

A close-up photograph of several cooked crayfish (cangrejos) in a vibrant green sauce. The crayfish are bright red, and the sauce is thick and chunky. The background is slightly blurred, focusing attention on the texture and color of the food.

Cocina tradicional de Jalcomulco

Cocina Indígena y Popular

78

Esta obra es producto del apoyo otorgado
por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales
y Comunitarias (PACMyC) en 2000



Cocina tradicional de Jalcomulco

10.- ARTE Y CULTURA POPULARES



Dora Elena Careaga Gutiérrez

Cocina tradicional de Jalcomulco

78

Cocina Indígena y Popular

Primera edición en PACMyC, 2000
Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2017

Producción:
Secretaría de Cultura
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

Cocina tradicional de Jalcomulco

© Dora Elena Careaga Gutiérrez

Coordinación de la colección:
Mauricio Antonio Ávila Serratos
Katia Vanessa López González

D.R. © 2017 de la presente edición
Secretaría de Cultura
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12
col. Cuauhtémoc, C.P. 06500
Ciudad de México
www.cultura.gob.mx

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito de la Secretaría de Cultura /
Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

ISBN: 978-607-745-790-9
Impreso y hecho en México

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



ÍNDICE

PRÓLOGO	9	Caldo de trucha	35
INTRODUCCIÓN	13	Chacachilmo o chileaguao de acamaya	36
REFLEXIONES A LA EDICIÓN EN COCINA INDÍGENA Y POPULAR	17	Chileatole de camarón con flor de izote	37
ANTOJERÍA Y SALSAS	21	Chileatole de cilantro	38
Batidillo	22	Chileatole de crucetas	39
Gorditas picadas	23	Chileatole de frijol con flor de izote	40
Gorditas de pimpisqui	24	Chileatole de pollo	41
Salsa de chile seco	25	Chiles fríos	42
Salsa de chile verde	26	Chilojayo o frijol enchilado	43
Salsa de tomate	27	Acamayas enchipotladas	44
Tamales de pimpisqui	28	Acamayas en caldo	45
Tlajaquiles	29	Acamayas al mojo de ajo	46
GUISOS	30	Longaniza	47
Adobo de tejón	31	Mixiote de pollo	48
Armadillo enchilado	32	Mojarras asadas	49
Tlatonile de bobo	33	Mole de fiesta	50
		Molito de crucetas	51
		Mostle	52

Quelites capeados	53	Pipitoria	68
Quelites guisados con huevo	54	Tamales de elote	69
Quelites sudados	55	Tlayoyos	70
Salsa de crucetas	56	BEBIDAS	71
Salsa de puerco	57	Atole agrio	72
Tamales de armadillo	58	Atole de calabaza con elote	73
Tamales de cerdo	59	Champurrado	74
Tamales de frijol	60	AGRADECIMIENTOS	75
Tamales de flor de izote	61	GLOSARIO	77
Tamales de masa cocida	62	BIBLIOGRAFÍA	79
Tamales de mostle	63		
Tlatonile de frijol	64		
POSTRES Y DULCES	65		
Buñuelos	66		
Dulce de papaya	67		

PRÓLOGO

Lorenzo León

El río Los Pescados se forma de una densa red de arroyos en las inmediaciones del estado de Puebla. Los afluentes principales, como el río Huitzilapan, el Texolo y el Huhueyapan, entre otros, corren en profundos acantilados de roca basáltica, antes de drenar hacia el río de Los Pescados, que juntándose a otros ríos provenientes del sur (El Naranjo, El Mojarrero) recorre su trayectoria final hacia las tierras bajas y planas del centro de Veracruz, donde se le conoce como el río La Antigua, cauce histórico, pues fue navegado para internarse al continente, por las naves de Hernán Cortés.

Jalcomulco es la población que culturalmente está más arraigada en la tradición de este nombre pues se beneficiaba en la abundante pesca de pez bobo, principalmente, especie migratoria que prácticamente se ha extinguido en esta parte del río debido a la sobreexplotación, la alteración del cauce río abajo para presas de irrigación y otros factores, como la contaminación.

Esta comunidad de pescadores y campesinos es un pueblo muy antiguo. Jalcomulco es una voz náhuatl que significa: “En el rincón de la arena” o “Lugar de ollas de arena”. Xal: Arena. Comul: Olla o rincón. Co: Lugar.

La naturaleza paisajística de Jalcomulco es una de las más espectaculares en nuestro mapa turístico. Cuenta con selvas medianas y selvas bajas cálidas y un río reconocido en los mapas internacionales de rafting, deporte extremo que ha propiciado el surgimiento en la comunidad y sus inmediaciones, de centros recreativos donde el descenso en balsa y kayak, la bicicleta de mon-

taña, el rapel y el tracking o caminata, son atractivas actividades de numerosos campamentos.

Este recetario que nos presenta Doris Careaga es fruto de un trabajo de investigación activa, pues ella participó en la fundación de la actividad turística, al impartir una serie de cursos de cocina veracruzana a mujeres de Jalcomulco relacionadas con las empresas de turismo de aventura.

Ellas compartieron, amables y risueñas siempre, sus costumbres gastronómicas de un gusto ciertamente original en el panorama de la comida regional de nuestro estado.

Actualmente, la cuenca del río de Los Pescados presenta diferentes problemas que afectan la calidad de los recursos existentes, especialmente por la contaminación de su torrente con desechos agroindustriales procedentes de los beneficios de café e ingenios azucareros, así como aportes de aguas negras de las ciudades de Xalapa, Coatepec y otras poblaciones más pequeñas.

Esto ha provocado que las especies tradicionales de su cocina, sean escasas, como el langostino y la trucha, o hayan desaparecido como el pez bobo.

Otra especie no comestible pero de mucha gracia y de la que se ven raramente ejemplares es la nutria.

La selva mediana en las inmediaciones de Jalcomulco fue reemplazada por frutales, principalmente mango. La majestuosa arborescencia de estos frutales ha creado parajes de gran belleza y una fiesta de aroma, color y sabor en la época de cosecha. Sin embargo, la dificultad para cortar a esas alturas el fruto (que provoca frecuentemente accidentes entre los cortadores) y bajarlo en mulas para su comercialización, resulta oneroso. Muchos campesinos están reemplazando los mangos por otros cultivos, lo que puede afectar doblemente el suelo ya alterado, lo que amenaza la preservación de los montes naturales de la zona.

Esto aunado a la expansión de actividades agrícolas y pecuarias en todo el cauce, ha impactado la capacidad de captación de agua y modificado la función hidrológica del escurrimiento, tornándose de un escurrimiento gradual y moderado, a un escurrimiento cada

vez más torrencial, provocando arrastre de tierras (erosión) y azolvamiento de los ríos.

Estos datos son importantes para el visitante, pues la oportunidad de transmitir un saber culinario implica una combinación de recursos que, precisamente, lo nutren. Y así como gozamos el paisaje en su contemplación o en la emoción (en el descenso de sus aguas consideradas clase III y IV en la clasificación deportiva) el paladar está relacionado con estos atractivos, y nos llama a estar conscientes de lo que se ha perdido por mano del hombre y todo lo que aún amenaza.

Otros cultivos tradicionales de Jalcomulco y que se reflejan en este recetario son: el cacahuete, el pipián, el frijol, el chile puya, el chile jalapeño conocido como chile seco. También podemos encontrar una planta que abunda y es muy apreciada, la flor de izote que se combina en muchas recetas con camarón, frijol y otros ingredientes.

La cocina es la disposición más finamente cultural de la tradición, pues su lenguaje es el más cercano a ese órgano que nombra lo que constituye la casa del ser: la lengua. Palabra y sabor es la esencia del recetario, seminal que inspira y da vitalidad a otros géneros, pues es reconocible entre los escritores una narrativa y una poética de los sabores, de la misma manera que en otras artes el sabor está vinculado con el color y la textura, como la pintura.

Doris Careaga con este recetario hace una aportación al registro culinario, un homenaje a las cocineras jalcomulqueñas y una invitación para conocer una de las experiencias más excitantes en el sabor de la cocina regional.



INTRODUCCIÓN

Doris Careaga

Empezaré por compartir mi gusto por Jalcomulco, ese mágico pueblo que sin lugar a dudas me remonta a mis orígenes, Tamiahua. Es así que ese calor que te permite ser ligero en el vestir y esa relación con el agua me hacían sentir a miles de kilómetros de distancia que hay un lugar cálido y húmedo cerca de mí. Esa fue la primera sensación de pertenencia, lo cual me permitió volcarme en ese lugar nuevo y extraño como si fuera propio.

Otra situación que me ayudó a interpretar la culinaria de Jalcomulco es la diferencia geográfica con ese paisaje costero que me es inherente. La impresión que tuve al conocer el camino que lleva al pueblo me cautivó por ese sentido de sorpresa que produce lo desconocido. Primero nos ofrece un magnífico paisaje de extensos cultivos de caña y después de grandes huertos de mango, sus cañadas, su río, todo ello me subyugó y me hizo tener los sentidos alerta para intentar descifrar ese nuevo mundo que se abría frente mí.

Poco a poco fui descubriendo productos como: los quelites, la pipiancita, la semilla de pipián, la flor de izote, el chile puya, el chile seco, la hoja del aguacate oloroso, entre otros, que me condujeron a un festín de sabores interminables y llenos de seducción, y que me hacían pensar en ¿cómo?, con tan pocos elementos y usando las técnicas más elementales de cocción, pudiera tener ante mis ojos y mi paladar una inmensa gama de posibilidades. Sin lugar a duda, ello obedece a la imaginación de la experiencia cotidiana de alimentar a los seres queridos.

Para beneplácito, pude encontrarme con muchas recetas en las que el recaudo no se sufríe sino que al estilo prehispánico sólo se hierve, lo cual me llevó a degustar sabores en los que se podía sentir perfectamente la esencia de los elementos que intervienen en su elaboración, con ello fue posible encontrarme imaginariamente con aquellas abuelas que en tiempos remotos deben haber preparado estos guisos en muchas y diversas situaciones.

Para una mejor interpretación y tomando en cuenta el uso de los guisos en Jalcomulco no hice una división entre las sopas y caldos y los platos fuertes, pues esta noción no existe, es así que vamos a encontrar en este recetario los apartados de antojería, guisos, postres y dulces, y bebidas.

Sólo hay una cosa que lamento. Y es que este recetario no sea otro tipo de texto porque la experiencia testimoniadora queda fuera del recetario y, sin embargo, me parece que en ese ámbito anecdótico subsiste una parte esencial del mundo de la cocina.

Por tradición las mujeres en los pueblos, como es el caso de Jalcomulco, no cuentan con espacios propios para reunirse. Buenos pretextos son aquellos que permiten que alrededor de una celebración, como pueden ser los XV años, las bodas, los bautizos, la construcción de una nueva casa y los velorios o cabos de año, coincidan las mujeres para cocinar, pero también allí se hablará, se darán consejos sobre cómo cuidar los hijos, cómo aminorar tal o cual mal, y también sobre amores.

Todo aquel que entre en este círculo se vuelve parte del ritual, por tanto deberá asumir los códigos, se le preguntará sobre cualquier asunto, y deberá contestar sin el menor pudor. Los temas referentes a la sexualidad son los de mayor gusto. Jamás había escuchado reír tan gozosamente a ninguna mujer como algunas veces sucedió en esas ocasiones en que tuve la oportunidad de participar en la fiesta colectiva. El estar ahí te envuelve en los códigos establecidos, y simplemente desnudas el alma.

Otra experiencia que me tocó vivir a través de largas horas de conversación tiene que ver con la predilección por cocinar con leña en lugar de estufa, como me contó doña Tomasa Colorado: “El

sabor de que cambia, cambia, y mí me gusta más el de la lumbré”. O de cómo conciben la importancia de la sazón, como fue el caso de doña Noemí Ferto: “porque esto se tiene que sazonar bien. Y la sazón lo hace la lumbré, hay que dejar que la comida tarde, todo a su tiempo es mejor...”

Lo especial no fue tan sólo el obtener la información de estas mujeres sino el saber que con estas recetas me entregaban el alma, sus historias, sus anécdotas, su madurez, el paso por la vida lleno de alegrías y sinsabores, triunfos y derrotas, sueños y realidades.

Algunas de las recetas están asociadas a recuerdos gratos, y otras en ocasiones están ligadas a pérdidas dolorosas.

Sin lugar dudas lo más gratificante es saber que pude conocer recetas ancestrales ligadas a historias de personas que vivieron aun antes de que yo naciera, como es el caso de doña Enriqueta Ruiz Domínguez, madre de doña Nachita, y donde se sientan las bases de lo que más tarde será uno de los restaurantes más visitados en Jalcomulco, precisamente llamado “Doña Nachita”. Su nieta Elizabeth me contó: “Yo desde que nací, nací en este ambiente. Mi mamá en los sesentas, antes de tener el restaurante, ya vendía que huevitos, que gorditas. Y mi abuela Enriqueta hacía mole de totola, caldos de gallina, chileatoles que vendía en las fiestas tradicionales de aquí, de Apazapan, del Chico... viajaba en tren o en mulas, llevaba desde anafre, comal, cazuelas, todo eso o sea que andaba del tingo al tango”.

La tradición de la buena cocina de Jalcomulco va más allá de las intermediaciones del pueblo pues es sabido que sus mujeres se caracterizan por ser buenas cocineras, aprenden desde niñas, como me platicó doña Noemí: “desde chiquita, desde cuándo tenía yo como ocho años, porque aún recuerdo que no podía voltear las tortillas, ya ve que tiene uno que hacerlas a mano, entonces, lo que yo intenté, era hacerlas y mi hermano el grande, el mayor que yo, él era quien las ponía al comal y las volteaba...”

Otra situación importante es el haber platicado con las mujeres dedicadas a los restaurantes, pero quizá lo más particular fue conocer el caso que me contó doña Josefina Vela del restaurante que



organizaron algunos ejidatarios de Jalcomulco y que funcionaba de manera colectiva. O de lo que me platicaba doña Noemí: “Pues, me da gusto al ver que viene mucha gente. Es seña de que, que al venir mucha gente está contenta de que uno guisa sabroso. Y si uno viera que no llega gente, entonces, da a entender que no están a gusto en como uno prepara la comida. Entonces como uno ve que llega más gente, entonces trata de mejorar todavía más”.

Actualmente Jalcomulco concentra en un 70% el turismo de aventura en México, lo que ha generado que muchas mujeres se incorporen a las grandes cocinas industriales, donde se llega a cocinar para grupos de 300 personas. Se ha ido incorporando a su repertorio la elaboración de hamburguesas, de la ensalada César, de espaguetis a la boloñesa, por citar algunos platillos.

La reflexión queda en el aire sin treguas. La modernidad, la transculturización, y lo que esto conlleva está ahí.



REFLEXIONES A LA EDICIÓN EN COCINA INDÍGENA Y POPULAR

Doris Careaga

Ya pasaron 17 años desde aquella primera edición de *La cocina tradicional de Jalcomulco* que contiene platillos de la memoria colectiva de las mujeres y los hombres de Jalcomulco. Es difícil volver a un proyecto después de tantos años sin recordar con gran alegría y, a veces, gran tristeza las personas que hemos encontrado y las que hemos perdido, así como las lecciones aprendidas y olvidadas. Cuando escribí este pequeño libro hace 17 años, no podía imaginar lo que sucedería en mi futuro. Es en la distancia que uno valora la constancia, y los fundamentos intelectuales que nos recuerdan las verdades que son tan importantes para nuestra existencia. Recuerdo con gran cariño mis interacciones con las increíbles mujeres de Jalcomulco, su calidez, su generosidad y sus sabios consejos. En formas significativas, ellas podían ver mi futuro de una forma que yo no. Regreso a este proyecto con un gran conocimiento y comprensión sobre la cocina tradicional en México y otras partes del mundo que reafirman las verdades esenciales sobre la vida capturadas en *La cocina tradicional de Jalcomulco*.

En primer término, he podido advertir en este libro con algo de sorpresa que he omitido agradecimientos muy importantes. Aunque no hay ninguna receta que me haya compartido un hombre, lo cierto es que en muchas de estas recetas ellos han participado de una forma u otra. Muchas veces los hombres de Jalcomulco cazaron o pescaron los ingredientes principales de las recetas, otras

de las veces ayudaron a ahumar las carnes y sin lugar a dudas casi siempre fueron la razón de que sus madres, mujeres, o hijas cocinaran para deleitarlos. Por esto es que quiero en esta nueva edición hacer explícito mi agradecimiento también a todos los hombres de Jalcomulco.

Las relecturas nos ofrecen la oportunidad de encontrar nuevos elementos, en mi caso, al revisar el recetario de *La cocina tradicional de Jalcomulco*, llegaron a mi mente nuevas interpretaciones semánticas, históricas, étnicas y socioeconómicas, entre otras, que se pueden hacer a partir del arte culinario. Por ejemplo, la comida de Jalcomulco se prepara en base a los productos locales: las crucetas, los quelites, el pimpisqui, la flor de izote, las hojas de plátano, el frijol negro, el tejón, la iguana, la trucha, el bobo, las acamayaz por mencionar los más importantes. Una lectura de estos ingredientes nos indica la calidad de vida de los jalcomulqueños que con pocos recursos ha recreado una cocina propia y exquisita. Este hecho me hace reflexionar en que el asombro y el placer degustativo puede encontrarse en la comida sencilla, aquella que se come en el día de una localidad de campesinos y pescadores.

Otro acercamiento me permite hacer conexiones entre la comida y los eventos históricos locales como la influencia afro en ingredientes y técnicas culinarias de la comida de Jalcomulco. Es decir, mediante la comida he podido trazar un sincretismo entre las prácticas culturales de la población local y los afrodescendientes que llegaron en migraciones forzadas a la Nueva España, así como migraciones posteriores en el siglo XIX, y aun en migraciones contemporáneas. Un ejemplo de este sincretismo es el uso de la hoja de plátano para cocinar al vapor (en la elaboración de sus tamales) que es una técnica originaria del oeste de África, así como también el uso del frijol negro que es una aportación de los africanos. Ambos ejemplos se encuentran en la culinaria afroveracruzana, y en la comida afrocubana, afropuertorriqueña y afrodominicana entre otras. Estos casos nos indican las contribuciones de los afro-mexicanos a la cocina popular mexicana, al mismo tiempo que son ejemplos de una culinaria diaspórica que traza lazos entre México

y todos aquellos países que experimentaron la trata de esclavos transatlántica. Esta nueva lectura del recetario de *La cocina tradicional de Jalcomulco* me permite comprobar que las aportaciones de los afromexicanos están en cada rincón del país, y que es sumamente importante iluminar para visibilizar su presencia.

Por otra parte, debe enfatizarse en la importancia de la memoria colectiva y de su preservación, sé que cada minuto que invertí en la investigación ha valido de mucho para mantener vivas las riquezas que sólo habían subsistido en la oralidad. A lo largo de estos 17 años he tenido la oportunidad de regresar a la población para atestiguar que, pese a la existencia de la “nueva gastronomía” (introducida por las empresas de ecoturismo), entre los pobladores sigue preservándose el gusto por lo propio: la comida tradicional de Jalcomulco. Con base en mi experiencia, me atrevería a afirmar que aún no ha habido cambios en las técnicas de preparación o en los productos de elaboración.

Como investigadora, debo reconocer que el crecimiento intelectual va de la mano con la vida personal. Visto a la distancia, mi perspectiva se ha enriquecido por el regalo de una familia que la vida me dio: mi esposo Finnie y mis dos hijos Anelé y Finnie Santiago. Ha sido un placer llevarlos a Jalcomulco y enseñarles las bellezas naturales, presentarles a mi querida familia jacomulqueña de corazón y, sobre todo, compartirles el placer de probar las delicias culinarias de la región. Lo que más disfrutan son las memorias detrás de la comida, y para mí es una buena oportunidad para ratificar que el conocimiento y el amor que compartieron conmigo todas y cada una de las mujeres están aquí presentes y estarán en el futuro para deleitar a todos aquellos que vayan a Jalcomulco a comer su cocina tradicional.



ANTOJERÍA Y SALSAS

BATIDILLO

Guillermina Palafox

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de cacahuete

10 chiles puya

Sal al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a tostar el cacahuete y el chile. Molemos por separado los ingredientes con un poco de agua y sal al gusto y después los revolvemos para obtener una salsa.

Acostumbramos a comer esta salsa en taquitos con guajes.

Nota: El batidillo también se puede hacer con semilla de pipián en lugar de cacahuete.

GORDITAS PICADAS

Doña Cande Colorado de León “La Güera”

INGREDIENTES:

1 kilogramo de masa

1/4 de kilogramo de manteca

1/2 kilogramo de papa o de longaniza o tres tazas de frijol negro cocido

1/4 de kilogramo de queso fresco

1 cebolla mediana

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Arreglamos la masa poniéndole una poquita de agua, sal al gusto y amasándola. Tomamos una bolita pequeña de masa y hacemos una especie de tortilla pequeña y gruesecita. La ponemos a que se cueza al comal. Una vez que está cocida pellizcamos la circunferencia de la gordita de tal forma que nos quede un bordito.

Colocamos manteca al gusto sobre la gordita y la volvemos a poner al comal, agregamos salsa de chile seco, verde o de tomate,* la cebolla picada en trocito y por último el queso rallado.

Las picadas pueden llevar trocitos de longaniza frita, frijoles machacados o papa, la cual debemos poner a hervir y cuando está blandita la pelamos y machacamos.

Nota: Es importante que se cueza con leña y en un comal de barro para que conserve su sabor especial.

* Buscar la elaboración de la salsa más adelante.

GORDITAS DE PIMPISQUI

Doña Cande Colorado de León “La Güera”

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de masa

Chile verde tabaquero al gusto

2 tazas de frijol negro cocido

2 cucharaditas de polvo de hoja de aguacate oloroso (pimpisqui)

Aceite el necesario

Sal al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Molemos el frijol junto con el chile verde, agregamos el polvo de aguacate y rectificamos la sal. Se prepara la masa revolviéndola con una poca de agua y sal al gusto.

Para preparar la gordita tomamos una bolita de masa, en medio colocamos la mezcla que hemos preparado con el frijol. Se cierra y la extendemos entre nuestras manos a modo de quede una gordita redondita. Las vamos friendo en el aceite que debe estar bien caliente para que no se pegue, y las colocamos sobre papel para que se escurran.



SALSA DE CHILE SECO

Doña Cande Colorado de León “La Güera”

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de chile seco (chile chipotle ahumado)

1 diente de ajo

2 cucharadas de manteca

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Sacamos la semilla de los chiles y los freímos en la manteca, molimos junto con el ajo y sazonomos en la manteca que quedó, les agregamos sal y una poquita de agua según se quiera de picosa.

SALSA DE CHILE VERDE

Doña Cande Colorado de León “La Güera”

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de chile verde

10 tomates verdes de cáscara

1 diente de ajo

1 rebanada de cebolla

Sal al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a asar todos los ingredientes, cuando están listos los ponemos en un traste con una poquita de agua para quitarle las partes quemaditas y los molemos. Agregamos agua según se quiera la salsa de espesa, y sal.

SALSA DE TOMATE

Doña Cande Colorado de León “La Güera”

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de tomate

Chile verde al gusto

1 diente de ajo

1 rebanada de cebolla

Sal al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a asar todos los ingredientes, cuando están listos los ponemos en un traste con una poquita de agua para quitarle las partes quemaditas y los molemos. Agregamos agua según se quiera la salsa de espesa, y sal.

TAMALES DE PIMPISQUI

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de frijol negro
Chile tabaquero al gusto
3 hojas de aguacate oloroso (pimpisqui)
1 kilogramo de masa
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Primero se limpia, se lava y se pone a hervir el frijol con sal al gusto. Se muele el chile tabaquero y la hoja de pimpisqui. Cuando el frijol está suave se escurre y ahí se agrega la mezcla molida.

Se hace una tortilla grande y se le pone el frijol preparado en medio, se dobla primero un lado y luego el otro, de tal manera que quede la tortilla doblada en tres partes. Hay que cuidar que no se salga el relleno. Se cuecen al comal.

Nota: También se puede hacer con longaniza, y algunas personas usan epazote en lugar de pimpisqui.

TLAJAQUILES

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

6 chiles tabaqueros verdes
1/4 de kilogramo de frijol negro
Masa de maíz
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Primero se limpia, se lava y se pone a hervir el frijol con sal al gusto, cuando están listo se muele en el metate o en la licuadora con un poco de caldo junto con los chiles, se colocan en una cazuela y se deja hervir a fuego suave por 15 minutos. Debe quedar con una consistencia como si fuera salsita.

Se prepara la masa con un poco de agua y se hacen tortillas, y aún calientitas se meten a la salsa de frijol, se colocan en un plato dobladas en cuatro partes de tal manera que quede una especie de triángulo. Actualmente se acostumbra ponerle queso.

Los tlajaquiles se acostumbran como bastimento de los campesinos.

GUIOS

ADOBO DE TEJÓN

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

Tejón (o cualquier animal de monte)
1/4 de kilogramo de chile ancho
6 chiles secos (chile chipotle ahumado)
1 clavo de comer
1/2 cucharada de pimienta
1 diente de ajo
Aceite o manteca la necesaria
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Para preparar el adobo se muele el chile ancho, el chile seco, los clavos, la pimienta, el comino y el diente de ajo. Ponemos en una cazuela un poco de aceite o manteca para guisar el recaudo, se le agrega sal al gusto.

Aparte ponemos a que se cueza el armadillo aliñado y cortado en presas con sal al gusto, cuando la carne esta blandita, la agregamos al adobo y le ponemos un poco de caldo dejando que quede una consistencia espesa.

Nota: El adobo también puede prepararse con costilla o espinazo de cerdo.

ARMADILLO ENCHILADO

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

Armadillo (o cualquier animal de monte)

6 chiles secos (chile chipotle ahumado)

3 chiles morita

1/4 de kilogramo de chile ancho

2 dientes de ajo

Aceite o manteca al gusto

5 hojas de aguacate

Sal al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir los chiles y los molemos junto con los ajos. El armadillo debe estar aliñado y lavado perfectamente, se coloca en una cazuela y se va enchilando bien la carne. Se le agrega el aceite o la manteca y sal al gusto. Hay que tener cuidado porque el armadillo es grasosito, las hojitas de aguacate, y se tapa la cazuela para que se cueza con su vapor.

Se deja en el fuego por espacio de tres horas si el animal es recio.

TLATONILE DE BOBO

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

Bobo

1/4 de kilogramo de pipián

10 chiles puya

3 jitomates

1 rama de epazote

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Este guiso se lleva aproximadamente tres horas de elaboración. Lo primero que debemos hacer es poner a ahumar el pescado.

En el brasero se coloca la leña de ciruelo (debe estar medio verde), para que el humo sea lo que cueza el pescado. Se coloca el pescado que debe ir con todo y escamas (para que no se desbarate) con sal al gusto, cuando está ya bien cafecita, es decir cuando la carne comienza a ponerse negrita es que ya está ahumada. Ya nada más dejamos en las brasas a que se dore la carne y la cortamos en pedacitos.

Para preparar el tlatonile se tuesta el pipián y el chile puya. Se muele en el metate por separado primero el pipián y después el chile puya, una vez que se tienen ambos ingredientes listos, se juntan y se comienzan a apretar como quien está exprimiendo la pasta, de tal forma que se obtenga la grasita del pipián. Para ayudarse se le puede poner una poquita de agua. Se debe separar el aceitito para agregarse al final al guiso.

Aparte ponemos en una cazuela agua a hervir y agregamos los jitomates partidos en cuatro. Una vez que se cuecen incorporamos el pescado. Agregamos también el pipián desbaratado en una poca de agua, sal al gusto y cuando rompe el hervor el epazote. Por



último, incorporamos la grasa que le sacamos al pipián. Y ya está la comida.

Nota: Este guiso es de los más representativos en esta región. Se acostumbra preparar el tlatonile el día que embarran de lodo las casas (arquitectura vernácula). También se puede utilizar camarón de río, carne de pollo, costilla de res, cualquier animal de monte, crucetas, quelites, pipiáncita y flor de izote.

CALDO DE TRUCHA

Julia Suárez

INGREDIENTES:

4 truchas
6 jitomates
1/2 cebolla
Chile verde al gusto
1 diente de ajo
1 rama de epazote
Aceite o manteca
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir un litro de agua, mientras picamos finamente los ingredientes, el chile, el ajo y la cebolla y el tomate debe cortarse en cuatro partes. Una vez que rompió el hervor, agregamos estos ingredientes y le ponemos sal.

Las truchas se lavan se parten en rebanadas y se les pone sal, cuando el caldo se ha puesto espeso agregamos las truchas dejamos que se cuezan, y por último ponemos la rama de epazote.

CHACACHILMO O CHILEAGUAO DE ACAMAYA

Georgina Ballesteros

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de acamayas

Chile verde al gusto

1 ajo

3 limones

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las acamayas se lavan, se les pone sal y se ponen a asar en un comal a fuego suave, junto con el chile. Cuando las acamayas comienzan a ponerse coloraditas, quiere decir que están listas.

Primero molemos el chile verde y el ajo. Se pelan las acamayas y las molemos en un molcajete, revolvemos con el chile verde y agregamos sal al gusto y el jugo de los limones.

Nota: También puede hacerse en lugar de usar acamayas con pescado ahumado.

CHILEATOLE DE CAMARÓN CON FLOR DE IZOTE

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de camarones de río
10 chiles puya
2 jitomates medianos
1 manojo de flor de izote
1 ajo
1 rama de epazote
Una bolita de masa
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Lo primero que debemos hacer es poner a hervir los camarones y ya que están cocidos se le agrega el chile puya, jitomate y el ajo molidos, agregamos sal al gusto y dejamos que siga hirviendo hasta que se sazone perfectamente.

Se despenca la flor de izote y se agregan los pétalos. Se disuelve una bolita de masa en agua, y se agrega al chileatole para que espese. Por último, le ponemos epazote para que huela rico, dejamos a que rompa el hervor y listo.

Nota: Se puede preparar con espinazo o costilla de cerdo.

CHILEATOLE DE CILANTRO

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de frijol negro

8 chiles puya

4 ramas de cilantro

Una bolita de masa

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se limpia y se pone a cocer el frijol con sal. En tanto se pone a remojar el chile, cuando está blandito lo molemos.

Cuando el frijol está cocido agregamos la salsa, diluimos la bolita de masa en agua, y la colamos para agregarla a los frijoles. Por último, se incorpora el cilantro.

CHILEATOLE DE CRUCETAS

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de costilla o espinazo de cerdo

Una bolsa de crucetas

8 chiles puya

1 rama de epazote

Una bolita de masa

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se ponen a hervir las crucetas (se puede utilizar agua de cenizas) y sal al gusto. Una vez que están blanditas se enjuagan muy bien, se le quita en pellejito y se cortan en rodajas.

Se desvena el chile puya, se pone a remojar y se muele. Aparte ponemos a hervir la carne con sal al gusto: una vez que la carne está lista agregamos las crucetas, la salsa de chile puya, la masa disuelta en una poca de agua y colada, y la rama de epazote.

Nota: En Jalcomulco se acostumbra cocer las crucetas, y los nopales preparando agua revuelta con la ceniza que quedan de la leña.

También acostumbran preparar las crucetas sin carne.

CHILEATOLE DE FRIJOL CON FLOR DE IZOTE

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de frijol negro

1 rama de flor de izote

10 chiles puya

Una bolita de masa

1 rama de epazote

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Primero se limpia, se lava y se pone a hervir el frijol con sal al gusto. Aparte se cuecen los pétalos de la flor de izote con una poca de sal para que agarren sabor.

Mientras tanto se pone a remojar el chile puya y se muele en el metate o la licuadora. Una vez que están bien cocidos los frijoles se agrega el chile y la flor de izote. La masa diluida en una poca de agua y la rama de epazote. Se deja hervir y está listo.

Nota: En lugar de flor de izote puede llevar pescado ahumado. También se acostumbra a ofrecer este guiso con pescado cuando se están construyendo las casas.

CHILEATOLE DE POLLO

Elizabeth Milán Ruiz

INGREDIENTES:

1 kilogramo de pollo
2 chayotes
2 papas
1 elote
100 gramos de chile costeño
Una bolita de masa
1 rama de epazote
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir el pollo con la verdura que previamente hemos lavado y picado en trozos medianos. Aparte también hervimos los chiles costeños y los molemos e incorporamos al caldo. Cuando la carne está cocida, agregamos la masita disuelta en una poca de agua, sal al gusto y por último colocamos el epazote.

CHILES FRÍOS

Lourdes Milán

INGREDIENTES:

1 kilogramo de chiles verdes	3 dientes de ajo
jalapeños	1/4 de cucharadita de orégano
1 litro de vinagre	1/4 de cucharadita de tomillo
Sal al gusto	1 rama de perejil
50 gramos azúcar	2 hojitas de laurel
3/4 de kilogramo de cerdo o de pollo	3 zanahorias
5 jitomates medianos	Aceite de maíz el necesario
2 cebollas	Aceite de olivo el necesario
	Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Los chiles se desvenan y se ponen a remojar en agua de vinagre, el azúcar y sal durante toda una noche. Al día siguiente los escurremos y los ponemos a freír, les agregamos agua a manera de que queden cubiertos y dejamos que rompa un hervor.

Aparte ponemos la carne a que se cueza, mientras tanto picamos el jitomate, el ajo y media cebolla que debemos sofreír con un poco de aceite, además agregamos la mitad del orégano, el tomillo y el perejil picado. Una vez que la carne está suave la picamos y la incorporamos al guiso, agregamos sal al gusto y dejamos que se enfríe.

En otro recipiente sazonamos el resto de la cebolla en rodajas y la zanahoria en rebanadas, friéndolas en el aceite de olivo, también agregamos el resto del orégano, el laurel y sal al gusto.

Se rellenan los chiles con la carne y encima colocamos las zanahorias y la cebolla como adorno. Los ponemos a enfriar en el refrigerador, y se sirven fríos.

Nota: Estos chiles se acostumbra ofrecerlos en las fiestas de XV años.

CHILOJAYO O FRIJOL ENCHILADO

Tomasa Contreras

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de frijol negro

16 chiles puya

1 cebolla mediana

1/4 de kilogramo de manteca

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se limpia y se pone a hervir el frijol. Picamos la cebolla en trocitos y se la agregamos desde el principio para que se cueza a manera que se deshaga. Incorporamos la manteca y le ponemos sal al gusto.

Aparte, se desvenan los chiles y se ponen a remojar para que se ablanden, los molemos y cuando están los frijoles blanditos agregamos la salsa, dejamos que hiervan otros quince minutos y quedan listos.

Nota: Este guiso se acostumbra servirlo en los velorios.

ACAMAYAS ENCHIPOTLADAS

Elizabeth Milán

INGREDIENTES:

1 kilogramo de acamayas
125 gramos de chile seco (chile chipotle ahumado)
1 kilogramo de jitomates medianos
1/4 de una cebolla
1 kilogramo de ajos
Aceite o manteca al gusto
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Desvenamos los chiles para que no quede muy picosa la salsa y los ponernos a hervir, mientras pelamos los ajos. Molemos primero el tomate y el chile y lo ponemos a sazonar en una poca de manteca o aceite, después agregamos el ajo molido y dejamos que se sazone de nueva cuenta, y por último colocamos la sal.

Aparte lavamos y freímos las acamayas una vez que están cocidas, incorporamos la salsa de chile seco.

ACAMAYAS EN CALDO

Nohemí Ferto

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de acamayas

8 jitomates medianos

1/2 cebolla

Chile verde al gusto

Aceite o manteca al gusto

1 rama de epazote

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Picamos el jitomate y el chile, la cebolla va en rebanadas. Ponemos un poco de aceite o manteca a calentar en una cazuela, ahí sazonamos lo que hemos picado y le ponemos sal. Cuando esté listo agregamos un litro de agua y dejamos que hierva, debe quedar un caldo espeso, incorporamos las acamayas, y por último se le pone la rama de epazote.

Nota: Antiguamente no se acostumbraba freír el recaudo. Solamente se ponía a hervir el agua, se agregaban el jitomate, la cebolla y el chile, y después el resto de los ingredientes.

ACAMAYAS AL MOJO DE AJO

Nohemí Ferto

INGREDIENTES:

1 kilogramo de acamayas
1 kilogramo de ajo
1 cucharadita de pimienta
Aceite o manteca
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Se pelan y se muelen los ajos. Aparte tostamos y molemos la pimienta, mezclamos ambos ingredientes y los freímos en un poco de aceite a fuego suave.

Lavamos muy bien las acamayas, se les pone sal y se fríen en aceite o manteca según se prefiera, cuando las acamayas se ponen rojas quiere decir que ya están listas es entonces que agregamos el mojo de ajo, dejamos que se sazone un rato cuidando de que el fuego esté suave y checamos la sal.

LONGANIZA

Josefina Vela

INGREDIENTES:

10 kilogramos de carne de cerdo de pierna y falda

Tripa para rellenar

1/4 de kilogramo de chile guajillo

1/4 de kilogramo de chile puya

1 cabeza de ajo

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se ponen a remojar los chiles y junto con el ajo se muelen en el metate a manera de obtener una pasta. Se pica la carne, se revuelve con la pasta y agregamos sal. Raspamos la tripa hasta que queda delgada, se lava y se rellena con la carne que tenemos lista. Al gusto se puede comer fresca o se puede dejar a que se seque por espacio de tres días.

MIXIOTE DE POLLO

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

6 chiles secos (chile chipotle ahumado)
1/2 kilogramo de chile ancho
2 dientes de ajo
1 clavo de comer
1/2 cucharadita de pimienta
15 hojas de aguacate oloroso
1 rollo de hoja de plátano
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se ponen hervir los chiles y se muelen junto con el resto de los ingredientes, con excepción de las hojas de plátano y las hojas de aguacate oloroso. Una vez que tenemos el mixiote agregamos el pollo, y ponemos sal al gusto.

Lavamos y cortamos las hojas y como si fueran para tamales. En la hoja de plátano colocamos una presa de pollo, suficiente mixiote y encima la hoja de aguacate oloroso. Los envolvemos y los colocamos en una vaporera para que se cuezan por espacio de una hora.

Nota: También se puede hacer con carne de iguana o cualquier otra carne de monte.

MOJARRAS ASADAS

Antonia Ballesteros

INGREDIENTES:

4 mojarras
1 rollo de hoja de plátano
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se limpian las mojarras y se les pone sal, las enrollamos en hojas de plátano, y se colocan en las brasas o se pueden poner a asar en el comal.

Se acostumbra comer con una salsita de su preferencia y tortillas.

MOLE DE FIESTA

Lourdes Millán

INGREDIENTES:

10 kilogramos de chile ancho	30 gramos de canela
1 1/2 kilogramos de galletas de “caballito”	30 gramos de pimienta
6 plátanos machos	30 gramos de clavo
1/2 kilogramo de cebolla	30 gramos de anís
1 cabeza de ajos	11 barras de chocolate amargo
1 kilogramo de ciruela pasa	6 panelas
1/2 kilogramo de pasitas	1/2 kilogramo de almendra
1/2 kilogramo de cacahuete	1 tortilla
1/4 de kilogramo de pipián	Manteca de cerdo
1/2 kilogramo de ajonjolí	Sal al gusto
	10 pollos

ELABORACIÓN:

Se fríen todos los ingredientes a excepción del chile ancho que se debe soasar y poner a hervir. Se muelen todos los ingredientes en el metate. Después se guisa (es decir, se fríe) el mole en la manteca, por último agregamos el pollo, sal al gusto y dejamos a que se cueza.

Nota: Este mole se acostumbra para las fiestas de XV años, bodas o bautizos.

MOLITO DE CRUCETAS

Marisela Anell Quiroga

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de espinazo o costilla de cerdo o camarón de río
1 bolsa de crucetas
3 chiles anchos
5 chiles secos (chile chipotle ahumado)
1 diente de ajo
1/2 cebolla
1 clavo de comer
1/4 de cucharada (sopera) de canela
1/4 de cucharada (sopera) de pimienta
1 pizca de anís
Aceite o manteca la necesaria
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Las crucetas se cortan y se hierven con una poca de ceniza y sal al gusto, cuando estén blanditas se escurren y se les quita el pellejito. Se desvenan los chiles y se ponen en agua tibia, una vez que están suaves se muelen junto con el resto de los ingredientes, agregamos sal al gusto, sazonomos este recaudo en una poca de manteca o aceite. Se agrega la carne o los camarones, y cuando estén cocidos incorporamos las crucetas.

Nota: En Jalcomulco, se acostumbra cocer las crucetas y los nopales preparando agua revuelta con la ceniza que queda de la leña.

MOSTLE

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1 kilogramo de trucha o mojarra o camarón
4 jitomates medianos
1/4 de kilogramo de cebolla
Chiles verdes tabaqueros al gusto
1 hojita de mostle
Una bolita de masa
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Para preparar el mostle lo primero que debemos hacer es poner a asar el pescado o el camarón, pero antes debemos poner un poco de sal, se debe usar leña verde para que no se vaya a quemar y dejar que poco a poco se vaya ahumando.

Una vez que tenemos listo el pescado o el camarón se pica el jitomate y la cebolla, se pone una cazuela con agua a la lumbre y agregamos estos dos ingredientes a manera que obtengamos un caldito.

Molemos la hojita del mostle, junto con los chiles verdes tabaqueros, y se lo agregamos al caldito que debe estar hirviendo porque si no se amarga. Se rectifica la sal.

Una vez que rompió el hervor se le agrega un poco de masa disuelta en agua para que salga espesito y por último se le agrega el pescado. Se deja que rompa otro hervor para que tome sabor y se retira del fuego para que no se desbarate el pescado.

Este guiso no lleva nada de aceite ni manteca, es natural. La única grasa es la que suelta el pescado, nada más.

QUELITES CAPEADOS

Nohemí Ferto

INGREDIENTES:

1 manojo de quelites

3 huevos

Una poquita de harina

Aceite

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Lavamos y hervimos los quelites con un poco de sal, cuando están cocidos los escurrimos. Aparte batimos el huevo para el turrón. Colocamos la harina en un plato ancho pasamos unos poquitos de quelites por la harina y luego por el huevo batido. Freímos en un sartén con suficiente aceite que previamente hemos puesto al fuego.

Vamos poniendo las tortitas en un recipiente con un pedazo de papel para que se escurran. Se comen en taquitos acompañados de la salsa de su preferencia.

Nota: El turrón consiste en batir las claras del huevo hasta que se esponjen. El turrón está en su punto cuando se levanta el batidor y no caen las claras. Después, se agregan las yemas y se baten un poco más.

QUELITES GUIADOS CON HUEVO

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1 manojo de quelites

Chile verde al gusto

1/2 cebolla

3 huevos

Aceite el necesario

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Lavamos los quelites perfectamente y los freímos. Cuando ya están cocidos, les agregamos el chile y la cebolla picada. Dejamos que se sazone, ponemos sal y agregamos los huevos, dejamos a que se cuezan a fuego bajo.

QUELITES SUDADOS

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1 manojo de quelites
2 jitomates medianos
1/4 de cebolla
Chile verde al gusto
Sal la necesaria

ELABORACIÓN:

Picamos el jitomate, el chile y la cebolla. Colocamos estos ingredientes en una cazuela junto con los quelites que previamente hemos limpiado. Se le agrega sal al gusto y se dejan a fuego suave para que se cuezan en su propio jugo, sudaditos.

SALSA DE CRUCETAS

Tomasa Contreras

INGREDIENTES:

1 bolsa de crucetas
4 jitomates medianos
Chile verde jalapeño al gusto
1/4 de cebolla
4 huevos
Aceite o manteca al gusto
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir las crucetas en agua de ceniza y sal al gusto pero antes las cortamos, una vez que están blanditas las lavamos y les quitamos el pellejito.

Se ponen a hervir los tomates y el chile verde. Se fríe la cebolla en rebanadas y se agrega la salsa. Aparte freímos los huevos revueltos y los agregamos a la salsa junto con las crucetas.

Nota: En Jalcomulco se acostumbra cocer las crucetas y los nopales preparando agua revuelta con las cenizas que quedan de la leña.

SALSA DE PUERCO

Elizabeth Millán

INGREDIENTES:

1 kilogramo de costilla y pierna de cerdo

1/2 kilogramo de jitomate

Chile verde jalapeño al gusto

1 ramita de cilantro

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir la carne con un vaso de agua y sal al gusto, cuando se evapora el agua la carne comienza a freírse en su propia grasita a fuego suave, dejamos que se dore.

Aparte, ponemos a hervir el jitomate y los chiles, lo molemos a manera de que quede bien molidito para que no salga semilluda la salsa. Agregamos la salsa a la carne y dejamos que rompa el hervor para agregar el cilantro y sal al gusto. Dejamos hervir sólo para que se incorporen los ingredientes.

Nota: También se puede hacer con longaniza, y algunas personas usan epazote en lugar de cilantro.

TAMALES DE ARMADILLO

Tomasa Chontla

INGREDIENTES:

1 armadillo
100 gramos de chile seco (chile chipotle ahumado)
1/2 kilogramo de jitomate
1 diente de ajo
1/4 de kilogramo de manteca de cerdo
3/4 de kilogramo de masa
1 rollo de hoja de plátanos
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

El armadillo se aliña, se parten piezas y se le pone sal. Para preparar la salsa ponemos a hervir el chile seco y se muele junto con el jitomate y el ajo, lo colamos en una cazuela. Ponemos a calentar la manteca y la agregamos a la salsa junto con las piezas del armadillo.

Se cortan las hojas de plátanos, se lavan y se ponen a escurrir. Aparte preparamos la masa, con sal al gusto y una poca de agua. Para preparar los tamales extendemos una bolita de masa en la hoja de plátano y encima ponemos una pieza de armadillo y suficiente salsita. Vamos colocando los tamales en una vaporera y dejamos que hiervan hasta que la carne se cueza.

Nota: Esta receta también puede ser con carne de iguana, se realiza el mismo procedimiento.

TAMALES DE CERDO

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

Costilla o espinazo de cerdo
4 jitomates medianos
50 gramos de chile seco (chile chipotle ahumado)
1 diente de ajo
1/2 kilogramo de masa
1 rollo de hojas de plátano
Sal al gusto
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Lo primero que debemos hacer es cortar las hojas de plátanos, se lavan y se ponen a escurrir.

Aparte preparamos el recaudo poniendo a hervir el chile seco que después debemos moler junto con el jitomate y el ajo. En una cazuela colocamos el recaudo junto con la carne y sal al gusto.

También debemos preparar la masa, con sal al gusto y una poca de agua.

Para hacer los tamales extendemos una bolita de masa en la hoja de plátano y encima ponemos una cuchara del recaudo con un trozo de carne, se envuelven y los vamos colocando en una vaporera para que hiervan por espacio de una hora o hasta que la carne esté blandita.

TAMALES DE FRIJOL

Antonia Ballesteros

INGREDIENTES:

1/4 de kilogramo de frijol negro

1/4 de kilogramo de pipián

10 chiles puya

1 kilogramo de masa

1 rollo de hojas de plátano

Agua la necesaria

Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el frijol con sal, pero antes los limpiamos. Aparte preparamos la pasta como si fuéramos a hacer tlatonile (ver la receta del bobo en pipián o tlatonile).

Una vez que están suaves los frijoles, los escurrimos y agregamos la pasta, junto con el aceitito del pipián.

Cortamos las hojas y las lavamos, aparte preparamos la masa revolviéndola con una poca de agua y sal. Extendemos una bolita de masa encima, agregamos el frijol y se cierra el tamal.

Se cuece al comal.

TAMALES DE FLOR DE IZOTE

Marisela Anell Quiroga

INGREDIENTES:

1 racimo de flor de izote
100 gramos de chile seco (chile chipotle ahumado)
1 1/2 kilogramos de jitomate
1 diente de ajo
1/2 kilogramo de manteca de cerdo
1 kilogramo de masa
1 rollo de hojas de plátanos
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se preparan las flores de izote, separando los pétalos del resto de la flor, se lavan y se ponen a escurrir.

El recaudo se prepara poniendo a hervir en primer lugar el chile seco, después lo molemamos junto con el jitomate y el ajo, colamos el recaudo en una cacerola.

Aparte ponemos a calentar la manteca en un sartén, y agregamos al recaudo junto con los pétalos de la flor de izote y sal al gusto.

Se cortan las hojas de plátanos, se lavan y se ponen a escurrir. Aparte preparamos la masa, con sal al gusto y una poca de agua.

Para hacer los tamales extendemos una bolita de masa en la hoja, y encima ponemos una cuchara del recaudo con suficientes pétalos de flor.

Ponemos a cocer los tamales al comal

Nota: También se pueden hacer estos tamales con pipiancita.

TAMALES DE MASA COCIDA

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1 kilogramo de masa	Chile seco al gusto (chile
300 gramos de manteca de cerdo o de pollo	chipotle ahumado)
1/2 kilogramo de costilla o espinazo de cerdo	1 diente de ajo
3 chiles anchos	10 hojas de acuyo
	1 rollo de hojas de plátano
	Agua la necesaria
	Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir los chiles desvenados y los molemos junto con el ajo. También debemos poner a que se cueza la carne con su sal, cuando esté blandita la escurrimos y guardamos el caldo. Colocamos la salsa en un recipiente incorporamos la carne y rectificamos la sal. Las hojas las cortamos, lavamos y ponemos a escurrir, también debemos lavar y cortar en pedazos medianos las hojas de acuyo.

Mientras tanto vamos preparando la masa que debemos diluir en el caldo de la carne (que más o menos deben ser 2 litros), agregamos la manteca y rectificamos la sal. Ponemos esta masa a fuego suave, durante unos 15 minutos, sin dejar de mover. Cuando la masa se ha enfriado y la podemos agarrar se extiende una bolita sobre la hoja de plátano, encima ponemos el recaudo con su trozo de carne y arriba un pedazo de la hoja de acuyo, cerramos los tamales y los colocamos en una vaporera para ponerlos a hervir durante una media hora.

Nota: Antes no se acostumbraba comer este tipo de tamal, es un ejemplo de cómo se dan préstamos entre una región y otra, pues ahora es sumamente común el consumo de este tipo de tamal como propio.

TAMALES DE MOSTLE

Tomasa Colorado

INGREDIENTES:

1 kilogramo de trucha o mojarra
15 hojitas de mostle
4 jitomates medianos
1/2 cebolla mediana
Chile tabaquero al gusto
1 rollo de hojas de plátano
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Hay que preparar el pescado en rebanadas ponerle sal al gusto y cortar las hojas de plátano a buen tamaño para que quede bien envuelto el tamal.

Ponemos a calentar el comal. Mientras tanto, se muelen las hojitas de mostle con el tomate, la cebolla, el chile y sal al gusto.

Una vez que tenemos la salsita lista, colocamos una rebanada de pescado, sobre las hojas de plátano perfectamente lavadas, salsa encima y envolvemos el tamal. De inmediato vamos poniendo los tamales al comal porque si no se amarga el mostle.

A fuego suave dejamos que se cuezan en su propio jugo.

TLATONILE DE FRIJOL

Guillermina Palafox

INGREDIENTES:

1/2 kilogramo de frijol negro
1/4 de kilogramo de semilla de pipián
10 chiles puya
3 hojas de acuyo
Agua la necesaria
Sal al gusto

ELABORACIÓN:

Limpiamos el frijol y lo ponemos a que se cueza con sal al gusto.

Preparamos el chile y la semilla de pipián como en la receta del bobo en pipián o tlatonile.

Una vez que está blandito el frijol, agregamos la salsita de pipián, el aceite del pipián y el acuyo.

POSTRES Y DULCES

BUÑUELOS

Bertha Esparza

INGREDIENTES:

3 kilogramos de harina
1/4 de kilogramo de manteca de cerdo
4 huevos
1 litro de agua
2 cucharadas de anís
Aceite el necesario
Azúcar la necesaria

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el agua con el anís, como quien fuera a preparar té, dejamos que se enfríe el agua. Revolvemos la harina con el resto de los ingredientes excepto el agua que se va incorporando poco a poco hasta que obtenemos una masa suave.

Colocamos al fuego un sartén con suficiente aceite y dejamos que se caliente. Mientras tanto vamos haciendo los buñuelos, cogemos una bolita de masa y la comenzamos a estirar con la mano hasta que obtenemos una tortilla delgada, el tamaño depende del gusto, y la freímos. De inmediato la revolcamos en azúcar y listo.

DULCE DE PAPAYA

Josefina Varela

INGREDIENTES:

2 papayas verdes
6 panelas
Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Se corta la papaya en rectángulos y se pone a que se cueza, cuando esté suave se le agrega la panela en trozos, y se deja que hierva hasta que quede una miel espesa.

Nota: Este dulce se acostumbra comer en Semana Santa.

PIPITORIA

Guillermina Palafox

INGREDIENTES:

1 taza de semilla de pipián
1 taza de cacahuates
2 panelas
1 vaso de agua
1 rollo de hojas de plátano

ELABORACIÓN:

Ponemos a hervir las panelas junto con el agua, dejamos a que se haga a punto de caramelo.

Mientras tanto tostamos tanto la semilla de pipián como el cacahuate sin cáscara y una vez que está la miel en su punto los incorporamos. Movemos constantemente para que no se pegue. Extendemos rápidamente la mezcla, con la ayuda de una cuchara sobre una hoja de plátano para que no se pegue.

Cuando se enfríe un poco la pipitoria la cortamos en cuadritos (si se nos pasa, se pone dura y es imposible hacerlo).

Nota: Este dulce se acostumbra comer en las festividades de la Semana Santa y en los Días de Muertos.

TAMALES DE ELOTE

Josefina Vela

INGREDIENTES:

24 elotes
3 cucharaditas de canela molida
1/4 de kilogramo de manteca de cerdo
1 barra de mantequilla
Leche de vaca la necesaria
1/2 kilogramo de azúcar
50 gramos de pasitas

ELABORACIÓN:

Pelamos los elotes y vamos escogiendo las hojas que están buenas para envolver los tamales. Se desgrana el elote y lo vamos moliendo en el molino de mano, se debe colocar un pedazo del olote para que no se amargue la masita.

En un recipiente revolvemos los ingredientes, y la leche la vamos poniendo poco a poco hasta que tengamos una masita no muy aguada ni muy espesa.

Las hojas deben estar previamente lavadas, ponemos una cucharada de la masita y cerramos los tamales que vamos colocando en una vaporera donde van a cocerse a fuego suave por espacio de una hora.

TLAYOYOS

Esmeralda Gerón Milán

INGREDIENTES:

1 kilogramo de masa
1 taza de azúcar
1/4 de kilogramo de frijol negro
Sal al gusto
Agua la necesaria
1 rollo de hoja de plátano

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir el frijol con sal al gusto. Cuando esté blandito se muele en el metate para que quede una pasta, y se le agrega el azúcar.

Preparamos la masa con una poca de agua y formamos una tortilla, colocamos encima la pasta de los frijoles y la cortamos en 3 tiras. Primero enrollamos la tira de enmedio y luego las de los lados, es así que obtenemos 3 rollitos que debemos envolver cada uno en una hoja de plátano.

Se pone a que se cuezan en una olla al vapor.

Nota: Los tlayoyos se acostumbran comer en diciembre en las tardes frías, acompañados de un café.

BEBIDAS

ATOLE AGRIO

Guillermina Palafox

INGREDIENTES:

1 kilogramo de maíz negro

10 litros de agua

Azúcar al gusto

1 cedazo

ELABORACIÓN:

Se pone a remojar el maíz durante 3 días. Se muele en el metate a manera de que quede martajado y se disuelve en una poca de agua que debemos colar varias veces, usando el cedazo.

Colocamos el agua en la olla en la que vamos a preparar el atole y agregamos el maíz colado. Dejamos a que se cuece el atole, y agregamos el azúcar.

El atole debe quedar moradito, así sabemos que ya está listo.

ATOLE DE CALABAZA CON ELOTE

Josefina Vela

INGREDIENTES:

1/2 calabaza de Castilla mediana

6 elotes tiernos

Azúcar al gusto

Agua la necesaria

ELABORACIÓN:

Primero pelamos y desgranamos los elotes y los ponemos a hervir. Cuando comienza a hervir agregamos la calabaza sin cáscara y dejamos a que se cueza. Por último le ponemos el azúcar.

CHAMPURRADO

Guillermina Palafox

INGREDIENTES:

350 gramos de cacao
1 kilogramo de masa
10 litros de agua
1 1/2 tablilla de chocolate
Azúcar al gusto
1 un cedazo

ELABORACIÓN:

Se pone a tostar el cacao a fuego suave hasta que se empieza a poner coloradito. Dependiendo de qué color se quiere el champurrado se deja tostar el cacao, es decir, entre más se tuesta el cacao más oscuro va quedar. Después se machaca un poco para quitarle la cáscara y se muele en el metate hasta obtener una pasta.

Se prepara un atole con la masa, primero ponemos a hervir el agua y mientras tanto disolvemos la masa que se debe colar de 3 a 4 veces usando el cedazo. Antes de que comience a hervir el agua agregamos la masa colada para que no se haga grumos, movemos constantemente para que no se pegue.

Aparte disolvemos el cacao en una poca de agua y de inmediato se agrega (para que no se amargue) al atole que debe moverse constantemente. Por último incorporamos el chocolate y el azúcar.

AGRADECIMIENTOS

Miriam García Amador
Julia Suárez
Tomasa Colorado
Tomasa Chontla
Doña Cande Colorado de León “La Güera”
Guillermina Palafox
Elizabeth Milán Ruiz
Lourdes Milán
Noemí Ferto
Antonia Ballesteros
Marisela Anell Quiroga
Bertha Esparza
Josefina Vela
Esmeralda Gerón Milán
Tomasa Contreras
Amigos del Río
Azhumol
Eccosports
Ecoaventuras
México Verde
México Quinto Sol
Papero Aventuras
Raúl Huerta Expediciones
Río Salvaje
Río y Montaña Expediciones
Veraventuras
Escuela Industrial “Concepción Quiroz Pérez”
Comisariado Ejidal de Jalcomulco
Ayuntamiento Municipal de Jalcomulco
Radiotelevisión de Veracruz



GLOSARIO

Acamaya: (*Del mex. acamaitl.*) Langostino. Crustáceo de agua dulce, de unos 12 cm de longitud, color gris verdoso, cuerpo alargado, numerosas patas irregulares y dos pinzas; habita en los ríos del golfo de México.

Acuyo: Acoyo, hierba santa, hoja de aján, hoja de anís, hoja de Santa María, hoja santa, momo, santilla de comer, tlanepa (en Zongolica). *Piper sanctum Schlecht (piperaceae)*. Arbusto de tallos nudosos, hojas redondas, venosas, grandes hasta de 30 centímetros de diámetro, aromáticas, de sabor dulce picante. (Peredo).

Agua de cenizas: En Jalcomulco se acostumbra hervir las cruce-tas y los nopales preparando agua revuelta con la ceniza que queda de la leña.

Ahumar: En Jalcomulco se acostumbra ahumar en el brasero. Sobre él se ponen unas varitas de ciruelo de manera vertical y otras de manera horizontal y encima se coloca la carne. Abajo se coloca la leña que debe ser verde para que saque humo y a fuego suave se deja que la carne se vaya deshidratando. Cuando toma un color oscuro es un indicativo de que ya está lista. Aproximadamente debe estar unas 3 horas.

Bastimento: Se le asigna ese nombre a la comida que llevan los campesinos al campo.

Bobo: Pez de Río de piel negra y sin escamas; se le da este nombre por lo fácil que es capturarlo.

Calabaza pipiana o pipiancita: Calabaza de donde se obtiene la semilla de pipián cuando ya está madura. Las semillas blanca y el entorno gris. (Stoppen).

Cedazo: Tela delgada que puede ser de algodón o lino, y que se usa para colar.

Chile puya: Consumo verde y seco. Chile de tamaño mediano con gran variedad de formas. Generalmente alargada y cilíndrica. Al secarse adquiere un tono rojo claro. Picante. Conocido también como chile tabaquero.

Chile seco: En la región de Jalcomulco se le llama chile seco al chile chipotle ahumado.

Guaje: (*Del mex. huaxin. Acacia Crecencia alata*). Árbol grande que crece en las tierras calientes y produce unas vainas comestibles. (Santamaría).

Guisar: Se refiere que hay que freír los ingredientes del guiso que se esté elaborando.

Hojas de plátano: Para poder usarlas sin que se rompan se deben soasar, es decir, pasarlas por fuego suave.

Metate: (*Del mex. metlatl*). Piedra cuadrilonga y algo abarquillada en su cara superior, sostenido en 3 pies de la misma piedra, dos delanteros y uno trasero, formando un plano inclinado hacia adelante, sobre la cual con el metlalpil, las mujeres del pueblo muelen el maíz y otros granos. (Santamaría).

Pimpisqui o aguacate oloroso: Tonalahuate. Perea americana var. *drymifolia* Schl. et Cham. (*Laureceae*). Variedad de A. con fuerte olor de anís en sus hojas. (Peredo.)

Quelite blanco: Quelite morado. *Amaranthus hybridus* L. (*Amaranthaceae*.) Hierba. Hab. bosque caducif.z de X. (Peredo).

Nota: Se consultaron las siguientes obras: *Diccionario Enciclopédico Veracruzano*, Roberto Peredo Fernández. *El gran libro de la cocina mexicana*, Alicia Gironella de Angelli y Jorge de Angelli. *La Cocina Veracruzana*, María Stopen, *Océano Uno*, *Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. *Diccionario de mejicanismos*, Francisco J. Santamaría. La información fue abreviada y adaptada.

BIBLIOGRAFÍA

Peredo Fernández, Roberto. *Diccionario Enciclopédico Veracruzano*, Xalapa, Ver., Universidad Veracruzana, 1993.

Santamaría, Francisco J. *Diccionario de mejicanismos*, 4a. ed., Porrúa, México, 1983.

Stoopen, María (investigación y textos) y Delgado, Ana Laura (compilación, selección y redacción). *La Cocina Tradicional Veracruzana*, Xalapa, Gobierno del Estado de Veracruz, 1992.

Cocina tradicional de Jalcomulco
–con un tiraje de 2000 ejemplares–
lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares,
Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura, en los talleres
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,
delegación Iztapalapa, C.P. 09830, Ciudad de México
Tel. 5970-2600
en el mes de diciembre de 2017

Fotografía de portada:
Susan Luna

Subdirección de Publicaciones de la
Dirección de Desarrollo Regional y Municipal
de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas