frijol tostado se hace una pasta en la región de la costa chica de Guerrero. Una atápakua de la zona purépecha de Michoacán se prepara tostando los frijoles en el comal y moléndolos en seco. Aparte se prepara una salsa de chiles guajillos, cebolla, tomate, jitomate, cilantro; se le agrega la harina y la mezcla se guisa con manteca; al final se pone sal. Muy apreciado es el frijol nuevo por su rápido cocimiento y su sabor. También el frijol semimaduro, con ellos y con ejotes, pueden prepararse otras sabrosas atápakuas (*Recetario de las atápakuas purépechas*, 2000).

El frijol tépari (*Phaseolus acutifolius*) se cultivó en México desde hace 5,000 años, pero su consumo es regional. Se siembra en Sonora, donde lo comen los pima y los pápagos. También lo cocinan en un lugar tan distante de ahí como es la región del Soconusco, Chiapas, donde se conoce como escomite. Éste podría aprovecharse más por su resistencia a la sequía (KAPLAN y KAPLAN, 1996).

La cocina del ayocote (*Phaseolus coccineus*) merece un capítulo aparte. Los antiguos mexicanos lo describen como “grueso, grande, ancho, tiene un ‘ojo’, es negro, del color del carbón, muy negro, también hay de color de la calabaza, jaspeado, rayado, a rayas como la codorniz [...] no quiere agua en abundancia, le viene bien el calor” (REYES, 2010). Su difusión actual es amplia, sobre todo en el centro de México. En Tlaxcala, por ejemplo, se cocinan como los frijoles de la olla, además se preparan tlatloyos de frijol ayocote, se guisa con cabezas de pescado seco y se elaboran tamales de ixtecóctl o ayocotes enteros (RAMOS, 1993).

Podríamos continuar describiendo las infinitas maneras de preparar los frijoles en las distintas regiones de México, todas muy sabrosas. Pero comerlos no sólo es un placer. Estudios recientes muestran que la presencia de frijol en la alimentación diaria previene el cáncer del aparato digestivo. Por diversas razones, su consumo ha disminuido mucho en México y esto “ha contribuido al aumento significativo de la incidencia de cáncer en el tracto digestivo de los mexicanos” (REYNOSO *et al.*, 2007). Volver a nuestros frijolitos de la olla, o a los refritos con totopos, y honrar a los tacos de frijol con diversas salsas, es una sana costumbre grata al paladar y buena para la salud. 🌱

Bibliografía

- [1] ARJONA DE CASTRO, Atalita y Enrique Castro Arjona. *K'oben. Cocina yucateca*, México: Krear de México, 240 p.
- [2] BARROS, Cristina y Marco Buenrostro. “‘Rice and beans’ en Itacate”, *La Jornada*, Cultura, 6 de agosto de 2013, p. 6.
- [3] BUENROSTRO, Marco. “El frijol” en *El frijol. Un regalo de México al mundo*, México: Fundación Herdez, 2012, p. 49-57.
- [4] CARRILLO, Ana María. *La cocina del tomate, el frijol y la calabaza*. México: Clío, 1998. 96 p.
- [5] DURÁN, Diego. *Historia de la Indias de Nueva España e Islas de tierra firme*, 2ª ed., México: Porrúa, 1984. t. I, 330 p.
- [6] FRÍAS NEVE, Marcela y Vargas Valdez. *Cocina regional de Chihuahua*, México: Dirección General de Culturas Populares/Ediciones Nueva Vizcaya, 1996, 279 p.
- [7] KAPLAN, Lawrence y Kaplan N. Lucille N. “Leguminosas alimenticias de grano: su origen en el nuevo mundo, su adopción en el viejo” en Janet Long (coord.) *Conquista y comida. Consecuencia del encuentro entre dos mundos*, México: UNAM, 1996. p. 187-189.
- [8] LUNA, Albino S. “La flora representada en la iconografía pictórica” en Beatriz de la Fuente, *La pintura mural en México*, México: UNAM, 1995, p. 369-390.
- [9] MACNEISH, Richard S. “Ancient Mesoamerican Civilization”, *Science*, 1964, Vol. 143, No. 3606, p. 531-537.
- [10] MCCLUNG de TAPIA, Emily. “El origen de la agricultura”, *Arqueología Mexicana*, 2013, No. 120, p. 36-41.
- [11] MIRANDA COLÍN, Salvador. “Origen del *Phaseolus vulgaris* L. (frijol común)” México: *Agrociencia* 1967, Vol. 1, No. 2, p. 99-109 [en línea]: http://www.biblio.colpos.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/10521/1915/Agrociencia%20v1n2_1967_99-109.pdf?sequence=1 [consulta: 13 de febrero de 2014].
- [12] MONTUFAR, Aurora. “Domesticación y cultivo de plantas alimenticias de México”, *Arqueología Mexicana*, 2013, No. 120, p. 42-47.
- [13] RIVERA MARÍN, Guadalupe (prol.). *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*, México: Miguel Ángel Porrúa, 1989 (facs. de la de 1888).

- [14] PINEDA SÁNCHEZ, Luz Olivia. *Sabores de Chiapas*, México: Gobierno del Estado de Chiapas, 1994. 124 p.
- [15] SAHAGÚN, Bernardino de. *Historia general de las cosas de Nueva España*, Alfredo López Austin y Josefina García Quintana (estudio introductorio, paleografía, glosario y notas), México: Conaculta, 2000, 1450 p. 3 tomos.
- [16] MARTÍNEZ MÁRQUEZ, J. Santos, María Rosalina Méndez Agustín y Elvia Tomás Martínez (ed.). *Recetario de las atápakuas purépechas*, México: Conaculta, 2000, 163 p. *Cocina Indígena y Popular*; 37.
- [17] RAMOS, Yolanda. *Así se come en Tlaxcala*, México: INAH, 1993, 195 p.
- [18] REYES EQUIGUAS, Salvador. “Los frijoles en el Códice florentino” en *La calabaza, el tomate y el frijol, Arqueología mexicana*, México: Editorial Raíces, 2010, edición especial 36, p. 68-71.
- [19] REYES EQUIGUAS, Salvador. “El valor cultural del frijol en la época prehispánica: el *etzalli*, un platillo ritual” en *El frijol. Un regalo de México al mundo*, México: Fundación Herdez, 2012, p. 19-27.
- [20] REYNOSO, Rosalía *et al.* “El consumo de frijol común (*Phaseolus vulgaris* L.) y su efecto sobre el cáncer de colon en ratas Sprague-Dawley”, *Agricultura Técnica en México*, enero-abril, 2007, Vol. 33, núm. 1, p. 43-52, Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias [en línea]: <http://www.redalyc.org/pdf/608/60833105.pdf> [consulta: 13 de febrero de 2014].