

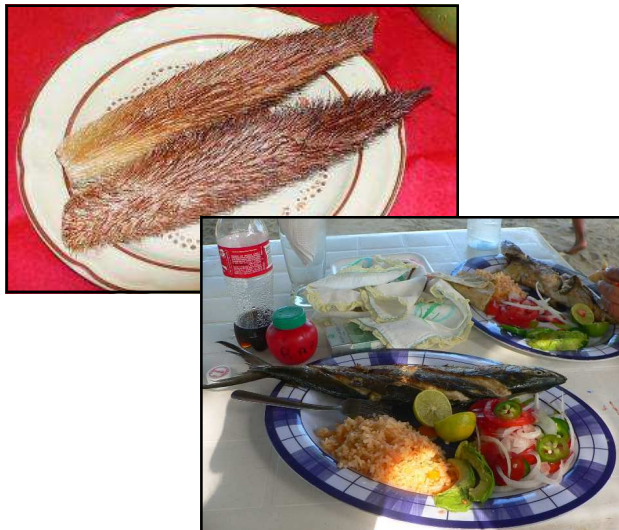
## OPCIONES PARA COMER Y CONOCER CATEMACO

La gastronomía del lugar esta compuesta mayormente de los productos obtenidos del lago; mojarras, topotes, y tegogolos, estos últimos como especie endémica de la region.

De los productos elaborados están los derivados del maíz, tamales, tacos, empanadas, garnachas y tostadas, así como también los productos del campo, flor de calabaza, elotes, verduras y productos exóticos como la flor de Chocho, especie de palma típica de la selva, tepejilotes y las aguas frescas de chagalapoli, tamarindo y pozole, que es maíz cocido en forma especial para elaborar otros alimentos.

Las preparaciones como TACHOGOBI, CARNE DE CHANGO, TAPISTE, y otras, son herencia de los primeros pobladores de la región; la cercanía del mar también ha incorporado el pescado seco, el camarón y actualmente productos como el pulpo, atún y otras especies.

Actualmente hay restaurantes de comida típica, de alta cocina y de cocina alternativa con productos esotéricos y naturistas.



## HABLANDO DE TRADICIONES Y DEL MISTICISMO QUE FLOTA EN CATEMACO.

Somos una región heredera de ricas tradiciones prehispánicas... de donde se deriva el culto chamánico, actualmente mezclado con las tradiciones religiosas.

Culturas como el vudú, la santería y la brujería tanto blanca como negra, se han mezclado en un solo mito generador del viaje del visitante, pero si hablamos un poco más de las raíces de estas costumbres, viajaríamos a la raíz de la cultura olmeca, a través de una etnia separada llamada popolocan (tartamudos) por su lenguaje característico y gutural.

Este pueblo se distingue por ser un pueblo caminante, que recorrían grandes distancias para sembrar en los claros de la selva del valle de los conejos, Valle del Toxtlan o Los Tuxtlan. En su viaje recolectaban animales de monte, Mazatl, Tepexcuintli, Seretes y del mar, de los ríos y lagunas como el cangrejo azul, topotes, tegogolos y chotis.

Su religión politeísta, rendía culto al jaguar y creían firmemente en los poderes de la naturaleza, y del mundo desconocido de las fuerzas extremas, como el viento, el rayo, las lluvias, así como de los astros como el sol, la luna, los planetas y las estrellas.

Ellos creían que las enfermedades del cuerpo, muchas veces eran producto de las enfermedades del espíritu o a la contaminación de éste. Creían en los seres que cuidaban la selva, las riquezas y la parte animada de los seres vivos. Le temían y le rendían culto. Se purificaban a diario en el baño y se sometían a limpiezas de espíritu al regreso de la cacería, de la pesca y de la cosecha.

Normalmente se tenían "médicos" para las ramas medicas como, Parteras, Hueseros, Curadores de Espanto y Culebrero, a los que se agregaron después los llamados brujos.

La leyenda más difundida es la de los chaneques, pequeños hombrecillos cuyo fin es cuidar la selva y que viven en las raíces de las ceibas y amates. Su sencillez confunde a los pobladores, pues su humor deriva en tragedia muchas veces. Son "maldosos", curiosos y burlones, capaces de robarse a los infantes, de cambiar las cosas de lugar o de apedrear las casas de los humanos.

Otras leyendas como la Vieja Chichima, La bola Negra y las Bolas de Lumbre, adornan el crisol folclórico de esta región.

Fuente: Biblioteca Digital de la medicina tradicional mexicana y del dicho popular.

## Bienvenido a Los Tuxtlas



ES UN PLACER  
RECIBIRLO

**Experiencia RECT**  
**Red de Ecoturismo Comunitario**  
**de Los Tuxtlas**



**10 de Mayo No. 1 Colonia Don Pedro**  
**Catemaco, Veracruz, México**  
**Tel.: 01 294 943 18 05**  
**www.ranchoflores.com**  
**ranchoflores@hotmail.com**

## Vive la experiencia RECT (Red de Ecoturismo Comunitario de Los Tuxtlas)

### Caminatas, Ecología y Cabalgatas en la RECT El Apompal.

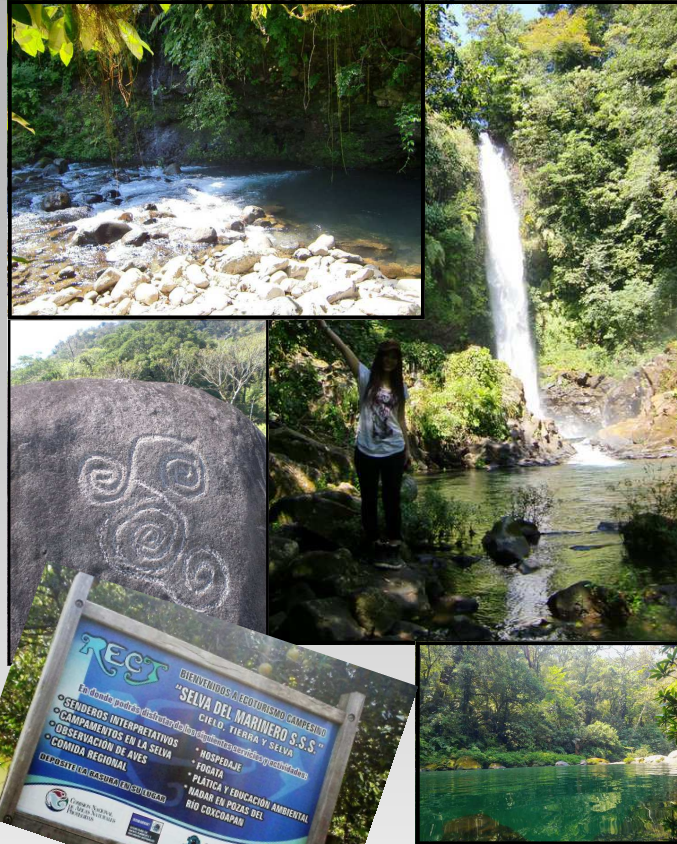
- Hospedaje en Cabañas, sin importar la hora de arribo.
- Descanso y paz en comunidades campesinas.
- Talleres de cocina campesina
- Alimentos propios de los habitantes de las comunidades.
- Caminatas por la selva
  - Poza Reina sobre el rio Cuetzalapan
  - Cascada Cola de Caballo sobre afluente del Rio Cuetzalapan
  - Cascada Las Golondrinas con traslado a caballo o a pie
  - Poza El Bañadero en la comunidad
- Bailes y tradiciones de la región
- Medicina alternativa y misticismo propio de la selva

*Nota: En caso de lluvia se recomienda portar impermeable y Botas de hule, pero las actividades solo cambian de tema, no se suspenden.*

**El apompal, que es como se conocía a la comunidad Miguel Hidalgo, es una asentamiento poblacional que esta a 24 kms. aproximadamente de Catemaco, Ver., su principal actividad es la ganadería y la agricultura, la siembra de frijol, maíz, café y actualmente se explota la variedad de palma Chamaedor, el cual es un cultivo adaptado de la selva de esta region que actualmente se cultiva en forma comercial para compradores nacionales y extranjeros.**

**La principal característica de este cultivo es que permite su explotación sin deforestación, lo que ha permitido la conservación y recuperación de la selva en esta región.**

**Hace apenas unos años, con apoyos federales y estatales, el ecoturismo campesino tomo auge y la región recibió un impulso a las infinitas posibilidades que ofrecen las bellezas naturales de esta zona.**



### Una mirada diferente a los microclimas en la RECT Selva del Marinero.

- Hospedaje en Cabañas, sin importar la hora de arribo.
- Descanso y paz en comunidades campesinas.
- Talleres de cocina campesina
- Alimentos propios de los habitantes de las comunidades.
- Caminatas por la selva
- Bailes y tradiciones de la región
- Medicina alternativa y misticismo propio de la selva

*Nota: En caso de lluvia se recomienda portar impermeable y Botas de hule, pero las actividades solo cambian de tema, no se suspenden.*

Por iniciativa de los campesinos de López Mateos se recibieron a los primeros grupos de visitantes, asesores de por medio, y el proyecto fue tomando forma con la capacitación de los miembros en diversas áreas y la creación de instalaciones. Pronto surgieron algunos apoyos valiosos, como el del Fondo Mexicano para la Conservación de la Naturaleza y el del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Después, apoyos de la UNAM, del IPN, de la Embajada Británica. Desde hace algunos años han llegado de Francia al proyecto estudiantes de turismo rural y ecoturismo que realizan prácticas aquí. Gran mérito de la RECT es haber obtenido el distintivo M (Moderniza) y, por primera vez en México, la Certificación Oficial en Ecoturismo (2007), que otorga la Secretaría de Turismo junto con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. Si bien la Red Ecoturística Senda Sur, de Chiapas, obtuvo el mismo reconocimiento, tiempo después no lo pudo refrendar. La RECT es actualmente el único proyecto en México con esta distinción, que es resultado de continuas capacitaciones, arreglo de instalaciones y mejoras en el servicio permanente.

(Cita textual en facebook)

