

# Cocina tradicional neoleonesa

---

Cocina Indígena y Popular

# 76

Cocina tradicional  
neoleonese  
Donde comienza  
el olor a carne asada

10.- ARTE Y CULTURA POPULARES



Edith Yesenia Peña Sánchez

Cocina tradicional  
neoleonese

Donde comienza  
el olor a carne asada

**76**

---

Cocina Indígena y Popular



Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2017

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

*Cocina tradicional neoleonesa*  
*Donde comienza el olor a carne asada*  
© Edith Yesenia Peña Sánchez

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](http://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: 978-607-745-784-8  
Impreso y hecho en México

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



(La historia) *Es lo que arraiga al hombre a su tierra, es lo que hace que el hombre permanezca y que le tenga cariño al lugar donde vive... El día que conozcan a sus antepasados, el día que sepan que en estos lugares donde habitaban vivieron hombres valiosos, el día que sepan que esa tierra ha dado grandes muestras de una cultura viva, el hombre se arraiga más, confía más en su trabajo y tiene conciencia del lugar en donde vive y tiene el valor suficiente para defenderlo y poder trabajar con entusiasmo y con amor al lugar donde nació. Esa es la importancia de la historia, señor, no me venga usted con cuentos.*

Juan Rulfo (1986)



# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>13</b>	<b>PLANTAS VERDES,</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>19</b>	<b>LEGUMINOSAS,</b>	
<b>¡SÚBETE AL MUEBLE!</b>		<b>HORTALIZAS</b>	
<b>    LAS RUTAS DE LA SAZÓN</b>		<b>Y SEMILLAS</b> .....	<b>77</b>
<b>    NEOLEONESA</b> .....	<b>23</b>	Arroz con pasas .....	78
<b>ENTORNO NATURAL</b>		Orejones de calabaza .....	79
<b>    Y CULTURAL DE LOS</b>		Chilacas / Chilacón con	
<b>    NÓMADAS</b> .....	<b>30</b>	queso .....	80
<b>DE HISTORIAS CULINARIAS</b>		Chiles encurtidos .....	81
<b>    Y RIQUEZAS</b>		Chiles rellenos salados .....	82
<b>    CULTURALES</b> .....	<b>33</b>	Chiles rellenos dulces .....	84
<b>LA COCINA: POLÍTICA,</b>		Chile piquín en	
<b>    EDUCACIÓN</b>		vinagre .....	86
<b>    Y ECONOMÍA</b> .....	<b>63</b>	Conserva de chiles .....	87
<b>¡MIRE, DEJE LA GUZGUERA!</b>		Chicales en salsa roja .....	88
<b>    Y MEJOR... ¡ÉNTRELE</b>		Ensalada de zanahoria	
<b>    A LO NUESTRO!</b> .....	<b>74</b>	con nuez .....	89
		Ensalada de repollo .....	90
		Albóndigas de flor	
		de palma .....	91
		Chochas (flor de palma)	
		con tomate y chile .....	92

Flor de palma al vapor	Tamales de frijoles .....	118
con huevo .....	Guacamole .....	120
Flores de palma con	Salsa roja .....	121
costilla de puerco .....	Salsa borracha .....	122
Tortitas de flor de palma .....	Salsa cambray .....	123
Flor de sotol al vapor .....	Salsa con tomatillo verde ...	124
Flor de calabaza rellena .....	Salsa de molcajete .....	125
Guisado de flor del soyate ...	Salsa para cabrito .....	126
Guiso de cabuche	Salsa verde para tamales ...	127
(flor de biznaga) .....	Salsa de nuez .....	128
Tortas de cabuche	Nopales guisados con	
(flor de biznaga)	chile colorado .....	129
en salsa .....	Nopales con huevo,	
Frijoles con caldo .....	chile colorado	
Frijoles a la charra	y camarón .....	130
(a la norteña) .....	Ensalada de nopales .....	131
Frijoles con veneno .....	Sopa de lenteja .....	132
Habas guisadas .....	Sopa de ajo .....	133
Tostadas de habas .....	Sopa de cebolla .....	134
Gorditas de maíz con	Sopa de papa .....	135
chile piquín y queso	Fideo seco .....	136
asadero .....	Papa en chile rojo .....	137
Tortillas de maíz .....	Albóndigas de papa .....	138
Esquites o elotes	Tortas de papa lampreadas	
en vaso .....	rellenas de queso .....	139
Empalmes .....	Tortillas de harina .....	140
Empanadas de harina	Burritos .....	141
de maíz .....		
Enchiladas norteñas	<b>ANIMALES DE CRÍA:</b>	
con tortillas rojas .....	<b>BORREGO, CABRA,</b>	
Migas con ajo .....	<b>CONEJO, GALLINA,</b>	
Tacos de frijol .....	<b>POLLO Y OTRAS AVES,</b>	
Tacos rojos .....	<b>PUERCO Y RES .....</b>	143
Tacos al vapor .....	Borrego a la griega .....	144
Tamales de acelgas .....	Cabeza de cabrito .....	145

Pescuezo de cabrito .....	146	Tamales de cócono .....	175
Cabrito en salsa de		Adobo de puerco .....	177
tomate rojo .....	147	Asado de puerco .....	178
Cabrito en salsa de		Asado de puerco verde .....	179
fresadilla .....	148	Carne de puerco con	
Cabrito en salsa mixta .....	149	calabacitas y elote .....	180
Cabrito con chile negro .....	150	Carne de cerdo en mole .....	181
Cabrito al pastor		Caldillo de espinazo	
(al carbón) .....	151	con chile rojo .....	182
Cabrito en su sangrita		Chicharrón .....	183
o Fritada de cabrito .....	152	Chorizo de cerdo .....	184
Cabrito relleno .....	153	Chuletas de puerco .....	185
Cuajitos de cabrito /		Costillas mixtas	
de res .....	155	con acelgas .....	186
Fifia .....	156	Costilla de puerco en	
Cabrito en fritada o con		salsa verde .....	187
su sangrita y vísceras .....	157	Cueritos encurtidos .....	188
Machitos de cabrito .....	158	Estofado de puerco .....	189
Picadillo de cabra .....	159	Fritada o sangrita	
Caldo de cecina de cabra .....	160	de puerco .....	190
Chivo o cabrito al horno .....	161	Guiso de cola, oreja	
Queso de cabra con miel		y trompa de marrano .....	191
de caña y limón .....	162	Lechón asado a la	
Conejo en chile / en mole .....	163	ranchera .....	192
Conejo deshebrado .....	164	Longaniza preparada .....	193
Conejo guisado en salsa .....	165	Lonche o torta de pierna .....	194
Huevo con miel		Manitas de puerco .....	196
de maguey .....	166	Morcón .....	197
Huevos rancheros .....	167	Pierna de puerco a la	
Pollo con calabacita		“Y” griega .....	198
y elote .....	168	Tacos de cabeza	
Pollo en pipián .....	169	de puerco .....	199
Pollo estilo Río Ramos .....	170	Tamales de carne de	
Tamales de pollo .....	171	puerco con maíz	
Cócono en mole .....	173	quebrado .....	200

Tamales gordos de carne de cerdo .....	202	Ojos (ternero, toro o vaca) .....	231
Torta compuesta .....	204	Pastel de carne (salado) ...	232
Turcos (empanada) .....	205	Pastel de carne (dulce) .....	234
Turcos (sombrero de turco) .....	207	Pansaje .....	235
Arroz con garbanzo y carne .....	209	Picadillo a la icamole .....	236
Albóndigas de carne molida .....	210	Platillo turco a la norteña .....	237
Barbacoa del noreste .....	211	Pintadita (sangrita) .....	238
Caldo de res con xoconostle o puchero .....	212	Puchero ranchero .....	239
Carne seca (natural, enchilada y con sal y limón) .....	213	Sesos lampreados .....	240
Carne seca de res en caldillo .....	215	Tamales árabes .....	241
Carne asada .....	216	<b>ANIMALES SILVESTRES:</b>	
Carne Zaraza .....	218	<b>MAMÍFEROS,</b>	
Chile con carne o carne con chile (Chili) .....	219	<b>MARSUPIALES, PECES,</b>	
Cortadillo .....	220	<b>ANFIBIOS, AVES</b>	
Costillas de res con garbanzo .....	221	<b>Y REPTILES ..... 243</b>	
Cuajo de res relleno .....	222	Ancas de rana lampreadas .....	244
Flautas norteñas .....	223	Caldo de bagre o mojarra .....	245
Lengua de res rellena .....	225	Ardilla a las brasas .....	246
Lengua lampreada .....	226	Ardilla frita .....	247
Machacado ranchero .....	227	Ardilla ahumada .....	248
Menudo con maíz pozolero .....	228	Caldo de codorniz .....	249
Menudo blanco .....	229	Guajolote de monte en chile colorado .....	250
Menudo rojo .....	230	Caldo de pichón .....	251
		Asado de jabalí .....	252
		Jabalí en barbacoa en horno de tierra .....	253
		Carne seca de jabalí .....	254
		Tamales de jabalí .....	255
		Guiso de liebre .....	257



Tamales de liebre .....	258	Agua de hoja de limón	
Caldo de rata de campo .....	260	o naranja agria .....	285
Rata de campo con		Aguamiel de maguey .....	286
papas y chile .....	261	Atole de aguamiel .....	287
Rata grande de campo		Atole de masa .....	288
en salsa .....	262	Atole de pinole .....	289
Barbacoa de cabeza		Atole de tortilla de	
de oso .....	263	maíz .....	290
Carne de oso frita .....	264	Café de olla de rancho .....	291
Carne seca de oso .....	265	Infusión de salvia con	
Chicharrón de oso .....	266	leche de cabra .....	292
Asado de oso .....	267	Té de hojas de limón,	
Tlacuache con chile		naranja y canela .....	293
colorado .....	268	Ponche .....	294
Tlacuache frito en		Choneño preparado .....	295
mantequilla de puerco .....	269	Vino de granada .....	296
Tamales de tlacuache .....	270		
Venado en barbacoa .....	272	<b>POSTRES:</b>	
Carne seca de venado .....	273	<b>CAJETAS, JALEAS,</b>	
Cortadillo de venado .....	274	<b>MERMELADAS,</b>	
Picadillo de venado .....	275	<b>CONSERVAS, DULCES,</b>	
Chorizo de venado .....	276	<b>NIEVES, HELADOS,</b>	
Albóndigas de víbora		<b>MIELES Y PANES .....</b>	<b>297</b>
de cascabel .....	277	Cajeta de vaca o cabra .....	298
Víbora de cascabel		Jalea de manzana .....	299
dorada .....	278	Mermelada de higos .....	300
Tortitas de víbora .....	279	Mermelada de	
		chabacano .....	301
<b>BEBIDAS:</b>		Conserva de naranja .....	302
<b>AGUAS, ATOLES,</b>		Duraznos en almíbar .....	303
<b>TÉS, MEZCALES</b>		Ate de membrillo .....	304
<b>Y VINOS .....</b>	<b>281</b>	Bolitas de leche	
Agua de limón .....	282	quemada .....	305
Agua de zanahoria .....	283	Botellitas de licor .....	306
Agua de tamarindo .....	284	Calabaza en leche .....	308

Cubierta de biznaga .....	309	Gorditas de maíz dulces	
Dulce de calabaza .....	310	al horno .....	332
Dulce de chilacayote .....	311	Gordas de elote	
Dulce de frijol .....	312	en acero .....	333
Dulce de leche .....	313	Hojarasca .....	334
Dulce de pinole .....	314	Mollete .....	336
Fruta cristalizada .....	315	Bizcochos .....	337
Miel de caña .....	316	Pan de aguamiel .....	338
Glorias .....	317	Pan de maíz .....	339
Marquetas de manzana		Panochas de maíz .....	340
y membrillo .....	318	Pay de dátil y nuez .....	341
Miel espesa de		Pay de manzana .....	342
aguamiel .....	319	Polka .....	343
Nuez garapiñada .....	320	Semitas de Iturbide .....	344
Pasta de nuez .....	321	Tamal de guayaba .....	345
Piloncillos de pinole		Tamal de manzana .....	346
y cacahuete .....	322		
Quiote dulce .....	323	<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>347</b>
Rollo de dátil .....	324		
Rollo de higo .....	325	<b>GLOSARIO .....</b>	<b>354</b>
Helado de pitaya .....	326		
Nieve de nuez .....	327	<b>AGRADECIMIENTOS .....</b>	<b>363</b>
Buñuelos .....	328		
Capirotada .....	329	<b>SEMBLANZA DE</b>	
Empanadas rellenas		<b>LA AUTORA .....</b>	<b>366</b>
de calabaza .....	330		
Gorditas de harina de			
trigo integral .....	331		

## PRESENTACIÓN

*Ludivina Cantú Ortiz. Facultad de Filosofía y Letras / UANL*

*Una mala comida no se recobra  
[nunca.  
El águila en su roca ni el tigre  
[en su espelunca,  
ni el hombre que no fuere de  
[condición adunca  
gozan de amor a medias ni de  
[merienda trunca.*

Alfonso Reyes, 1991.

En 1649 Alonso de León escribió el libro *Relación y discursos del descubrimiento, población y pacificación del Nuevo Reino de León; temperamento y calidad de la tierra*, primer escrito sobre la historia del Nuevo Reino de León, en el que señaló, con respecto a sus prácticas gastronómicas: *Son tan extraños en el comer las gentes de este Reino, que si con atención se notan, diferencian, como en la condición y trato, de todos los demás hombres del mundo.*<sup>1</sup> Tal aseveración se torna incuestionable si pensamos que las prácticas

<sup>1</sup> García, Genaro (1909) *Documentos inéditos o muy raros para la Historia de México*. Tomo XXV, México: Librería de la Vda. de Ch. Bouret, p. 37.

culinarias y la alimentación se desarrollan y evolucionan en estrecho maridaje con el contexto, tal como lo enuncia Padilla:

Las cocinas constituyen un elemento de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades: la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las innovaciones más recientes. Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades, en el ir y venir de sus pobladores.<sup>2</sup>

Esta vinculación, en su relación con los procesos históricos del Estado es, precisamente, la que 368 años después explica Edith Yesenia Peña Sánchez en *La cocina tradicional neolonesa. Donde comienza el olor a carne asada*, en el cual ofrece una nueva lectura de la historia de Nuevo León a partir de la trayectoria histórica de la alimentación de la región, que la autora ha recuperado por medio de una investigación histórica y etnográfica que se inscribe en la antropología de la alimentación.

La cocina, como sabemos, es una expresión de la cultura de los pueblos que coadyuva y enriquece su identidad, porque se desarrolla, como toda manifestación cultural, en el complejo entramado del medio en el que surge. En Nuevo León, de acuerdo con la autora, existen varias zonas que determinan el tipo de alimentación: la zona desértica, la boscosa, el altiplano y las zonas lacustres; en cada una se producen platillos de la región que, con el paso del tiempo, se han vuelto típicos, así como los utensilios que se emplean y su elaboración. En Nuevo León, la cultura gastronómica es un patrimonio intangible, tal como señala Padilla:

...se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración. Por ello, en torno a las

<sup>2</sup> Padilla, Cristina (2006) "Las cocinas regionales. Principio y fundamento etnográfico", ponencia presentada en el *VII Congreso Internacional de Sociología Rural*. Quito, Ecuador, p. 2. *En línea*: [www.academia.edu](http://www.academia.edu)

cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida relacionados con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercio de alimentos, las técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso, y los modos de compartir la mesa. Es decir, que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales, y su conservación, preservación y aprecio estimulan su potencial y efecto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar.<sup>3</sup>

Hoy en día, la cocina tradicional de Nuevo León, un espacio ancestralmente reservado para las mujeres, al igual que en otras regiones, pero en el que también los hombres participan, ha alcanzado reconocimiento a través del comercio y es fuente de economía de la región. Tanto es así, que para propios y extraños la degustación de estos platillos en su lugar de origen, y la adquisición de estos productos, se ha vuelto un paseo popular.

La recuperación y estudio que hace Edith Yesenia Peña Sánchez de la cultura alimentaria de Nuevo León es un aporte significativo para nuestra región, porque si pensamos el concepto de *cultura* desde un punto de vista semiótico, tal como señala Geertz,<sup>4</sup> como un tejido de significaciones que poseen sentido para un grupo de personas, es comprensible entonces que las glorias de Linares y las bolitas de leche de Marín, el cabrito al pastor, en salsa o en fritada, y el machacado tengan un alto grado de significación para los nuevoleonenses, pues son parte de nuestra tradición, y la comida es uno de los hilos de significación en esa urdimbre que llamamos *cultura*, que las mismas mujeres y hombres han tejido.

Asimismo porque, como establece Mintz,<sup>5</sup> los “alimentos que se comen tienen historias asociadas con el pasado de quienes los comen; las técnicas empleadas para encontrar, procesar, preparar, servir y consumir esos alimentos varían culturalmente y tienen sus propias historias. Nunca son comidos simplemente: su consumo

<sup>3</sup> Padilla. *op. cit.* p. 1.

<sup>4</sup> Geertz, Clifford. (1973) *La interpretación de las culturas*. Serie CLA.DE.MA Antropología. México: Gedisa, p. 20.

<sup>5</sup> Mintz, S. W. (2003) *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México: Ediciones de la Reina Roja, p. 28.

está condicionado por el significado”, por el contexto y las prácticas sociales, tal es así que en Nuevo León, como lo expresa la autora, disfrutamos de platillos típicos por regiones y también por épocas del año, como ejemplo puedo mencionar la capirotada, que es un postre que se consume especialmente durante Semana Santa, así como los chicales, los cabuches, la flor de palma y los nopalitos con camarón seco y huevo; los tamales durante las Posadas acompañados con frijoles a la charra y café negro, y los buñuelos en el Año Nuevo. Así como por fechas: el 6 de enero, Día de los Reyes Magos, la rosca de reyes que, aunque se consume en todo el país, también es una tradición en Nuevo León, el pan de muerto con champurrado el Día de Muertos y sí, efectivamente, la carne asada al carbón durante los festejos familiares y, últimamente, luego de los partidos de fútbol, sobre todo en las finales, cuando participa alguno de los equipos locales, como una forma de compartir las emociones y el análisis del partido entre amigos y seguidores.

Ahora bien, ¿cómo explicar lo anterior? La forma de explicar esta *urdimbre de sentido*, según establece el propio Geertz,<sup>6</sup> ha de ser por medio de un método interpretativo que busque las significaciones de las expresiones sociales. Esto es, precisamente, lo que hace Yesenia Peña cuando *lee* e interpreta la cultura de Nuevo León desde una de sus prácticas sociales, su gastronomía que, como ya hemos dicho, nace y se construye a la par que su historia. He aquí el sentido que adquieren para el pueblo de Nuevo León sus propias prácticas gastronómicas, que Yesenia Peña ha puesto de manifiesto, con toda claridad, en *La cocina tradicional neolonesa. Donde comienza el olor a carne asada*.

Desde este punto de vista, vale señalar que, como cada persona habla desde su propio horizonte cultural, es imposible dejar de mencionar que en el de Yesenia Peña está el hecho de ser de aquí, de Nuevo León, lo cual explica el evidente conocimiento de las frases habituales con que las madres nuevoleonesas suelen dirigirse a sus hijas, que encabezan cada apartado de la Introducción

<sup>6</sup> *Ibidem*.

del volumen, así como la alegría y el gusto científico que se ve en las páginas de este libro. Lo anterior señala que, de cierta manera, advertimos otro tipo de recuperación en el texto de Yesenia Peña: la oralidad de la región que, aunque sin ser exhaustiva o privativa de cada área que señala la autora, sí es característica de las zonas rurales de Nuevo León. Además, ésta es una de las líneas de investigación de su quehacer científico, pues con anterioridad ha publicado en coautoría con Lilia Hernández Albarrán libros como *Olores y sabores de la cocina*, México, Conaculta-INAH, 2009 y *Tradiciones de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital*, México, Colección Cocina Indígena y Popular, 63, Conaculta, 2014. Además de numerosos artículos, entre los que destaca “El huexólotl y totolin, alimento sagrado en Tetelcingo, Morelos”; “K’ëña. La serpiente, entre los hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo” y “La cocina hñähñu. Entre el árbol de las maravillas, insectos, pájaros y tlacuaches...” en diversos números de *Arqueología Mexicana*.

Por otra parte, en la concepción de la cocina como espacio cultural y social, en Nuevo León representa el lugar de encuentro de la familia y los amigos: alrededor de la mesa se dialoga, se comparten ideas, saberes y valores, se toman decisiones, se resuelven conflictos, se disfruta, se canta, se ríe, se llora, se recuerda, se añora el pasado y se hacen planes a futuro, lo cual mantiene un estado de cosas y fortalece el sentido de pertenencia familiar. Es, por tanto, un espacio que convoca a la comunicación y transmisión de tradiciones familiares y culturales, de manifestación de los afectos y las emociones, y de las relaciones interpersonales.

Así pues, en tanto que las cocinas tradicionales regionales constituyen parte del patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades que son, a su vez, identidad y pieza fundamental de las economías regionales y locales, tal como señalan Meléndez y Cañez,<sup>7</sup> estudios como el que Yesenia Peña ofrece son esenciales

<sup>7</sup> Meléndez Torres, Juana María y Gloria María Cañez de la Fuente (2009) “La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito”. Sonora, México. Estudios sociales (Hermosillo) *Versión impresa* ISSN 0188-4557. Est. Soc. vol. 17 spe, nov. 2009, p. 1.



para el conocimiento de las culturas porque promueven el rescate, la valoración y la difusión de la cocina regional. Su texto recoge tanto el recetario tradicional como las prácticas culinarias cotidianas, además todo aquello que está a su alrededor: usos discursivos, prácticas sociales e historia, y las analiza desde un punto de vista científico y crítico. Se trata pues, de una lectura de la historia de Nuevo León a partir del arte culinario tradicional, que observa desde el origen de la gastronomía que rescata de las historias y crónicas del Nuevo Reino de León, hasta la actualidad, con la entrevista como método de recolección de datos, lo cual aporta elementos enriquecedores, como la observación de la cultura en la que se producen los alimentos, y la interacción con quienes los producen y los mantienen vigentes.

## INTRODUCCIÓN

¡Sigue en el trajín que voy al mandado!  
¡deja de hacer averías en la cocina,  
no quiero problemas!

Mi amá

El diálogo entre biodiversidad, movilidad poblacional y cultura reviste el surgimiento de esta cocina tradicional popularizada con características que valoran su relación con el ambiente, las actividades económicas, las festividades, la austeridad y la cotidianidad, pero que, a la vez, admite las transformaciones industriales como estrategia que vigoriza su identidad neoleonera. De ahí que, al tratar de conocer la fuente y la diversidad de intercambios entre las poblaciones que conformaron e integran a esta sociedad, se considere que existe cierta continuidad cultural que permite que emerja regia su cocina entre varias influencias que invitamos a explorar para que conozca las múltiples vertientes que conforman esta cultura alimentaria del noreste mexicano.

Complejidad que se ensombrece al tenor del *adagio*: *Donde termina el guiso y empieza a comerse la carne asada, comienza la barbarie*, sentencia que impuso como penitencia al norte un prejuicio en el que su biodiversidad fue conjurada como escasa e inhóspita, y sus formas de subsistencia como extremas. Nada que no fuera verdad, pero justo dicho contexto forjó una población de carácter enérgico, trabajadora y desconfiada, en una palabra, una cultura de *bárbaros* pero no por inhumanos sino por ser quienes

aprendieron a adaptarse y lograron una integración de hábitos alimenticios y mezclas en sus platillos y bebidas. Para algunos, que desconocen la complejidad de esta cocina, la posicionan como atemporal, y bien podría ser para ellos una cocina del cazador, recolector y pescador que va directo a la mesa sin grandes elaboraciones ni sorpresas gastronómicas, lo cual dista de la realidad. Imaginario que por largo tiempo se fortaleció cuando las políticas nacionalistas intentan una homogenización culinaria extranjerizante al tomar como base la cocina francesa, luego la mestiza y poco después, en el periodo indigenista, se enalteció e incorporaron los orígenes mesoamericanos de algunas prácticas culinarias, por lo general desdeñando los aportes de esta particular cocina. Este contexto y el desarrollo industrial de la región noreste fue campo fértil para que se introdujeran productos procesados en nuestras cocinas neoleonesas de manera temprana, con base en la idea de que no existía entre nosotros ningún tipo de arraigo, de raíces culturales indígenas o extranjeras profundas, sino que éramos poblaciones descendientes principalmente de migrantes (nacionales y extranjeros) y, por lo mismo, estábamos en formación de una identidad diferente a la del centro y sur de México. No podemos pasar por alto dicha realidad, ya que las poblaciones de nuestra región configuraron su identidad, y aunque en sus cocinas habían permeado dichas políticas, ya existía una integración de platillos de la zona ibérica (mixturas de origen español, portugués, árabe y judío) al igual que la influencia nómada de grupos indígenas tlaxcaltecas y nahuas, recreadas con los recursos locales. Orígenes de nuestra cultura alimentaria cuyo devenir dio paso a creaciones y especialidades gastronómicas propias entre las poblaciones que habitan los múltiples entornos que brinda el estado de Nuevo León.

Entre los capítulos de esta obra usted hará un recorrido que lo trasladará a algunos de los múltiples orígenes de esta cocina y sus sazones, que provocarán inevitablemente exclamar un ¡Ajúa! Cuando lo inviten a subirse al *mueble* para recorrer desiertos, bosques y ríos, para salir al encuentro de las rutas de la sazón norteña,

y exclamará honrado ¡Faltaba más, faltaba menos! y le dirán ¡Pues entonces, córrale que se enfría! En ese momento sabrá que ya *se metió todito* en nuestra cultura alimentaria y podrá diferenciar los guisos del campo o montaraces elaborados con plantas, animales y demás recursos naturales, la cocina cotidiana y típica de la *primada*; la comida de *fueras* y los *mugreros* que uno consume por *guzguera*. Este libro muestra tradiciones y creaciones materializadas por gente de diversas regiones del estado, y de un gran número de comerciantes que compartieron sus especialidades culinarias sobre la elaboración de alimentos tradicionales y populares. Tradición oral recuperada y servida en la mesa para degustar, reír a mandíbula batiente, hablar fuerte y expresar un ¡jajai! del gusto de compartir con la raza con la que se *echa carro*. Sí, hemos heredado el buen humor y la alegría que hace que superemos todos los obstáculos, cantamos, hacemos versos al aire, respetamos lo que dice la amá y el apá, somos de hogar y decimos las cosas tal cual. De ahí que cada apartado inicie con una frase *muy nuestra*, de esas que todos los neoleoneses, incluyendo a los regiomontanos, hemos oído en nuestras casas. Elementos culturales que transformaron y consolidaron nuestra identidad, entre los que la cocina el crisol es de conocimientos tradicionales de grupos del norte, españoles de Castilla y criollos, indígenas (tlaxcalteca, otomí y nahua) y los grupos reconocidos como *sefardíes* y *turcos*, mestizos y afrodescendientes. Además de otros que llegaron con las migraciones subsecuentes, como los franceses, norteamericanos, irlandeses, alemanes, ingleses y chinos. Amén de los cambios en la política y economía, que también trastocaron los sistemas alimentarios y las costumbres regionales.

*La cocina tradicional neoleonesa. Donde comienza el olor a carne asada* es una obra, querido lector, que le permitirá conocer evidencias arqueológicas, fuentes documentales y el trabajo etnográfico que integra la trayectoria histórica de la alimentación y la vida social de los aromas, sabores y colores de la culinaria de los pobladores de Nuevo León a través de sus recetas; pero también, lo hará adentrarse en los mecanismos adaptativos que ofrece la

interacción de los diferentes grupos que se encontraron en estos territorios, sus intercambios, conflictos y su increíble capacidad de creación, cuya voz norteña se concreta en este acervo de memorias hechas recetas, para paladear en cualquier mesa.

## ¡SÚBETE AL MUEBLE! LAS RUTAS DE LA SAZÓN NEOLEONESA

*Lleva estos limones, higos y granados  
con el botijón de la esquina  
y que te cambie o preste por nueces,  
que dice tu amá*

*Mi amá*

Nuevo León colinda al norte con Coahuila y Texas, al oeste con Coahuila, al este con Tamaulipas, y al sur con San Luis Potosí y Zacatecas. Su paisaje rematado por la Sierra Madre Oriental determina tres regiones bien definidas: la llanura esteparia del noreste, la Sierra Madre Oriental, y el Altiplano (Merla, 1990) que dan cuenta de contrastante biodiversidad y subsistemas físico-humanos (Mapa 1).

La importancia de tomar en cuenta esta división geográfica y ecológica es que permite hacer estudios relacionales sobre la trayectoria del comportamiento social que toma en cuenta la satisfacción de necesidades básicas, los modos de vida y los riesgos, lo que establece la correlación de algunos componentes como el territorio, el desarrollo social y cultural con el nomadismo de los primeros grupos, las actividades económicas de los colonizadores y posteriores pobladores del noreste mexicano (Huerta, 1960).

Para esta investigación visité 33 municipios de Nuevo León,<sup>8</sup> que equivalen al 64.7% del total, lo cual permitió observar sus territorios y convivir con los pobladores. Se entrevistaron a personas de las localidades: población abierta, cocineras y cocineros tradicionales, vendedores de comida en mercados y restaurantes sobre las tradiciones alimenticias del lugar, desde 2007 hasta 2017. Se integró un acervo de 547 recetas, las cuales se depuraron para seleccionar 240; sin embargo, a lo largo del texto se integran los relatos de algunas personas entrevistadas sobre la elaboración de otros platillos.

Los municipios de las entrevistas pertenecen a la llanura 60.6% (20 casos), sierra 27.27% (9 casos), y altiplano 12.13% (4 casos).

Los resultados apuntan que hay platillos regionales que se consumen en las tres zonas, como el cabrito en diferentes preparaciones, asado de puerco, cortadillo, carne asada, pollo asado, machacado con huevo, barbacoa, empalmes, arroz, frijoles con manteca y a la charra, turcos, panes, dulces de leche de vaca y cabra, así como jabalí y venado. A la par se muestran pequeñas especificidades y variaciones en el uso de los ingredientes, como el consumo de plantas y animales de la cocina tradicional. En la llanura se privilegia la preparación de alimentos con rata de campo y serpiente de cascabel, flores de cactáceas y tubérculos; en la zona de sierra se elaboraban o consumen alimentos tradicionales relacionados con su entorno, como oso, águila, bayas y semillas de árboles como el piñón, se elaboran conservas y almíbares con predominio de dulces de calabaza, camote, manzana y durazno, así como la elaboración de licores afrutados, el choneño, aguamiel y especialidades locales como la carne zaraza, albóndigas con papa y patagorrilla. Mientras que en el Altiplano su alimentación es similar a la de llanura, pero se privilegian los platillos con verduras

<sup>8</sup> Abasolo, Agualeguas, Allende, Anáhuac, Apodaca, Aramberri, Bustamante, China, Dr. Arroyo, Dr. Coss, Galeana, García, General Terán, General Zaragoza, General Zuazua, Hidalgo, Higuera, Iturbide, Lampazos, de Naranjo, Linares, Marín, Mina, Mier y Noriega, Montemorelos, Monterrey, Parás, Pesquería, Los Ramones, Rayón, Salinas Victoria, San Nicolás, Santa Catarina y Santiago.



y hortalizas, además de la elaboración de longaniza, chorizo, morcones, mole, los guisos locales que prefieren la papita de Galeana, el quelite, flores de calabaza y maíz en variedades y, en particular, en esquites.

En general, de las recetas recabadas y analizadas mencionaré que entre los principales animales que consumen destacan los de cría como la res, cerdo, gallina, cabrito, borrego, conejo, cócono, codorniz y pescado. Además una serie de recursos de origen animal: migas de chicharrón, cuerito de cerdo no frito, chicharrón de cazo y prensado, salchicha asadera y jamón, tocino y otros fiambres, patitas de cerdo, manteca de cerdo, manteca de res, caldo de pollo, leche y dulces de vaca, crema, mantequilla, queso de vaca como el panela y asadero, tripa de puerco, leche, queso y dulces de cabra.

En cuanto al consumo de animales silvestres, el cerdo de alzada o jabalí, las víboras de cascabel, la rata de campo, la liebre, el tlacuache, la ardilla, el venado, el oso, el guajolote silvestre, la paloma, el pichón, la rana y algunos pescados como el bagre y la mojarra siguen siendo los más consumidos, según la zona geográfica.

Entre las verduras y tubérculos consumidos destaca el ajo, cilantro, cebolla, limón, zanahoria, elote (en trozo o grano), chícharo, zanahoria, tomate, calabaza, repollo, tomate fresadilla, papa, epazote, aguacate, apio, ejote, cebolla de cambray, acelgas, romero, lechuga orejona, nopales, aceitunas, pepinillos, alcaparras, chilacayote y sidracayote, morrón o pimienta, calabaza de mantequilla, de Castilla, camote y chile (chile cascabel o puya, chile colorado o ancho, chilacas, jalapeños, chile serrano, chile güero, chile negro, chipotle, chile cambray, chile piquín y chile japonés). Menor es el consumo de frutas y se relaciona con las actividades económicas y gustos, como la naranja dulce y agria, tamarindo, piña, cereza, mora, coco, chabacano, durazno, papaya, uva, mango, fresa, sandía, melón, granada, tejocote, manzana, membrillo, higo, dátil, níspero, plátano, tuna, pitajaya, coma, chapote, granjeno, anacua, maguacatas, zarzamora, capulín y madroño (frutos consumidos como golosinas, al igual

que el agua de caña, de los que no indican platillos específicos). Leguminosas, gramíneas, semillas y flores: maíz, frijol, trigo, lenteja, cacahuete, garbanzo, haba, nuez, piñón, ajonjolí, arroz, talayote, maguacata y vainas de mezquite (semillas que son consumidas asadas) que se suelen chupar y hacer harina), y flores de biznaga (cabuche), palma (chochas), sotol, solyate, calabaza y jamaica.

Entre los minerales, especias y otros recursos encontramos: pimienta, clavo de olor, laurel, comino, cilantro, orégano, perejil, pimienta negra, hierbabuena, tomillo, poleo, canela, mostaza, anís estrella, azafrán, sal, cal viva, ceniza, bicarbonato, miel de maguey, miel de caña y piloncillo.

Entre las bebidas, se da preferencia a diferentes tipos de atoles destaca el de pinole, masa y migas; mezcal choneño y vino de maguey; aguamiel de caña y maguey; alcohol estufado de granada, manzana y membrillo; agua de limón, naranja, jamaica y tamarindo. Además una gran variedad de consumo de café, leche y té de hojas de limón, naranjo, salvia y estafiate, principalmente.

La gente comenta historias constantes de los ranchos que *se juntaron o casaron con descendientes de las tribus nómadas* y asumen que la tecnología de los hornos de tierra, los fogones para hacer barbacoa, mezcal y pasta de tuna ya existían. Costumbre que se desarrolló a través del tiempo y se quedó al igual que, en algunos municipios como en Santiago, el raspar y preparar bebidas y comidas con el aguamiel de maguey. La mayoría de los entrevistados conocen, pero ya no preparan, el mezquitamal, que tiene por base la harina de mezquite que antaño se elaboraba por estos grupos nómadas; y recuerdan algunos que sus abuelas les preparaban un atole de vainas de mezquite molidas y descascaradas agregando azúcar y canela,<sup>9</sup> agua de mezquite y pan; sin embargo, comentan que actualmente es difícil de hacer al no contar con molino o venta de harina de mezquite. A la vez, tienen presente que el comer flo-

<sup>9</sup> Se encuentra una receta registrada al respecto en el “Catálogo de recursos gastronómicos de México” (Mateos, 2010).

res de cabuche, palma, cucharilla, nopal y soyate es de ellos, y se mezcló con recursos y tradiciones de los españoles.

Una situación que se manifestó de forma constante en la construcción de recetas tradicionales y que va de la mano con el carácter industrial del estado, es la incorporación de productos procesados en la preparación de sus alimentos, entre los que destacan: la harina de maíz (Maseca® y Maicena®), la harina de trigo, galletas saladas, Galletas Marías®, la manteca vegetal (Inca®), el consomé de tomate (Consomate® y Tomatísimo®), la mayonesa, el queso rallado seco, el queso crema (Philadelphia®), queso amarillo, queso cheddar, mantequilla, mermelada, ablandador y sazónador de carne, la pimienta y comino envasado, el polvo para hornear (Rexal®), el pan molido, el pan bolillo para el lonche, hot dog, hamburguesa y para chili dog.

También se manifiesta una fuerte presencia de productos enlatados como los chiles jalapeños en vinagre, chícharos con zanahoria, piñas, cerezas y duraznos en almíbar, leche condensada y leche evaporada, atún y Portola® de sardinas en tomate. Envasados como la mermelada, los refrescos de cola de sabor y la cerveza, el vinagre de manzana, el aceite de oliva virgen, el jarabe de granada, la vainilla (saborizante artificial), el cremor tártaro, concentrado de fresa, saborizante vegetal, goma de nieve, vino de mesa, miel de maple, miel de maíz y miel de maguey. Empaquetados como azúcar granulada y glass, grenetina, anís, piloncillo, cocoa, tortilla roja (enchilada), marqueta de chocolate, cereal en caja, arroz, sopas (fideos, coditos y espagueti), fritos como las conchitas, totopos de maíz, tortillas de maíz y harina, carne procesada para hamburguesas, hot dog, cortes para asar y cabrito.

Mientras que como instrumentos y complementos para preparación encontramos hojas de plátano y de maíz, sartenes, planchas, frijoleras, estofaderas de acero vaciado, así como tortilleras, sartenes, soperas, exprimidores de jugo y raspadores (para hacer yukis, raspados) de aluminio; horno de tierra y piedra, toneles (tambos de lámina) para hacer barbacoa, pansaje y longaniza; leña, moldes, papel estraza, varilla para pinchar carne (cabrito al pastor), asador

de parrilla, rin de auto, disco de arado (para la discada) asador ataúd, asador al pastor, olla para tamales o vaporera, hilo cáñamo, aguja, mechero de gas, papel encerado, botes y botellas de vidrio para las conservas, encurtidos y vinos; hieleras, cuchillos, vasijas de peltre, cucharones, palas de madera, cazos de fierro y cobre, planchas de metal, tambos, tinas y cazuelas de barro para el arroz, asado, frijoles y mole.

Su gran variedad de recursos, tecnologías y preparaciones me lleva a manifestar que, en los municipios explorados, se tiene a escala local la presencia de algún platillo, bebida o postre marcado por la trayectoria histórica de los diferentes grupos que conformaron el estado, sean nómadas, españoles, turcos, judíos e indígenas, además de todas las migraciones subsecuentes que integran nuestra razón de ser y la sazón de nuestra cocina.

Por eso, les invito a adentrarse a una parte de la cocina del noreste, la de Nuevo León, para que conozcan un ejemplo del repertorio de platillos, bebidas y postres hechos recetas. Lo cual rompe la idea de una cocina estática, y amplía el conocimiento sobre el tipo de recursos, tecnologías y preparaciones de alimentos que en común aceptan, un conjunto de platillos típicos que todos comparten. A la par de un sinnúmero de innovaciones y tecnologías que se entremezclan para elaborar la arrachera, la carne zaraza, el cabri-pollo (es cuando el pollo se prepara como un cabrito al pastor, se elaboran machitos y fritada), el asado de puerco verde, las carnes al ataúd (asador con horno para carbón o leña), la discada (alimentos preparados en un disco de arado que se adecua para cocinar), pollo violado (es cuando al pollo se le sienta en una lata de cerveza y se pone al horno), las tostadas de pollo (tipo siberia), el chilidog (a un pan frances o de hot dog se le agrega chile con carne o frijoles con chile), los burritos, la papa asada, el pan de elote, los trolebuses (raspados de fruta congelados), las conchitas con salsa (fritos de maíz en forma de conchitas) y los esquites o granos de elote en vaso.

Esto me lleva a pensar que por mucho tiempo se consideró a la cocina de Monterrey como la piedra angular de toda la cocina neo-

leonesa, que sin duda alguna es relevante, pero que invisibilizaba las variaciones y preferencias de sus municipios. Por ello, en esta obra se abre una ventana para conocer sus olores y sabores, pues nuestra cultura alimentaria se ha consolidado en la adversidad y ha resistido su entorno extremo. Es una cultura del esfuerzo diario, de amor al trabajo, al hogar y a la naturaleza, lo que rememora con orgullo y nostalgia aquellas palabras que solían salir de la boca de mucha gente: “Si la mitad de la población mexicana trabajara como un norteño-regio, tendríamos otro tipo de país”. Aunque a través del tiempo las realidades han cambiado, hay algo que mantiene encendido ese fuego ancestral de nuestra compleja identidad histórica y cultural, que siempre evocará el origen primigenio de nuestra tradición culinaria, *el olor a carne asada*.



Mapa 1: Estado de Nuevo León.

## ENTORNO NATURAL Y CULTURAL DE LOS NÓMADAS

¡Ya te traje, ve y alcanza la venada!  
¡Cázala y comparte!, ¡ve a comer mundo!

Mi amá

La actual región noreste de México forma parte del área cultural conocida como Aridoamérica,<sup>10</sup> para la cual se establece una cronología de poco menos de doce mil años de antigüedad<sup>11</sup> que abarca parte del periodo Paleoindio (antes del 8000 a.n.e.) y el Arcaico (del 8000 al 1500 a.n.e.). Se ha considerado que los primeros pobladores de estos territorios fueron tribus nómadas o seminómadas que dependían de su conocimiento del entorno físico que habitaban: clima, estaciones, ciclos de reproducción de flora y fauna, selección y establecimiento de sitios temporales de resguardo y descanso como cuevas, pendientes y laderas rocosas. Así como del levantamiento de refugios transitorios en serranías, montes, llanuras y barrancas cercanas de los ríos, ciénegas y manantiales. Este tipo de población generó una manera particular y propia de ver el mundo, que nutría de sentido simbólico su vida, y una forma de organización que permitía establecer relaciones con otros grupos

<sup>10</sup> Esta área cultural es de tipo árida y semiárida, está conformada por la parte norte de México (Sonora, parte de Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Tamaulipas, parte de Durango, San Luis Potosí, norte de Jalisco, Guanajuato y Querétaro) y sureste de Estados Unidos (Sur de Texas, noreste de Arizona, la Cuenca, centro y sur de California).

<sup>11</sup> Del fin de los cazadores paleolíticos y el comienzo de la producción local de cerámica que se rastrea, hasta entrada la conquista.

y defender sus espacios, pues era vital para su supervivencia la búsqueda de territorios con agua, protección y alimentos.

Existen estudios específicos sobre el entorno regional del noreste mexicano que habitaban estos pobladores, de los que se han dado a conocer la composición de los recursos naturales del lugar, así como evidencias de ocupación humana y aproximaciones arqueológicas como pinturas rupestres (pinturas en roca), petroglifos (grabados en roca), lítica (puntas de flechas, hachas, navajas, mazas, chuzos o lanzaderas y raspadores),<sup>12</sup> materiales hechos con hueso y algunas fibras vegetales de plantas desérticas como la yuca (*Yucca carnerosana*) y agaváceas como la lechuguilla (*Agave lechuguilla*) que se relacionan con el modo de vida de estos grupos que sabían curtir pieles, elaborar algunos textiles de ixtle y hacer cestería como las nasas o trampas (tipo canasta y redes para pescar). Asociados a estas áreas, se han localizado hornos también llamados fogones<sup>13</sup> (similares al hoyo que se hace en la tierra para elaborar barbacoa, que se usaron para cocinar carnes, piñas o corazones de los magueyes, nopales y tunas) y se considera que su uso data del 6960 a.n.e. y finaliza en la Colonia hacia el 1760 (Alanís *et. al.* 2008). Valdés (1995) manifiesta, para la región noreste, la existencia de piedras ahuecadas, a manera de morteros o molcajetes hechos directamente en el suelo para triturar y moler semillas y frutos. Mientras que en las pinturas rupestres se aprecian figuras de flores, hojas, árboles, peyote, agave, animales y humanos. Además artefactos como arcos, flechas, lanzas, redes y cestos (Valadez, 1999).

En Nuevo León se encuentran, en la zona arqueológica de Boca de Potrerillos (municipio de Mina), La Morita (ubicada entre los municipios de Sabinas Hidalgo y Villaldama) y en algunos municipios (General Terán, Aramberri, Montemorelos, Ciénega de Flores,

<sup>12</sup> Reportadas para Cadereyta, China, Linares y General Terán (Espejo, 1963) y Boca de Potrerillos (Valadez, 1999).

<sup>13</sup> Se investigaron algunos arroyos que se alimentaban del río Conchos, Purificación, como el de San Carlos, Pílon, Purrón y San Antonio, en los que se encontraron fogones y material lítico datados entre 500 a 1700 d.n.e. (Shiner, 1976 *apud*. Rivera, 2011: 322).



Doctor Coss, General Zaragoza, China, Pesquería, Santa Catarina y Escobedo) evidencias de restos fósiles de megafauna (mamut, mastodontes, caballos, camellos, bisontes) y que en algunos casos dichos animales coexistieron con los seres humanos (Rivera, 1997).

En Boca de Potrerillo se ha hecho investigación sobre el medio ambiente y los recursos con los que contaban estos grupos para subsistir y alimentarse, se ha centrado el interés en conocer el tipo, antigüedad y estratigrafía en que se ubicaron los materiales orgánicos. Turpin, Eling y Valadez (1993 y 1994) llegan a la conclusión de que la zona vivió dos episodios climáticos, uno de estrés ambiental que la erosionó, y otro, de clima templado, que demuestran una ocupación cultural desde el 7700 a.n.e., hasta los tiempos históricos. Manifiestan que en las laderas del área de Cóconos encontraron polen de una gran abundancia de gramíneas, muchas de las cuales fueron utilizadas como alimento básico por las tribus nómadas de la región, y en la época virreinal para la ganadería.

Por su parte, Rivera (2011 y 2013) establece que las consideradas tribus nómadas de General Terán, China, Cadereyta y Linares de Nuevo León, estuvieron relacionadas con otros grupos nómadas cazadores-recolectores de las Grandes Planicies, del desierto del noroeste y a la vez, con otras culturas sedentarias de la frontera noreste de Mesoamérica, como los huastecos. Sobre la presencia del maíz, encuentra que en el paraje El Morro, en el municipio de Aramberri, los cazadores recolectores del área tenían conocimiento del frijol, chile, calabaza, sotol, nuez y piñón, asimismo destaca la presencia de olotes, semillas y hojas de maíz datadas entre 3500 a 3000 a.n.e., además de la abundancia de cerámicas domésticas para el municipio de General Zaragoza, que permite suponer actividades relacionadas con la preparación y almacenamiento de alimentos, líquidos y comercio (Rivera, 2002). Hipótesis de gran relevancia que cambiaría la prehistoria conocida, si se continúan encontrando este tipo de evidencias en la región del noreste mexicano.

## DE HISTORIAS CULINARIAS Y RIQUEZAS CULTURALES

*Eran tres hermanitos  
que en barco llegaron a la Florida  
y de ahí bajaron, mataron a dos  
y sobrevivió uno y se casó.  
Algunos hijos se quedaron del otro lado  
y él se vino a éste, eran del norte de España  
por donde hay mar y, no me preguntes más,  
todo está en el Obispado, ¡ve y busca tu origen!*

Mi amá

En el recorrido histórico sobre nuestros orígenes culinarios encontramos grupos nómadas y seminómadas cuya vida estaba regulada por un calendario de producción cíclica de los recursos que ofrecía la naturaleza, de la que podían obtener alimentos en tiempos y espacios variables, haciendo un tipo de trashumancia o migración constante. Su modo de vida permitió no sólo conocer la región, según épocas del año, sino generar toda suerte de tecnologías y recursos para aprovecharlos, llevaban a cabo la construcción de chozas de carrizo, zoquete y zacate, curtían pieles que usaban como vestido y abrigo, elaboraban vestimentas y cestas de fibras vegetales para transportar comida y agua, utilizaban las conchas de tortugas como platos o vasijas, confeccionaban morteros de piedra y palos gruesos para moler, utilizaban los nopales huecos como contenedores, tejían mallas o redes para cargar o cazar, seleccionaban horquetas para andar, cargar o amarrar cosas.

Elaboraban arcos, flechas y hondas para la cacería y defensa, para hacer redes, chuzas o lanzaderas para pescar, y todos mencionan que llevaban siempre un palo o bastón largo a todos lados para excavar, golpear o apoyarse (Cavazos, 1994; Valdés, 1995; Acosta, *et. al.*, 2001).

La alimentación de estos grupos, a la llegada de los europeos, se basaba en la caza, pesca y recolección de raíces, semillas, vegetales, frutos e insectos; sin embargo, se ha considerado que algunos practicaban agricultura itinerante e incipiente, sobre todo en las zonas de la sierra y altiplano. Fray Bernardino de Sahagún, al describir a los grupos de esta región, brinda un dato altamente interesante que revela el uso de uno de los recursos alimenticios base de las poblaciones originarias del centro y sur de la Nueva España, y que se consideraba no se utilizaba en el norte, y da cuenta de la existencia etnohistórica del *maíz*, así como de otras costumbres alimenticias:

Aunque por la mayor parte vivían en cuevas y peñascos, algunos de ellos hacían chozas o casillas de paja. Hacían también alguna cementerilla de maíz, y venían de su tierra a tratar y vivir con algunos mexicanos o nahuas, y con algunos otomíes, con intento de oír el lenguaje de los unos y los otros (Sahagún, 2000: 956).

La comida y la sustentación destes teuchichimecas era hojas de tunas y las mismas tunas, y la raíz que llaman címatl, y otras que sacaban debaxo de la tierra, que llaman tzihuactli –maguey pequeño–, necuámetl –algún tipo de palma– y mezquites, palmitos, y flores de palmas, que llaman izsotl –palma con ramas en forma de abanico–, y miel que ellos sacaban de muchas cosas: la miel de palmas, miel de maguey, miel de abejas, y otras raíces que conocían y sacaban debaxo de tierra. Y todas las carnes de conejo, liebre, venado, culebras y de muchas aves. Y por comer destas comidas que no iban guisadas con otras cosas, vivían mucho y andaban sanos y recios (Sahagún 2000: 957-958).

Alonso de León, un autor anónimo, y Sánchez de Zamora (1909) describen las comidas de los pobladores de la región por ciclo, recurso, proceso de elaboración, nombre, y brinda excelente información de los hábitos alimenticios de las tribus nómadas del

Nuevo Reino de León y alrededores de 1636 a 1648, que observó en sus expediciones hacia Texas para proteger a las misiones y combatir a los franceses en aquellas costas:

Las comidas generales tuyas son, en el invierno, una que llaman mezcale, que hacen cortando las pencas a la lechuguilla; y aquel corazón, con el principio de ellas, hacen en barbacoa (*op. cit.* 37); y aquel jugo y carnaza comen, mascándolo y chupándolo... El verano, y desde que empieza a brotar el nopal, lo comen; la flor de la tuna y la misma tuna pequeña, en barbacoa... hacen su pasa de ella... Comen por este tiempo el mezquite,<sup>14</sup> que hay en abundancia... Son grandes cazadores y, así, cuando salen, no dejan cosa vivía... No hay ave ni animal que no comen, hasta los inmundos y ponzoñosos como son culebras, víboras, ratones y de los demás, excepto el sapo y lagartija. Son, así ellos como ellas, grandes pescadores... Comen sal, y, si les falta comen un género de yerba, como romerillo, quemada y hecha ceniza, en su lugar. Beben muy bien agua... cargan las indias doce o catorce nopales huecos, llenos de agua, sin que aquellas babazas le quite(n) el gusto (*op. cit.* 39) ...en sus pase-ras, distantes del agua, hacen unos hoyos, al modo de un pilón de azúcar, en el suelo, muy bien pisado; por encima, unas varillas y zacate, y allí machacan las tunas, de tal modo que el hoyo se va hinchando del zumo, y de aquello beben, con que matan la sed y refrescan mucho... Toda cuenta solicitud ponen en hacer pasa y mezquitamal... (*op. cit.* 40)

Fray Guillermo de Santa María (2003) comenta sobre algunas bebidas que se consumían en la región del norte: con el cocimiento del maguey (mezcal), moler y poner agua a la harina que se obtiene de la vaina del mezquite (para hacer un agua dulce) y cocer, exprimir y fermentar la tuna (agua y colonche). Esta última bebida, al igual que el pulque, se estigmatizó, y fueron perseguidos quienes la preparaban.

Los historiadores locales consideran que la costumbre del pulque no estaba muy arraigada entre las poblaciones nómadas y seminómadas del norte; sin embargo, se popularizó con el contacto

<sup>14</sup> Uno de los recursos más utilizados por estos grupos del norte era sin duda el mezquite, que ya han mencionado otros cronistas, al igual que Álgar Núñez Cabeza de Vaca (1994: 52).

de poblaciones indígenas migrantes como tlaxcaltecas, otomés y nahuas, quienes seguramente lo difundieron al ser parte elemental de sus hábitos alimenticios. Cárdenas (2017) documenta que estos grupos y, particularmente los tlaxcaltecas, llevaron la producción tradicional del pulque al norte, que se integró en la elaboración del pan de aguamiel, pulque, y cabrito en pulque.

Por su parte, el alimento principal que consumían los colonos tenía por base el trigo y el maíz que se obtenía de las haciendas, que además, proveían frijol, calabaza, chile, legumbres y frutas (Acosta, *et. al.*, 2001). Se considera que, durante la época colonial, Monterrey y Saltillo se convirtieron en los principales abastecedores de alimentos y animales (haciendas de labor y ganaderas) para los centros mineros ubicados en la frontera nororiental (Osante, 1997). Haciendas que se integraban por las mejores tierras, dejando sólo a los indígenas laboríos para sembrar maíz, del que se aprovechaba la caña y forraje, además de frijol, chile y calabaza, aparte de lo que sabían recolectar y cazar, que en todo caso privilegiaban el maguey, mezquite, nopal y la tuna. En las misiones se consumían los mismos alimentos básicos, además de plantar árboles frutales como manzanas, peras, ciruelas, membrillos y plátanos (Acosta, *et. al.*, 2001).

Indiscutiblemente había un acaparamiento de tierras, agua y recursos alimenticios por los nuevos pobladores, entre hacendados, rancheros y misioneros, que dejaba a las tribus nómadas espacios reducidos para continuar con sus formas de vida.

Hasta el momento son pocas las evidencias históricas sobre la culinaria de los primeros conquistadores; hasta finales del siglo XVI y principios del XVII, cuando llegan los que serían los colonos que de manera más estable se quedan a vivir en la región, y la mayoría son del Centro y Bajío de la Nueva España, para poblar con sus familias españolas ibéricas, criollas y gente indígena, mestizas y de origen africano.

Para el siglo XVIII se extendió la fama de que las tierras del noreste eran fértiles, con bancos de salitre y grandes pastizales, lo que se hace evidente cuando el gobernador Martín de Zavala,

desde 1626, otorga mercedes de enormes extensiones de tierra a criadores de ganado menor de San Luis Potosí, Zacatecas, Querétaro y México. Generándose *estancias de ganado*, las que Del Hoyo (1975) considera como antecedente a los *ranchos ganaderos* de la España medieval, que precederían a la *hacienda mexicana*, cuyo origen considera se remonta a las tierras semidesérticas de la Meseta Central de la península Ibérica (Zamora, Salamanca, León, Segovia y Ávila) práctica que se extendió hacia Castilla, Extremadura, Andalucía y el Alentejo en Portugal, que llegaría hasta sus colonias americanas.

La estrategia de trashumancia para las estancias de ganado menor, consistía en llevar a pastar al animal a ciertas zonas, y cuando llegaba el momento de trasquilar, eran devueltos a sus lugares de origen (Cavazos, 1960). Este mecanismo de pastoreo se había experimentado previamente en el oeste de Andalucía y formaba parte de las prácticas asociadas con los grandes ganaderos del otro lado del Atlántico (Calvo, 2000). A la par se desarrollaron prácticas específicas de ganado mayor, de rebaños de cabra, piaras de cerdos y catervas caballar y mular, a escala local, al igual que la cría de aves de corral.

El auge de dicha práctica se da en el siglo XVIII, en 1717 se alcanzó un millón de cabezas de ovejas que hijeaban 300 mil corderos, y de éstas 30 mil correspondían al diezmo, y su valor ascendía a 15 mil pesos, y otra suma igual por producir lana y pieles; sin embargo, el verdadero beneficio que se recibía era que la población rural, mayordomos y pastores trashumantes en un principio fueron tomando estas tierras como asiento definitivo (Cavazos, 1960). Actividad extensiva a la que se atribuye la deforestación y aumento de la aridez de la zona.

Como se observa, el norte fue un espacio multicultural de gran movilidad, de población europea y criolla que buscaba hacer o ampliar su fortuna, de refugio para los que querían escapar del régimen colonial o pasar desapercibidos, de grupos indígenas y mestizos contratados y aliados de los españoles, de africanos e indígenas esclavizados, y de tribus nómadas (Guerrero, 2011). Fray

Arias y Saavedra manifiesta que, para 1673, éstas zonas eran también refugio de criptojudíos, malhechores con problemas de justicia y apóstatas indios (Calvo, 1990). Indudablemente, la región noreste es un espacio de contrastes y resistencias culturales en la que los dominadores construyeron su identidad colectiva a partir de la frontera con Mesoamérica y la Nueva España del centro y sur, que tuvo por base la negación del otro y la integración de grupos excluidos, donde las distancias geográficas, la pluralidad de costumbres y las prohibiciones no fueron suficientes para evitar el mestizaje.

Elizondo (1987) y Tavizón (2014) se dieron a la tarea de buscar y posicionar cuáles serían las costumbres y los platillos que se podrían relacionar con algunas de estas tradiciones, en específico con la sefardí, y establecen, principalmente el último autor, que tienen similitud o un mismo origen los platillos como la carne asada, el caldillo, el estofado, el asado, las albóndigas, el pollo con arroz, arroz rojo, caldo de queso, el uso de ejotes en diferentes platillos y el pescado frito, zarandeado o al horno con verduras y cocidos con garbanzo y repollo, y el uso de especias como pimienta, comino, cilantro y ajés. Además de la elaboración de postres como el jamoncillo, arroz con leche, cajeta de leche, dulce de membrillo y productos del azúcar de la caña como panochas y melcocha, la calabaza al horno endulzada, y panes con piloncillo y sin levadura. Al intentar establecer el origen de algunos de estos recursos culinarios mencionados encontré la confluencia de un pluralismo cultural y la existencia de comidas y bebidas que son derivaciones o recreaciones de antiguas tradiciones españolas, indígenas del centro de México y grupos locales, que también se podrían relacionar con la economía y política nacional a lo largo de la trayectoria histórica de la construcción del mestizo y el mexicano. En algunos casos se han asociado con ceremonias sefardíes y turcas, aunque la mayoría de ellas no existen en la memoria histórica o representación que evocan dicho origen entre las personas neoleonenses entrevistadas que, en la actualidad, elaboran estos platillos y bebidas.

Para que nos quede más clara esta culinaria hecha platillo, bebida o dulce, comencemos a adentrarnos en los probables orígenes, trayectorias históricas, transformaciones y recreaciones de la tortilla de harina, los buñuelos, el cabrito, los turcos, la capirotada, los usos del maíz y del trigo, la carne seca y el machacado, los dulces de leche, la charamusca, como dulce de piloncillo hecho de miel de caña, el dulce de frijol, la cacería de animales silvestres como el jabalí, y las bebidas como el mezcal y el agua miel.

El **cabrito** es un animal que se adapta a diferentes climas, sobre todo al desierto y semidesierto, tiene un agradable sabor si se elabora a las brasas, forma de preparación que se ha asociado con la tradición mozárabe y judía<sup>15</sup> de asar el cordero, y se considera costumbre que trajeron las familias de nuevos cristianos o conversos en el siglo XVI, que se popularizó posteriormente debido al desarrollo económico de estancias de ganado menor en el siglo XVIII y XIX (Del Hoyo, 1975).

Sonya Garza (2013: s/n) en su libro *Cocina de bárbaras*, menciona que existen dos explicaciones sobre el origen del uso del cabrito, y en específico para la preparación de la fritada:

La fritada de cabrito tenía varias explicaciones: una, que al ser conversos los primeros pobladores de esta región, la usaban en sus guisos para no ser descubiertos, pues su religión lo prohibía, y otra, por el gran sabor que impartía a los platillos con los que se preparaba.

En *El nuevo cocinero mexicano* de 1888 aparecen las variadas formas en que se consumía el cabrito para la época: cabrito al asador, cabeza de cabrito, cabrito en caldillo, asado oloroso de cabrito, cabrito relleno y asado, cabrito envinado y asado, cabrito adobado y

<sup>15</sup> La costumbre de asar carne se asocia, generalmente, con la Pascua entre los hebreos cuando Yaveh ordena a su pueblo que, para que no sean muertos sus primogénitos por la fuerza divina, maten en sus casas un borrego y con la sangre señalen sus casas untando los marcos de sus puertas, y pide se coman asado al animal sacrificado, en compañía de su familia (Tavizón, 2014: 2); sin embargo, el platillo conocido como Cordero Pascual, que quedó registrado en el siglo XIX en *El cocinero mexicano* llevaba lonjas de jamón y papel enmantecado, lo que habla de un platillo recreado por españoles y mexicanizado (Porrúa, 2016).



asado al horno, cabrito en mantequilla, cuarto de cabrito al asador, cabrito adobado con vino y cabrito tierno asado.

Con tal de que no tenga más de seis meses, su carne es buena y se come al asador, como es naturalmente desabrada, se sirve con alguna salsa picante o muy cargada de especias. Así también se disponen los diferentes guisados con que suele presentarse en la mesa... pueden condimentarse de la misma suerte que el cordero, aumentándose algo la cantidad de especias (Porrúa, 2016: 103-104).

En la misma obra indica que se consulten las recetas de cordero y particularmente al asador, el cuarto de cordero, las higadillas o chanfaina, las menudencias y la preparación de la cabeza de varias formas, y encontramos que ya se había popularizado el consumo en México bajo las siguientes recomendaciones y el uso de las varillas:

Los mejores son los que no han sido nutridos sino con la leche de la madre, aunque son más gordos los que ya han mamado de muchas ovejas a la vez. La carne blanca y los riñones bien cubiertos de gordura, cuando se compran muertos; y el pecho macizo que se reconoce al tocarlos, cuando se compran vivos, son señales que dan a conocer cuando el cordero es bueno (Porrúa, 2016:216).

Se enalbarda con jamón gordo el cuarto de cordero desde el lugar de la espaldilla hasta la extremidad del pecho, y se atraviesa un pincho entre las costillas y la espalda, atándose los cabos al asador (Porrúa, 2016: 217).

Los procesos de elaboración del cabrito siguen, de alguna manera, la lógica que ya se tenía de preparación de los platillos del cordero, pero también han tomado contextos propios y acuñado un conocimiento tradicional regional,<sup>16</sup> del que a continuación conjunto y describo lo que se considera algunos de sus secretos más cono-

<sup>16</sup> La variación de las prácticas y gustos específicos de la preparación del cabrito asado del noreste mexicano se hacen evidentes al contrastarlo con las preparaciones españolas como la obra *El practicón. Tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras*, editado en España, 1893, donde se encuentra la preparación para trinchar el cabrito en más partes que las acostumbradas e indica que se quite la costra tostada (2014: 512).

cidos obtenidos a partir de las entrevistas a Guadalupe Hernández (2017), Gilberto Ríos (2016), Javier Gutiérrez (2007) y Minerva Sánchez (2009):

- El cabrito requiere de *monte, ramoneo y tierra salitrosa* para que sea buen cabrito.
- El cabrito debe pastar en zonas cercanas a los ríos donde hay tierra salitrosa.
- El cabrito debe ramonear huizache, retama, prieto, gavia y saladilla.
- Al cabrito se le busca dar la soja para que engorde y baje la leche de las madres.
- La lluvia es la que manda, en primavera y en lluvias come mejor la cabra y produce más leche que en secas.
- El cabrito sólo debe mamar leche de la madre durante 25 a 30 días después de nacido, no debe probar pasto, debe guardar buen lomo y buen piajuelo que marca la guía hasta la paleta.
- Una cabra da de uno a uno y medio litros de leche al día, depende de la estación y lo que coma.
- Se chivatean una vez al año para que ahíjen y den uno o cuates.
- Los perros ayudan para acarrear la majada y espantar al coyote.

La cabra como recurso alimenticio forma parte de la mesa tradicional del neoleonés y de la región del noreste de México, prueba es la inmensa variedad de los productos que brinda (carne, queso, leche y piel) y su preparación (cabrito asado, cabrito en fritada, barbacoa de cabeza de cabrito, cabrito en salsa roja y en salsa verde, cabrito en pulque, machitos, cuajitos, cabrito a la ataúd, cabrito al acero, cabrito de tina volteada, fritada de cabrito, molcajete de cabrito, chile relleno de cabrito, tacos de cabrito). Para su cocción existen algunos secretos como quitar el olor a monte, ponerlo más *blanquito* o *güerito* para que quede dorado (esto es, ponerlo a reposar en agua con sal, agua con cal, agua con una cucharadita de bicarbonato, leche o bañarlo en una mezcla de marinado preparado con aceite de oliva o mantequilla, ajo, cebolla, gotas de limón y

especias). También se ha considerado que el origen tecnológico de clavar una vara de granjeno, pincho o varilla para asar la carne es árabe o judío. El consumo del cabrito se ha encarecido y de ser un recurso común y económico, pasó a ser un platillo típico costoso y buscado por el turista que, por lo mismo, en la actualidad enfrenta varias problemáticas: como el hecho de que hay menos terrenos para campar a los animales debido a la deforestación y erosión de la tierra, además se han fincado los espacios, principalmente, para hacer industrias; son más enérgicas las normas sanitarias para la obtención y elaboración de recursos como la leche, los quesos, y la carne se paga a bajo costo al criador.

En la medicina tradicional y popular del estado se encuentra presente el cabrito, ya que algunos recomiendan que si una persona tiene mucha tos o tuberculosis, se dice que vaya a donde hay una majada de cabras para que ahí *agarre el olor del cirre*.

La **tortilla de harina** suele relacionarse con el pan ácimo, ácimo o cenceño que no lleva levadura, en la cocina turca se encuentran panes planos que se hacen sin fermentación y entre los judíos se conoce como *el pan pobre* que se elaboraba en la Pascua, fiestas agrícolas y en recuerdo de la noche del éxodo. Ejemplo de este tipo de panes planos son la *yufka* o pan *filo* (en griego) que se elabora con harina de trigo, agua y sal común, se hacen bolitas de masa, se palotean y forman unidades o panes redondos, planos y delgados (de diámetros pequeños: veinte, treinta a cuarenta centímetros) cuyo grosor varía según la función que se asigne para hacer preparados dulces (*börek*) y salados (*baklava*). Se parece a nuestra tortilla de harina chica de México, que se elabora con otros recursos, como la manteca vegetal, huevos y polvos para hornear. El origen de este tipo masa *filo* la ubican en la península de Anatolia durante el siglo XI y se extendió con la dominación del imperio multiétnico otomano que dominó Europa del Este y Medio Oriente de 1453 a 1650 y prestó entrada en su territorio a judíos expulsados de la Península Ibérica (Davidson, 1999).

Otra variación del pan plano, suave delgado y ovalado o semi-cuadrado, hecho con el mismo tipo de masa, es el *lavash* de gran

tamaño (60 a 70 centímetros de diámetro) con un grosor de 1.5 a 3 milímetros. Se toman porciones que se hacen bola, mientras en una superficie lisa se espolvorea harina, se palotea o extiende con un rodillo y estira con las manos, se tiende u oreo para después calentarla de forma tradicional en hornos de barro o piedra hundidos en el suelo (*tandyr* o *tonir*), si no se cuenta con este horno se llega a hacer en planchas metálicas (*sag*). Es muy parecido a la tortilla grande de harina, mejor conocida como tortilla para hacer burritas, que tiene como ingredientes, al igual que la tortilla chica, manteca vegetal, huevos y polvos para hornear, se puede hacer extremadamente delgada para que sea crujiente o regular, para que se pueda enrollar y contener guisos.

El 30 de noviembre de 2016, la UNESCO<sup>17</sup> aprobó una nueva inscripción a la lista de representaciones del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en la que se integra la tradición cultural de elaborar y compartir el pan plano tradicional *lavash*, *katyrma*, *jupka* o *yufka* de diferentes países que resguardan dicha tradición como Azerbaiyán, República Islámica de Irán, Kazajistán, Kirguistán y Turquía, orígenes que derivaron al resto del mundo.

Este origen árabe es reconocido por algunos historiadores de Sonora, Chihuahua, Coahuila, quienes como Escobosa Gámez (1995) considera, trajeron la costumbre por medio de las primeras mujeres andaluzas que llegaron al norte durante la Colonia.

En *El nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*, encontramos registro de la tortilla de harina de trigo:

Se hace la masa con una libra de harina, cuatro onzas de manteca, tres yemas y dos claras de huevo, y tres onzas de azúcar, deshaciéndose con agua tibia; se forman las tortillas y se cuecen en un comal o en el horno (Porrúa, 2016: 880).

Lo que indica que la tortilla de harina era reconocida como recurso de la cocina mexicana, aunque consideramos que en el norte hay

<sup>17</sup> Patrimonio Cultural Inmaterial-UNESCO, disponible en <https://ich.unesco.org/es/R> Consultado el 20 de enero de 2017.

una gran tradición para elaborar y consumir la harina de trigo no sólo en tortilla sino en diversas presentaciones de panes planos con y sin levadura, que hoy en día adquiere un carácter regional, como se puede constatar por los ingredientes que se usan, y por los secretos que implican su elaboración. Jaime Gutiérrez (Conde de Agualeguas) nos comparte los tres tiempos para hacer una buena tortilla de harina:

Darle tres vueltas en la cocción. Es importante que el comal tenga la temperatura adecuada. En ese artefacto se cocina la primera cara y se deja unos segundos, es probable que, si tú no tienes conocimiento de tu comal, o que no hayas tenido la experiencia en ese recipiente, se te quemé. El objeto es sellar esa cara, para que no se escape el vapor. Si la cocinas demasiado el vapor se va a subir por la cara de arriba y se va a escapar. Nada más las sellas unos segundos. El segundo tiempo es la segunda cara y ahí sí, esperas a que se cocine bien. Vas a saber porque se van a levantar burbujitas y cosas de esas, que son esos lunares negros que ves, es porque por del otro lado se levantó la burbujita, y ahí también se hace un hueco y el calor no llega parejo, pero sí se cocina, porque como está sellada la cara de arriba, el vapor no se escapa y el calor se destruye en el interior por la tortilla. Luego ya la volteas en el tercer tiempo por la primera cara y terminas de cocinar. Puede ser que se infle mucho o se haga globito. Si tiene mucha grasa no se inflan. Te van a quedar como galletas. Pero cuando están con la humedad necesaria, y crujiente, se van a inflar, en globitos o toda (entrevista, 2016).

A los **buñuelos** se les considera tres probables orígenes, uno romano que deviene de unas bolas que se amasaban con los puños y recibieron el nombre de puñuelos; otro de herencia mozárabe elaborados con masa de trigo, agua y sal, que se freían en manteca y también se han relacionado con las *sufganiyot* de Janucá. Finalmente, con los aros de manzana empanizada, frita y espolvoreada con azúcar y canela que se llegan a llamar buñuelos de viento o huecos. En España se consumen durante el año, y en específico se preparan en Semana Santa, mientras que en México se elaboran con regularidad en Navidad, fiestas patronales y festividades infantiles.

En Nuevo León los buñuelos se preparan con la misma masa que las tortillas chicas y grandes de harina, con manteca vegetal; se fríen en aceite y se espolvorean por ambos lados con azúcar y canela, o en la parte superior se empapa con miel de piloncillo o maguey. Uno de los secretos que comentan las personas entrevistadas, que tienen familiares en el Bajío, es que sus abuelas y madres les enseñaron que para amasar la harina de trigo se usa té de canela, que se hierve con cáscaras del tomatillo (tomate verde), y se echa huevo a la mezcla.

Celso Garza (2000: 41-42) menciona que entre sus recuerdos tiene muy presentes los buñuelos del amor elaborados por su mamá:

La bandeja de amasar, harina, manteca, huevos, agua tibia; amasar bien para buñuelos, la masa lista, los bollos, estirar, estirar mucho como tortilla grande y casi transparente. Verlos por un lado y por el otro, la sartén con aceite caliente, muy caliente... freírse por un lado y por el otro... se coloca en otro plato para azucararse ¡mmmmh!

El **turco** se considera una de las derivaciones de los panes mozárabes, se hace mención de ellos en *El nuevo cocinero mexicano*, en el que se indica que es una especie de timbal que se hace de maíz, trigo u otras masas, que se prepara de variadas maneras y con distintos rellenos, cuya base es una capa de tortilla delgada, untada de manteca; se rellena de guiso dulce o salado, cubierto con otra u otras tortillas delgadas, también untadas con manteca, y se hornea. Hay turcos de leche y almendras, de maíz *cacahuatzentli*, de harina de trigo, de harina de arroz, de harina de garbanzo y de masa de tamales cernidos (Porrúa, 2016).

En Nuevo León la preparación de los turcos tiene características propias y existen dos versiones sobre su origen y preparación: la primera según Jaime Gutiérrez (entrevista, 2013) indica que tiene una figura que se asemejaba a un sombrero de turco: se trata de una tortilla plana que encima lleva carne, originalmente de cordero, endulzada con miel de abeja y aromatizada con canela, pimienta gorda y clavo, la cual se cubre con otra tortilla y, al deshacerse el bombacho, se unen las orillas de las tortillas con

pequeños pellizcos que se llaman repulgos (porque se utiliza el pulgar) y se sellan. Menciona que los *nuevos cristianos* continuaron haciendo ese pan, pero se vieron obligados a sustituir la carne de cordero (para no ser detectados por la inquisición) por carne de cerdo, y como proliferaba el piloncillo (dulce de caña), entonces empezaron a sustituir la miel de abeja por la de piloncillo o caña.

La segunda propuesta indica que dicho pan recibe el nombre por la figura de media luna que tiene la bandera de Turquía. Se elabora con harina de trigo, miel de caña, manteca y sal, el relleno de carne de puerco o soya texturizada a la que se agrega piloncillo (Conarte, 2013). Genaro Escamilla Rodríguez (entrevista, 2017) actual dueño de “Turcos Don Julián” comenta que este tipo de elaboración inicia en 1923 con Julián Cavazos Rodríguez, para uso comercial, quien lo desarrolla como producto de panadería. Una de sus innovaciones es el turco elaborado con soya, que es bien recibido en el mercado norteamericano y ha generado controversia entre consumidores locales que consideran que debe ser elaborado de carne sólo de puerco.

Este pan o empanada tiene gran tradición en el estado y se produce principalmente en los municipios de Bustamante, General Zuazua, Doctor González, los Álamos de Villa de Santiago y Monterrey. Estos dos últimos lugares son donde se elabora con forma de empanada. Testimonio de Óscar Montemayor 50 años de Zuazua, Nuevo León:

Lo usaba mi mamá, decía que su abuelo lo comía como postre en taco o en la mañana para el desayuno, como tiene carne, calentaban una tortilla, calentaban un pedazo de turco (propiamente guiso turco) y lo metían en la tortilla, era bueno sólo o acompañado de café. Independiente de la cubierta como sombrero-polvorón o empanada, lo importante era el relleno de carne con dulce y el pan elaborado con manteca de puerco, pero en seco se hace con manteca de res y ahora hasta de mantequilla (entrevista, 2015).

Testimonio de Juanita García de 68 años, Doctor González, Nuevo León.

El turco original es el guiso de carne con nuez y pasas, y la forma del pan en sombrero turco. Antes vivía Doña Carola, ella los hacía cuadrados, pero nunca supimos por qué, ahora sé que los verdaderos turcos son árabes y también preparan el pan en forma de óvalo o cuadro y, puede ser... por lo que hacía la difuntita, pero entonces tiene que ver con otras cosas (entrevista, 2016).

Aunque existen estas dos propuestas con cierta legitimidad, Sonya Garza (2013: s/n) menciona en su libro *Cocina de bárbaras*, en el apartado Palabras de la autora, lo que el maestro Cavazos conocía al respecto:

Nuestros *turcos* llevan ese nombre porque un ciudadano de Turquía los había confeccionado por primera vez en Zuazua, Nuevo León, según don Israel Cavazos Garza, cronista de la Ciudad de Monterrey.

El origen de la **capirotada** se encuentra en la ensalada romana compuesta de capas de pan a la que se agregaban ingredientes y aderezo, su variedad es amplia: se podía hacer salada, con carnes o dulce. El antecedente de este platillo es la *Sala Cattabia*, de sabor salado, que aparece en el libro *De re coquinaria*, de Apicius, de finales del siglo IV, en el que se ponen pedazos de pan remojados con un aderezo hecho de agua con vinagre, al que se agrega queso, pepino, piñones, alcaparras e hígados de pollo (Lejavitzer, 2005).

Se hace una mención sobre la salsa de capirotada en el apartado de sopas del libro *Cozina* de Roberto de Nola, de 1477:

Así, sobre un lecho de rebanadas de pan se deben colocar pedazos de perdices u otras aves asadas, opcionalmente acompañados de torreznos de tocino asado; el plato se recubre con una salsa llamada **almodrote** o capirotada, de la cual la receta toma el nombre. Resulta significativo que esta salsa, junto con el queso rallado, ajos, yemas de huevo y caldo de carnero, contenga manteca, aportando una consistencia grasa poco habitual entre las salsas de la época. Un plato que recuerda más a los estofados actuales, que propiamente a una sopa (Serrano Larrayoz, 2008: 233).

En tiempos de Felipe II es cuando se comienza a preparar una versión dulce que se llamaba sopa de capirotada, y con el tiempo



se integran en lugar de pan, torrijas hechas con miel, a las que se agrega queso rallado entre sus capas, dato que se puede encontrar en un libro de 1611 de Francisco Martínez Montañón (1997) *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería*. El origen del nuevo nombre no es claro, pero se considera que se acuñó del parecido con el gorro que llevaban los monjes penitentes en las procesiones (cucurucho elaborado de varias capas de tela o papel). Otros indican que se debe al nombre del molde en donde se solidificaba la miel de caña que era un cono perfecto con punta. En ambos casos era llamado capirote.

En los recetarios novohispanos se encuentra en su versión dulce, se incluye como plato de vigilia y se agrega jitomate, lo cual es citado por fray Gerónimo de San Pelayo (2010) en su libro de cocina de 1780.

Mi abuela, por ejemplo, cosa que a mí no me gusta hacer, todavía después de que la cocinaba, ponía la cazuela sobre la lumbre para que hirviera un poco la miel, pero abajo le ponía dos o tres tortillas tostadas para que no se quemara el pan con la lumbre, porque era directo al fuego; pero además, le añadía cebolla y tomate a la miel, a mí no me gusta con cebolla, porque cuando la hago, hago abundante porque mis hermanos, mi prima, mi tía, todos quieren capirotada, pero sí le pongo nueces y le pongo cacahuates, por eso decían “traes unas lagañas que parecen cacahuates de capirotada mijito” (Jaime Gutiérrez, entrevista, 2016).

En *El nuevo cocinero mexicano* aparece la capirotada y sus variaciones en el apartado “Entradas, arroz y pastas” que menciona siete tipos de capirotada: seis salados (corriente, de menudo, francesa, de calabacitas con leche, de nabos y de papas) y una dulce para la vigilia (Porrúa, 2016).

Se fríen en manteca ajos picados, y al dorarse se hacen a un lado; en la misma manteca se fríe cebolla picada: se echa después xitomate molido, y revuelto con la cebolla y ajo, se fríe también: en seguida se añade el agua suficiente con pimienta, clavo, y cominos molidos, y un poco de azúcar, según el gusto de los convidados, se unta otra cazuela con manteca, y se ponen camas tostadas de pan, que se humedecen con el caldillo que se hizo aparte, revolviéndolo bien para echarlo, y cubriéndose el pan con

unas ramitas de perejil, apio, picadas muy menudas, pasas, almendras, nueces, piñones y queso rallado, siendo la última cama de pan. Se deja hervir hasta que la sopa quede de una consistencia regular, y se aparta: cuando se aplaque el hervor, se cubre todo con queso rallado, que no deberá ser una capa gruesa, y se pone encima un comal con lumbre para que se dore (Porrúa, 2016: 130-131).

Esta elaboración en la zona noreste integra las técnicas básicas de su origen, pero además, algunos agregan al caldillo tomate verde, que le da un toque diferente y el sabor ligeramente ácido, que ayuda a mitigar lo dulce; otros usan coco en lugar de queso rallado. No sabemos cuándo se inició esta innovación, para varios entrevistados es un secreto culinario de la región del noreste, como es el caso de la familia de Irma Alma Ochoa, de Monterrey (entrevista, 2015), quien manifiesta que fue heredado de otros familiares que no eran del estado, e indica que para hacer el dulce con el que se empapan los panes de la capirotada pone agua a calentar en una olla, agrega los piloncillos para que se deshagan, canela, clavo y unas rebanadas o cáscaras de tomatillo verde, lo cual coincide con el agua dulce con que se amasa la harina para buñuelos.

Por largo tiempo se pensó que, en el norte, debido a su tradición nómada, no se desarrolló el cultivo de **maíz**; sin embargo, existen recientes evidencias arqueológicas que evocan algún tipo de agricultura, conocimiento y uso del maíz, además de lo expresado por Sahagún (2000) que indica la existencia de sementillas de maíz. Se encuentra evidencia etnohistórica que menciona que para 1492, Colón tuvo su primer contacto con el maíz en la isla Fernandina de Santo Domingo, señaló que debía sembrarse, lo llamó panizo y mencionó que cocido, tostado o molido en pucha era bueno. Posteriormente, en su tercer viaje entre 1498 y 1500, en Venezuela le llamó *mahíz*. Lo describe como “una simiente que hace una espiga como una mazorca, de que llevé yo allá y hay mucho en Castilla” (Colón, 2000, *apud.* Vargas, 2014: 131).

Francisco de Hernández en la *Historia Natural de la Nueva España* indica:

Los indios llamados chichimecas, gente fiera, bárbara e indómita que vive no muy lejos, al norte de la ciudad mexicana, y que vaga errabunda por montes y campos cubriendo con pieles sólo algunas partes de su cuerpo y alimentándose, como los escitas o como las bestias, solamente de la caza y de los frutos de algunos árboles silvestres nacidos espontáneamente, cuando quieren cocer carnes cavan hoyos en la tierra misma, los tapizan con piedras ardiendo, colocan en medio las carnes envueltas en masa de grano indio, las cubren luego con otras piedras calientes y con tierra, y las dejan así el tiempo necesario para que se cuezan perfectamente; las sacan ya cocidas, y encuentran en ellas y en el pan preparado de esta manera gran placer y utilidad (1943: 878).

Seguramente se refiere a lo que conocemos actualmente como tamal, que en el norte se sigue consumiendo con sus variaciones y preparaciones cuyo cocimiento ya no se basa en horno de tierra o fogones subterráneos. Los *tamales de masa de maíz* o harina de maíz en hoja de elote o milpa son una costumbre que tiene una continuidad cultural que llega hasta nuestros días, muy arraigada en la región y sobre todo se reconoce la calidad de los tamales de Villa de Juárez, de puerco o frijoles; sin embargo, no hay hogar norteño que no sepa hacerlos, llegando a innovar con el que se conoce como borracho, que se caracteriza por ser muy grueso y llevar relleno de patitas y cabeza de puerco creado por la familia Salinas, además de que se preparan de queso y de verduras entre los más de 20 tipos que se elaboraran.

Indudablemente existe un gran número de platillos elaborados con **maíz**, de hecho, esta gramínea se llamó en la Iberia por los conquistadores en un primer momento, el trigo turco, de la india, mijo de grano grande de la España o trigo de los pobres (Zapata, 1989).

Diremos pues que el tlaolli, llamado por nosotros *maíz* (pues es más conocida y común esta palabra), por algunos modernos grano turco, y por otros más propiamente, indio (Hernández, 1943: 870).

Los venecianos decidieron experimentar ese trigo gigantesco, al que dieron el nombre peyorativo de grano turco, e inventaron la polenta, una especie de tortilla mexicana, pero a la italiana, acabando con el hambre de toda una vasta región que empezó a comer a la americana (Gabbrielli, 2010: 309). Los europeos pensaban que el maíz provenía de Turquía o de algún otro

lugar del Cercano Oriente... El biólogo John Finan explica “Los turcos, que atacaron diversos lugares de Europa Occidental, introdujeron allí una cantidad de productos nuevos. Por consiguiente, con frecuencia se suponía que las plantas, los animales y otros artículos desconocidos en determinado lugar habían sido traídos por los turcos y se los llamaba *turcos*”. De paso, este proceso semántico de denominación explica, sin duda, por qué en inglés al ave americana *Meleagris gallopavo*, el guajolote, se le llama *turkey* (Brades, 1997: 260 y 261).

Su cultivo en Europa se desarrolló porque estaba exento de pagar impuesto y diezmo, lo que permitió se hiciera extensivo en las clases depauperadas no sólo de Andalucía, Castilla, Cataluña y Portugal, sino que se popularizara también en Francia, Italia, Balcanes, Grecia, Alemania y Turquía (Azcoytia, 2009). Siguió expandiéndose su consumo, pero se encareció y aparecieron varias versiones que lo desprestigiaron, asociadas con la salud.

En *El nuevo cocinero mexicano* se menciona que fue cultivado con provecho por ser alimento sano, sabroso al paladar y barato en Europa (Porrúa, 2016: 482). Destaca Turquía porque lo introdujo en su ancestral panadería en variantes sin fermento, para la cocción en brasas sin fuego o con *saç* (planchas), y se mezcló con cereales en panes con fermento como el *denizli*, hecho de trigo, mijo y maíz. Tradición que, como hemos mencionado, llega y genera variaciones particulares en la Nueva España y el norte.

Ya sola o bien mezclada (la harina de maíz) con la de trigo, se puede fabricar el pan común, de lo que se han hecho ya útiles experimentos, y por cierto que el mixturado con las dos harinas es muy sabroso; pero este ramo de industria se ha descuidado enteramente con notable perjuicio de los pobres, que tendrían pan a menos precio, por ser siempre más barato el maíz que el trigo (Porrúa, 2016: 482).

En específico, en el municipio China se encuentran Sara Celia López Martínez, quien elabora tres variedades de usos del maíz. Empecemos con los **pacholes**, elaborados con masa de maíz mezclada con manteca de res y vegetal, azúcar y sal, con la que se hace un tipo de pan delgado o tortilla de forma cuadrada a la que

se da forma sobre una manta encima de un metate, y se cuece en la plancha u horno hasta quedar crujiente; los **almidones** que se hacen con la misma mezcla pero tiene forma de bolillo pequeño que se hornea; y los **bizcochos** o **bastimento**, hechos a base de maíz, mezclados con grasa de res, puerco y vegetal, utilizados para la merienda y *chopear* ya que son muy duros y aguantan guardados más de cinco años para ser consumidos; por ello los llevaba la gente para trabajar en el campo, junto con un pedazo de tasajo de carne seca (entrevista, 2014 y 2017).

Otras variaciones se dan en algunos lugares como Bustamante, a cuyo pan se agrega grasa de puerco para que agarre mejor consistencia, y se cuecen en horno de leña durante tres horas. La **tarta de maíz tierno martajada** o **pan de elote** de Santiago, de la cual encontré variaciones, como la **gorda de elote en acero** de Armando Mendoza Fresnillo de Doctor González, cuya receta le fue heredada por Isabel Mendoza†, la cual consiste en una mezcla de los granos molidos de dos docenas de elotes tiernos, agregar leche en polvo (Nido®), mantequilla, azúcar, blanquillos y un poco de harina de trigo, preparación para hacer un galón del que salen doce gordas; posteriormente el acero se engrasa y calienta, y vierte en él una cucharada de la mezcla, se tapa y esperan aproximadamente ocho minutos para darle la vuelta, y se deja cocer del otro lado; está lista cuando se observa dorada de los costados. También hay **gorda de maíz blanco** con manteca de res, un poco de pinole, y acompaña comidas saladas, el **atole de migas de maíz** que se hace con tortilla, leche, canela y azúcar, el cual evoca al antiguo:

*Tlaxcalatolli*, que se prepara de maíz molido y hecho, en el *comalli*, tortillas de tres dedos de grueso; cuando están bien cocidas se quita la corteza, se machaca la miga, se mezcla con agua fría y se pone de nuevo al fuego agitándola hasta que comience a espesarse, se saca, se sirve en vasos y se toma con cuchara; restaura y aumenta las fuerzas admirablemente (Hernández, 1943: 876).

El **atole masa de maíz** o harina, el **atole de pinole** con maíz tostado, los **guisos con masa de maíz** como el *chorizo con masa*

de maíz y el *huevo perdido*, que llevan manteca de puerco, cebolla, tomate, ajo, pimienta, comino, chile y un poco de masa, disuelta en agua y sal al gusto para que espese en el municipio de Los Ramones; en Doctor González se prepara una especie de budín que se llama **atole espeso de maíz** con base de maíz que se lava, muele y mezcla con canela y anís, se prepara con leche y azúcar, se consume como postre. Así como la mezcla de algunos panes que se elaboran mitad de masa de maíz y otra porción igual de trigo, o con aguamiel y pulque rellenos de piloncillo y nuez que se considera eran elaborados por los tlaxcaltecas, y la preparación del aguamiel y pulque se llega a atribuir a los hñähñu.

Como se observa, existe un alto consumo de maíz en la elaboración de platillos y bebidas, sobre todo en Galeana, Santiago, Ramones, Rayones, Iturbide y China, entre otros municipios, que todavía conservan la semilla local, cosechan el elote, o lo dejan secar entre un mes y mes medio para extraer toda humedad y poder desgranarlo, se prepara nixtamal y se echa tortilla a mano o con la tortillera, también se hacen gorditas de maíz. Así que esa idea de que no se produce maíz y que sólo se consume tortilla de harina de trigo se debe reconsiderar. Lo que es cierto es que nada se desperdicia y uno de los mejores ejemplos es la preparación del atole o bebida **machihua**, **michihua** o **machigua** que se hace con el agua con que se humedece o limpia las manos la persona que prepara la masa de maíz y las tortillas, dicho líquido con residuos de maíz se coloca en un recipiente a calentar al que se agrega azúcar y canela para beber.

La **carne seca** ya se conocía desde los pueblos paleoindios e indígenas de la región, se elaboraba con venado principalmente, cuya carne se cortaba en trozos largos o tasajos, se golpeaba con piedras y se ponía a secar, nuevamente se golpeaba con piedras y se arrancaban trozos *a greña*, duraba mucho tiempo, cualidad útil para las largas jornadas trashumantes. En la Colonia se comenzó a hacer de carne de res, caballo y hasta de burro, la manera artesanal de hacerla consistía en picarla con machete y secarla bajo el sol. Originalmente se aplastaba sobre una superficie de madera lisa

con un martillo o una maza, y antes de consumirse tenía un proceso previo en el que se rehumedecía, se ponía a soasar a fuego directo, esto servía para dar cierta elasticidad a la carne y que el fuego la terminara de deshidratar para extenderse y cocinarse mejor con cualquier otro ingrediente. En la actualidad, la carne seca se puede comer sola, o con chile y limón. José Jiménez, de Sabinas, Hidalgo comenta que también se come en caldillo o con jitomate, cebolla y ajos (entrevista, 2007). Mireya Peña, de Santa Catarina, menciona que la carne se fríe en aceite con cebolla y ajo, se agregan frijoles molidos y se sazona con pimienta y comino (entrevista, 2011); sin embargo, la elaboración más reconocida es como **machacado**; Jaime Gutiérrez, de Agualeguas, menciona que desde su abuela (quien nació en 1815), ya se hacía machacado, y hace énfasis en que no es lo mismo la machaca que machacado, manifiesta enérgicamente que lo que existe en el noreste es machacado; sin embargo, el platillo se atribuye a Doña Fidencia Quiroga Chavarría.

La invención del platillo se lo atribuye doña Lencha, por 1928 más o menos, cuando se hizo la carretera Laredo-México, que pasaba por Ciénega de Flores, ahí hicieron un campamento y ahí estaban los ingenieros encargados de cuadrillas, que venían de México y de otras partes del mundo, que vinieron a trabajar acá, pero iban a almorzar al único restaurant que estaba en el lugar: el de la *Tía Lencha*..., y qué otra cosa iba a preparar la mujer, si no había más que carne seca y huevos. Entonces les empezó a preparar como almuerzo eso y a los señores, como nunca lo habían probado, les gustó, y se popularizó, pero en otros lados, y principalmente Coahuila, ya hacían desde antes la carne seca y la guisaban con lo que tuvieran: cebolla, ajo, tomate o huevo (entrevista, 2014).

La comercialización industrial de la carne seca como producto ha modernizado los procedimientos y se han construido una especie de túneles con jaulas y tendedores o alambres *agarrados de los lados*, los que se dejan al sol o a los que se les hace llegar aire caliente con una hornilla de gas y ventilador. Encima de los tendedores se colocan largos trozos de carne previamente salada para extraer su jugo. Una vez seca y deshidratada, se mete en una prensa y la carne se comprime; otra técnica consiste en desgarrar trozos

ligeramente largos. El proceso es similar al de la cecina, pero en este caso se echa menos sal y se deja más tiempo en deshidratación, hasta que queda seca. Este es un platillo consumido en todo el estado y se personaliza según los ingredientes a la mano.

Los **dulces** a base de **caña de azúcar** de la tecnología de la molienda tirada por animal de carga, caballo o burro (aunque en el pasado fue traída por los españoles, con el tiempo se industrializó y se generaron los molinos de hierro vaciado de finales del siglo XIX) se volvió pieza clave para la dulcería regional. Esta técnica aplasta la caña y recupera el jugo que se cuele y pasa al horno para hacer sus derivados, como piloncillos, melados o azúcar granulada, como la que se hace en el municipio de Santiago en los Cavazos, en China, General Terán y Bustamante.

La miel de caña originalmente se elaboraba en un molde con boca amplia que se reducía hasta formar una punta abajo, a lo que se llama capirote, donde se dejaba solidificar; al dulce que salía se otorgó dicha denominación. Otro molde tenía la forma del mismo cono invertido, pero trunco (como el pilón, que es el contrapeso que tiene una báscula romana) en el que se solidificaba, y tomó el nombre de piloncillo grande y chico. Hay otras maneras en que se desarrolla el proceso de solidificación de la miel o chancaca (del náhuatl *chiancaca*, *dulce integral*) como la que se pone en cazuela y se nombra panocha, la que se coloca en bases cuadradas y se denomina postillas o tablillas, y panela, la que se deja *a sus anchas* y se quiebra en pedazos, conocida como raspaduras.

Antes del conocimiento de este recurso, los grupos indígenas utilizaban la miel de maguey o de aguamiel, la hormiga melífera, la caña de la planta de maíz, la miel de la abeja pipiola, y la miel y panal de la avispa negra (véase Peña y Hernández, 2009). Las dos primeras eran utilizadas por las tribus del norte. En el noreste y, particularmente en el estado, es reconocido el **aguamiel de caña** (obtenida por prensar la caña) y se ha dado continuidad a la elaboración de dulces a base de piloncillo, como la elaboración de las **charamuscas**, que todavía Blanca de la Garza Galindo, hija de Eduarda Galindo†, hace en el municipio de Salinas Victoria:



Verá usted, las charamuscas o trompadas se hacen de la siguiente manera, primero quiebro el piloncillo con un martillo en una tabla de madera dura, luego en una olla se pone con agua a que se cueza y más menos cuarenta minutos, un poco más, haga el punto para hacer charamusca, por eso tengo al lado un plato con agua fría para aventar ahí unas gotas de la melcocha, y si se puede manejar sin que se quede pegada a la mano y esté bien chicloso y de color oscuro pues, ya está en su punto. Luego lo vacío y extendiendo en una superficie lisa y fría, como en una loseta. En un árbol o madera parada con un clavo salido, como de diez centímetros, a un lado pego una bolita de manteca. Agarro la melcocha ya fría, y como que la colgara o enganchara del clavo, y la comienzo a estirar y estirar hasta que agarre el color charamusca, y de vez en cuando me pongo manteca en las manos para que resbale mejor. Una vez que ya esté bien güerita la melcocha, la extendiendo y estiro en una superficie dura, haciendo como un rectángulo de unos doce centímetros, y le pongo en medio nuez picada y se juntan los lados, y una vez que ya están juntos, de la melcocha oscura y fría hago una tiritita larga y se la pongo en medio, como cerrando los dos lados de la melcocha guera, y para que no se salga la nuez. Al final se cortan las barritas y ya está (entrevistas, 2013 y 2017).

El **dulce de frijol** de Agualeguas, Parás, Lampazos y General Terán, lugares donde se elabora esta *delicatessen*, permite conocer que una leguminosa como el frijol puede ser neutral en su sabor, y se puede preparar con azúcar y no sólo en platillos salados, que de acuerdo con Dora Elba Villarreal y Joel David Garza Villarreal (entrevista, 2014) de Parás, se limpia, deja remojar, se enjuaga, cuece y se saca cuando todavía está un *poco duro*. Se muele en molino de mano, se “cuela con colador o cedazo para quitarle los hollejos” (ombligo y cáscaras del frijol), en una olla se mezcla con la leche (la cual puede ser de vaca o cabra) y se cuela una y otra vez hasta que quede una crema poco espesa. Después se vacía en un cazo, se agrega piloncillo o azúcar, canela en polvo, vainilla y se pone en la lumbre de leña o mechero de gas. Mientras, con una pala de madera o cucharón se mueve por aproximadamente tres horas para que quede en su punto, esto es, cuando agarra textura de cajeta o se quede una cuchara parada.

Sonya Garza (2013, s/n) en su libro *Cocinas de Bárbaras* comenta que el dulce de frijol ha sido despreciado en el centro del

país e indica sobre su origen que *Proviene del siglo XVIII, de una antigua receta española hecha a base de garbanzo...*

Encontramos otros platillos y bebidas que han sido desconocidos, y en diferentes momentos históricos se han denostado o sobrevalorado en la memoria y hábitos del neoleonés por contextos políticos y económicos, como el mezcal, el pulque, el colonche y los vinos de frutas; sin embargo, persiste en el estado la elaboración artesanal del **mezcal** en Montemorelos y Bustamante, en este último municipio encontramos a Abel Gómez (entrevista, 2015) quien comenta que se debe hacer un hoyo en la tierra de cuatro metros de diámetro y una profundidad de unos ochenta centímetros, se pone leña y piedras encima, se prende la leña y cuando se apagaba la lumbre, se colocan las piñas del maguey silvestre arriba, encima si se tienen, los amoles de la lechuguilla, su bagazo o costales, y luego se tapa con tierra para dejarlo ahí durante ocho a diez días. Se sacan las piñas que se quiebran y entran al molino de metal, para sacar el jugo que se recoge en pilas, y se deja fermentar durante seis a siete días, para determinar su madurez se avienta una piedra: si se separaba significaba que está listo, entonces se calentaba el alambique, con esta técnica se generaba un mezcal de veinte grados de alcohol aproximadamente. En el municipio de Aramberri se elabora el choneño, y Epifanio Carranza indica que se elabora tomando por base el mezcal, al que se agregan cáscaras de naranja y especias (entrevista, 2016 y 2017).

En Mier y Noriega se encuentra gente que todavía raspa maguey manso, entre otros, para extraer **aguamiel de maguey**, e indican que para poder usar un maguey hay que revisar que no le vaya a salir el quiote, de ser así, se capa, despenca de la zona superior, se hace un hueco en la piña y se raspa con una cucharilla de metal, al terminar de extraer el aguamiel se suele tapar con un pedazo de penca y una piedra para evitar que los animales, como la rata o el tlacuache, lo beban o ensucien. Se suele regresar en la tarde para dejar que suelte el agua y se llene, algunos lo sustraen con un acocote o cualquier otra vasija para evitar enguisharse, se vuelve a tapar y se realiza el mismo procedimiento a diario. El

aguamiel se hierva y se va quitando la espuma que aparece, esta se puede untar a la tortilla o pan ya que adquiere un sabor *muy rico* mientras que con el “*agüita se prepara atole*” o se deja hervir hasta que espese y se obtiene una miel que consume como la miel de colmena. Germán Casas Torres de Santiago (entrevista, 2015) menciona que el pulque se prohibió hace mucho y ya no hay quien lo elabore, pero que llegan a raspar los magueyes y el aguamiel: se junta en un barril de doscientos litros, donde se añade el bagazo cocido y machucado del maguey para que fermente, después de dos meses se hace el pulque blanco. Cuando se corta, se juntan los barriles de pulque y se llevan a destilar al alambique, donde se destilan varias veces: la primer destilada se llama flor, la segunda sale el panal, y en la tercera sale en vino para sacar el **vino de maguey**; manifiesta que algunos le agregan azúcar para que rinda más. Irán Torres Sánchez (entrevista, 2017) del municipio de Santiago, comenta que también ellos realizan algunas bebidas preparadas con frutas que se procesan rumbo al Cercado, como los vinos de manzana, membrillo, granada y jugo de uva.

El **trigo** es una gramínea cuya evidencia arqueológica indica que existía de manera silvestre en Mesopotamia desde hace 6,700 a.n.e. y como cultivo fue introducido por Egipto, Grecia y Roma, de ahí a España, y fue traído por los españoles para la labor, producir grano y harina para diferentes platillos, entre los que destaca el pan (Ramos, 2013). En *El nuevo cocinero mexicano* de 1888, indica que:

Las matronas romanas hacían también el pan; y de Roma pasó de este uso a España y a las Galias, y de estas se extendió, si ha de creerse a Borrichio hasta las extremidades del Norte... pasó a nuestro continente por los conquistadores, ya perfeccionado el arte del panadero en todas sus partes y accesorios (Porría, 2016: 559-560).

El cultivo del trigo fue propagado en la Colonia al inicio por los encomenderos y religiosos, alcanzando una producción a gran escala hasta finales del siglo XVI. En el siglo XVII se convirtió en el cultivo de riego base de las haciendas del Altiplano Central y

Norte que, al principio, fue rechazado por las poblaciones originarias (López, 1977); situación que cambió, según Florescano y Gil (1994) al introducir el pan dulce y considerarse un símbolo de estatus social. En los siglos posteriores la agricultura repuntó, teniendo como principal producto el trigo, y para el siglo XIX al Bajío se le consideraba “el granero de la Nueva España”.

Para 1806 se tiene registro de que, en Nuevo León, se producía trigo en cantidad poco mayor de cuatro mil hectolitros, y que se sembraba en las haciendas, principalmente en Cadereyta de Jiménez en 1850 y en la Sierra de Arteaga y Galeana en 1854, en menor escala que la caña, maíz y frijol (Fernández y Fernández, 1934).

El otro recurso que se elaboró fueron las tortillas de harina, de las cuales he abordado sus posibles orígenes y se popularizó gracias a la industria de la harina de trigo, al igual que una gran variedad de panes como las semitas, empanadas de calabaza, cajeta con nuez y piña, molletes, turcos, hojarascas, polkas, coyotas y bastimentos o bizcochos, cocidas en hornos de leña o gas, y gordas de azúcar de trigo hechas en comal o en acero, con su tapa llena de brasa o ceniza, que se puede degustar en casi todas las pastelerías de tradición regional del estado, entre las que tienen fama las de los municipios de Bustamante, Mina, Zuazua, Linares, Iturbide, y Monterrey.

Existen otros platillos y bebidas que han moldeado nuestra identidad, generado tradiciones y detonado creatividades, pero aquí sólo mostraré otra probadita, como el **asado de puerco**, platillo festivo que se ha popularizado entre los neoleoneses, en todos los municipios se elabora y manifiesta algunas variaciones; por ejemplo, Luis Alférez, del municipio de García, menciona que este platillo novohispano está generalizado, y la gente acostumbra hervir la carne de puerco (costilla y pierna de cerdo) con poca agua, hierbas de olor, ajo y sal, se saca, escurre y desmenuza un poco para que quede suavcita. Después, en una cazuela se calienta manteca de puerco y la carne se dora a fuego lento. A la vez, se prepara la salsa o adobo cuyos ingredientes (ajos, guajillos, tomates rojos, cebolla, comino, orégano y pimienta) se asan en un comal

sin que se quemen, se cuecen por unos minutos, se licúan, cueclan y vierten en la cazuela con la carne de puerco, y se deja sazonar con sal al gusto (algunos añaden harina de maíz para que espese y otros un poco de refresco de cola) (entrevista, 2012). Mientras que el asado de puerco de boda de los pueblos se prepara diferente porque se dora y queda más maciza la carne, como *paradita*, no se deshace, los ingredientes son prácticamente los mismos ya que lleva laurel y especias, pero varía si le ponen naranja agria y hueso de aguacate. También se cuenta con una innovación local que es el **asado de puerco verde**. Los residentes del municipio de Rayones indican que Antonieta Rodríguez de Oyervides y su esposo (entrevista, 2007) preparan la carne en trocitos (lomo y costilla) que se fríe en manteca hasta que se evapora el agua y queden como carnitas, mientras elaboran una salsa verde (tomatillo, chiles poblanos, cebolla, ajo, orégano, tomillo y sal), algunos agregan hoja de aguacate y hasta mezcal, esta mezcla se vierte en la carne con agua y se deja hervir hasta que la carne se suavice. Sobre la **carne asada**, en el municipio de Pesquería se habla de José Inés Cantú†, maestro carnicero a quien se le otorgó el título local del Rey de la Arrachera, en honor a un corte de carne obtenido del músculo que separa los pulmones del estómago de la vaca, hoy en día es muy popular ese tipo de carne por su suavidad y la tecnología que utilizan para suavizarla es valorada en las parrilladas nortenas. Mientras que en Montemorelos, Juventino Rodríguez (entrevista, 2016) habla de la creación de la **carne zaraza**, elaborada con aguayón, que se pone a secar al sol y después se asa a las brasas, entre otras innovaciones que ha desarrollado se encuentra la **flecha a la ranchera** y la **gordita de maíz y frijol con cebolla y cilantro**. Edelmiro Salinas, del municipio de Doctor González, manifiesta que Enedina González† preparaba la patagorrilla, guiso que se elabora a partir de cortar en trozos pequeños las vísceras: bofe, hígado y corazón de borrego, que se fríen en manteca y se agregan sus especias, sal y agua, una vez que hecha el hervor se puede comer (entrevista, 2012). Por su parte, Lázaro Cazo, del municipio de Bustamante (entrevista, 2013), comparte que fueron

los tlaxcaltecas los que enseñaron a la gente de ahí a elaborar el **pan**, que es una fusión de conocimientos tradicionales españoles e indígenas para hacer el pan de casa, que no era para la venta, y el de pueblo que lleva anís, canela y en su caso piloncillo, con la tecnología del horno de piedra que usa leña para calentarse, en particular de nogal. Eva Rojas, del municipio de Galeana, considera que fueron los españoles los que trajeron el conocimiento de la elaboración del **queso y requesón** de cabra y vaca, pues antes no existían estos animales, que fue su suegra quien le enseñó a sacar el cuajito del cabrito, que dentro tiene bolitas de leche, las cuales se enjuagan y se vuelven a poner dentro, después se añade sal mezclada en un chorrito de agua y se pone a secar al sol. Cuando están secos se colocan en un recipiente y dejan fermentar. Para una tamalera de leche (aproximadamente de cuarenta litros) se coloca medio pocillo de leche de cuajo, para elaborar el queso se va añadiendo suero de la misma cuajada para que siga fermentando. Indica que el cuajo de res también se puede preparar: se extiende y se sala, se seca y después se prepara igual que el cuajo de cabrito, además ambos cuajos se pueden mezclar con leche de res o cabra (entrevista, 2016). Por su parte, Marisol Hernández, de Doctor González, muestra la misma técnica que Eva, con la diferencia de que, una vez cortada la leche, la echa en una manta, exprime todo el suero y le pone una piedra encima, que deja por dos horas hasta que saca el queso en su forma sólida. El suero restante lo pone a calentar, y agrega sal por una hora, nuevamente cuele el suero y saca el requesón, el cual después desmorona con un tenedor y agrega epazote u otras hierbas (entrevista, 2017).

La **cacería** de animales silvestres ha sido considerada una actividad indispensable para la supervivencia desde épocas paleoindias y arcaicas de las poblaciones nómadas del norte de México, de las que se encuentran evidencias a través de pinturas rupestres y restos óseos. En la época de la Conquista y durante la Colonia, los españoles describieron las formas en que las tribus nómadas la realizaban, y el tipo de aves, mamíferos, marsupiales y reptiles que consumían. Práctica que tiene cierta vigencia en el estado, no

sólo para proveer alimento sino extendida a los ámbitos comercial y deportivo. Gilberto Ríos, del municipio de Doctor González, indica que esta tradición sigue vigente, él ha llegado a cazar, prepara y consumir este tipo de carnes por necesidad en discada, barbacoa, adobo, asado, en salsa, con naranja agria, tamales, tasajo de carne, carne seca, entre otros. Menciona la forma de elaboración de discada de jabalí o marrano de monte, al cual corta en cuadros medianos y lo echa con dos cucharadas grandes de manteca de puerco al disco a dorar; a la par prepara una salsa con chile guajillo, pimientos, cebolla, ajos, tomates rojos, y agrega orégano, pimienta, comino, sal y agua; la cual integra a la carne que ya está dorada, y se continúa cocinando; a la par que cuando comienza a hervir le quita la espuma para que no huela fuerte (entrevista, 2016).

Además del jabalí, encontramos caza de venado, cacomixtle, pichones, víbora de cascabel y rata de campo, sobre ésta última, Manuel Lozano, oriundo del Rancho del Puerto Azul de Mina, menciona:

Bueno, para cazar la rata de campo aquí sólo se requiere talache, machete, resortera, vara o palo largo, y si acaso carabina, se buscan los nidos en las lechuguillas y las palmas, y se les pega o dispara. Una vez que las agarras, las degüellas y las copinas para quitarles todo su cuero, las abres a canal y las lavas muy bien y quitas los adentros. Saben buenas y quitan ofensas... son medicina, cuando uno la come, la rata sigue viva adentro, sudas mucho como si anduvieras a la corre y corre, pero tú estás quieto (entrevista, 2007).

Finalmente, Guadalupe López, conocido como Lupe Víboras en el estado, es a quien se llama cuando uno de estos animales entra a las casas y hay que sacarlo; aprendió por necesidad a conocerlas y cazarlas, eso lo llevó a prepararlas para comerlas doradas en su propia manteca, en mixiotes o caldo. Manifiesta que la cacería de animales silvestres en la actualidad tiene reglas y prohibiciones legales, que impactan en la tradición de preparar algunos platillos y obtener recursos para hacer remedios medicinales.

## LA COCINA: POLÍTICA, EDUCACIÓN Y ECONOMÍA

*Llegó la huerca a gusgugar  
los higos que puse a secar, jajaja...  
la zurrada que le alcanzará.  
¡Ve! ¡Dale a tu jita ceniza!*

Mi amá grande

Desde mediados del siglo XIX se cuenta con antecedentes que se asocian con la política instrumentada para preparar el terreno del ideario nacionalista, del desarrollo industrial y de la visión de la economía doméstica.

En este periodo, la industrialización de Monterrey atrajo extranjeros, principalmente ingleses y alemanes, por lo que comenzó a aparecer en la mesa de los neoleonese la cerveza, que inicia con J. Redke en 1879 y posteriormente se da un impulso industrial en 1890, cuando comienza a competir con el pulque.<sup>18</sup> Esta última bebida era vista con desprecio en el ámbito nacional y local, sentido que se mantuvo hasta el siglo XX y, se puede apreciar en los Apéndices de la Iniciativa y Dictamen del Diputado José Treviño para la supresión de la producción del pulque en el Estado de Nuevo León, que se emitió en Monterrey el 19 de mayo de 1919. El Decreto 105 y Artículos 1 y 2 indicaban que quedaba prohibida

<sup>18</sup> Isabel Mijares (1995) comenta que los magueyes crecían en la Loma Larga y aunque no se tenía clara la concentración y distribución de este agave, considera que la ciudad de Monterrey era pulquera.



desde el primero de julio del año en curso la venta de pulque en el Estado, y que de contravenirse, se sufrirían las penas marcadas en el artículo 796 del Código Penal.

...Nuevo León, podemos decir, es uno de los Estados de la República, en donde se consumen menos bebidas embriagantes, pues por sí solos, los nuevoleonenses no son amantes del desastroso vicio a que me he referido; pero desgraciadamente en estos últimos tiempos se empieza a generalizar entre las clases humildes, el uso, o ya del alcohol, que quizá por su elevado precio no lo pueden obtener, pero sí están acostumbrándose, en proporción alarmante, el uso del Pulque que está causando los mismos estragos que causa el alcohol, pues actualmente se han multiplicado las pulquerías, que no existían en Monterrey y eso hace que una gran parte de los hombres con que cuentan nuestras industrias, estén pervirtiéndose, entregándose de una manera inconsciente de lleno al vicio de la embriaguez, sin importarles el abandono de sus familias, la destrucción de su organismo y lo que es peor, el tristísimo nivel en que colocan a nuestro querido Estado de Nuevo León... decretar la prohibición de la venta del Pulque, ya que al presente es un mal que apenas principia a desarrollarse, puesto que solamente en Monterrey se vende, sin haber invadido afortunadamente otros municipios del Estado, o ser al presente muchos los intereses particulares que se lesionan con esta disposición. Por lo expuesto, CC. Diputados tengo el honor de sujetar a la deliberación de ustedes el siguiente proyecto de decreto: Único: Queda prohibido desde el día 1 de junio del presente año, la venta de Pulque en el Estado. Monterrey, a 15 de mayo de 1919. Sala de Comisiones del H. Congreso del Estado. José Treviño (Pozo, 2010: 207-308).<sup>19</sup>

Durante el siglo XX existieron amplias campañas de desprestigio, normas de prohibición y altos aranceles para la producción, venta y consumo del pulque, de frente a la pujante industria de la cerveza, sobre todo en la ciudad de Monterrey. Algunos historiadores comentan que, desde finales de 1890, existió un mandato para destruir gran cantidad de sembradíos de magueyes, pues en

<sup>19</sup> Fernández (1990) refiere que el pulque, por su origen prehispánico y relación con la idolatría, no era digno de ser servido en las mesas europeas, además de que con el tiempo se le hizo competir con la cerveza, y a pesar de ello ha logrado sobrevivir hasta nuestros días.

la ciudad de Monterrey el consumo de pulque era muy fuerte; sin embargo, no se encontró información al respecto. Periodo en que se generalizaron las charcuterías con la venta de fiambres, tocinos, salchichas, chorizos, quesos y demás productos.

Con la revolución mexicana, el grueso de los extranjeros abandonó el país y se observó una merma marcada en la producción de granos comestibles de 1911 a 1921, asociada con los problemas climáticos y migratorios. Se considera que el fin de este proceso influyó para que muchos turcos (nombre que recibía toda persona considerada árabe antes de 1918) llegaran del imperio, independientemente de sus orígenes locales sirios, libaneses o palestinos, durante el primer tercio del siglo XX (Tapias, 2014). El censo de 1921 indica un total de 108,080 extranjeros registrados, cuyo crecimiento demográfico se mantuvo moderado, como se observa en el registro de 1950 que manifiesta 182,707 individuos (Alanís, 1996); sin embargo, con las primeras guerras mundiales nuevamente se vive un éxodo de europeos y grupos del cercano oriente hacia América.<sup>20</sup>

Para entonces, 90% de los extranjeros residió durante 1925 y 1950 principalmente en la: Ciudad de México (*otrora* Distrito Federal), Chiapas, Chihuahua, Tamaulipas, Veracruz, Sonora, Baja California, Coahuila, Nuevo León, Yucatán, Puebla, Jalisco, Durango, Guanajuato y Sinaloa. En el noreste, los extranjeros habitaron básicamente en dos sitios: el puerto de Tampico y en la ciudad de Monterrey. El desarrollo industrial de ésta última atrajo a técnicos especializados, obreros y comerciantes, estadounidenses, españoles, alemanes, libaneses, sirios y británicos (Salazar, 1996).

Portnoy (2009) localiza un censo de población de 1930 del municipio de Monterrey, donde se indica que existían 137,888 habitantes, mientras que el registro de extranjeros, dos años después, levanta datos de cinco mil inmigrantes mayores de quince años

<sup>20</sup> Afif Tanus afirma que para la segunda década del siglo XX se manifiesta el nacimiento de la primera generación de descendientes de árabes en América, a lo que se suma la llegada de 26,675 españoles en 1925 (Tapias, 2014).

en dicha ciudad, de los cuales sólo 250 eran de religión judía, y se considera que la mayoría era Ashkenazi (de la parte oriental de Europa), presencia que favoreció que varios de sus platillos se comenzaran a popularizar.

Indiscutiblemente, la cocina es una de las prácticas culturales que ha sido utilizada para preservar y ratificar la identidad de un pueblo, negarla o destruirla, poco a poco va surgiendo una suerte de modelo de cocina nacional que se posicionó, como la de otras partes del mundo, con un dejo de negación histórica hacia el origen indígena y en algunos casos hasta mestizo, con gran influencia migratoria, por lo que tomó como ejemplo a la cocina europea, y se pensó la cocina y su vigencia a partir de recetas españolas, criollas, de gente adinerada, personajes y conventos, en la que no se incluyeron insectos y sólo se tomaron en cuenta algunos recursos y bebidas, como el atole, chocolate, pulque, pozol y tepaches (Juárez, 2004).

En una palabra, la cocina del pueblo no figuraba, salvo cuando se comienza a hablar de dicha política nacional en la que se puso en el centro a las recetas, no al recurso, a la familia como el eje de su elaboración, sobre todo en la cocina, a la mujer como la cuidadora de ese saber y a los platillos criollos, mestizos y, posteriormente, regionales como la base culinaria. Momento en el que, de acuerdo con Juárez (2004) se incorporaron platillos extranjeros como los macarrones, con crema estadounidense muy similar a la sopa de coditos, el *gulasch* húngaro,<sup>21</sup> muy similar a nuestro cortadillo. El *beefsteak* cuya denominación como filete es de origen francés, y como bistec es de origen inglés, refiriéndose a cualquier corte de carne roja útil para cocinar de diferentes formas, utilizada en el mundo; denominación usada de manera cotidiana por los mexicanos junto con las empanadas, croquetas, albóndigas, buñuelos, sopa de fideos, tortillas y arroz, que en el norte sólo adquieren variaciones regionales. Años más tarde, Gamio (1966 y

<sup>21</sup> Se cortan pequeños trocitos de carne de ternera que se fríe en manteca de cerdo, se agrega pimienta, cebolla y ajo picado, se sazona con comino y sal.

1992) comienza a plantear la idea de que la cocina tiene una raíz ancestral de origen prehispánico, y se pone atención en recursos como el maíz, frijol, calabaza, chile, maguey e insectos en la búsqueda de incluir en las recetas la visión indigenista de la época.

Las recetas se comienzan a incorporar con carácter educativo y preventivo que puedan, a la vez que alimentar, nutrir y paliar problemas de salud, mirada que se difunde a través de las misiones culturales y por medio de las escuelas para el fortalecimiento de la economía doméstica. Desde los años veintes en la enseñanza de la educación primaria, se enseñaban industrias caceras para elaborar conservas, postres, dulcería, repostería, panadería, embotellar y hacer escabeche, y a estar cerca del influjo de la floreciente industria alimentaria, tanto para producir y vender como para consumir (Garma, 1933). Ejemplo de esto es la industria del azúcar, que hizo sus almanaques para preparar conservas de frutas, cubiertas, chocolates y dulces; mientras que la industria de la cerveza realizó sus propias guías botaneras y una campaña de desprestigio para el consumo de bebidas regionales; la industria de la harina de maíz promocionó su calidad y utilidad práctica para la preparación de tamales, panes y atoles (quitando de enmedio todo el largo proceso que implica la nixtamalización y la preparación de tortilla, gordas y sopes con masa de maíz); la harina de trigo en polvo o pasta para elaborar las tortillas, gorditas, sopas, panes y pasteles; la de manteca vegetal también estableció su practicidad para procesar desde las tortillas de harina hasta panes; la de enlatados se introdujo para la fácil preparación de platillos con pescado (quitando lo laborioso de tener el recurso del pez, limpiarlo y luego cocinarlo) a través de tener carne de atún lista y medallones empanizados de pescado; así como la leche condensada enlatada para hacer postres. Finalmente, la entrada de las *sodas* o refrescos embotellados y del agua saborizada para hacer *agua pintada*. De manera que nada natural y tradicional, logró competir contra el ahorro del tiempo, inmediatez y estatus que brindan estos recursos que pronto se hicieron necesarios y se apropiaron del gusto de chicos y grandes, sobre todo en las ciudades, y posteriormente penetraron en las rancherías.

Indudablemente, toda industrialización se acompaña de migraciones constantes, debido a las bonanzas del trabajo obrero que provoca la llegada, sobre todo a Monterrey, de gente de diferentes estados (San Luis Potosí, Tamaulipas, Coahuila, Chihuahua, Zacatecas y Veracruz) y poblaciones indígenas que buscan migrar hacia los Estados Unidos, poblaciones de hablantes de náhuatl, huasteco, otomí, o zapoteco. Dicho auge industrial no sólo se basó en la producción de alimentos y bebidas, sino también de productos metálicos, maquinaria, equipo electrónico, ropa, cemento y vidrio que fueron constituyendo poblaciones y barrios de obreros.

La industria trajo a México pero, particularmente al norte, un grado de pragmatismo que influyó en la manera de pensar el alimento y la bebida, elaborarlo y disfrutarlo, que estaba de la mano con el desarrollo tecnológico del espacio de la cocina y los utensilios para preparar los alimentos, pasando de la chimenea y el fogón, a la estufa de fierro vaciado, petróleo y gas; de la mesa con trastero, al comedor grande y antecomedor; del molcajete y metate, al molino y la licuadora, de los aceros y parrillas, maderas y barros al peltre, aluminio y plástico; de la vaporera a la olla exprés, y así sucesivamente ¿Cuántas personas no recuerdan en Monterrey hacer el dulce de leche con la lata de leche condensada (Lechera®) puesta en olla exprés?, o las paletas de hielo, troles (agua de fruta o soda tipo *frappé* congelada) y yukis (raspados) de soda (Coca Cola®) o aguas de sabores de sobre (Kool-Aid®), sustituyendo así el agua fresca típica de limón, naranja, tamarindo y jamaica.

Pese a este ideario aplicado y homogeneizante, recordemos que cada lugar tenía su cocina, sus propias influencias, y se comenzaron a observar las regiones mediante su diversidad culinaria. Ana María Hernández da inicio con la difusión de la culinaria de los estados que consideró para su época que eran los que mejor representaban la cocina de México, y entre ellos estaba Nuevo León. En su obra *Cómo mejorar la alimentación del obrero y campesino*, editado en Chihuahua por la imprenta Modelo en 1934, acepta al maíz y el chile, pero también a la ropa vieja, la capirotada, los buñuelos, al igual que el mole, como platillos mexicanizados; sin

embargo, en esos años Salvador Novo (1964) en su obra *La vida en México* durante el periodo presidencial de Lázaro Cárdenas, comenta que los visitantes que llegaban a la Ciudad de Monterrey se quejaban de que no se vendía cocina típica sino extranjera, lo que era común en todo México, dejando de lado las particularidades culturales de cada región, estado y comunidad.

Situación que trató de combatir Josefina Vázquez de León (1950) quien, en años posteriores, a través de la Academia de Cocina que lleva su nombre, produjo una colección abundante de libros de la cocina de los estados; entre ellos se encuentra *La cocina de Nuevo León*, recopilado por un grupo de señoras y señoritas de Monterrey que retoma 72 recetas, entre las que destacan tres tipos de turcos (de carne de puerco, rancheros con carne y reyneros) de frijoles (con chorizo, rancheros y a la charra) y dos tipos de cabrito (norteño y en vino tinto). Además de la fritada y la carne de puerco en su sangre; dulces (conserva de naranja, dulce de camote, nogada, postre de frijol, leche quemada y chiclosos, cajeta y jalea de membrillo, cabellitos de ángel y cubiletes de nuez); repostería (hojarascas, semitas de anís, empanadas de calabaza, gorda de masa, tartaleta de nuez) y la sección de diversos (tortillas de harina regiomontanas, tortillas de harina norteñas y con azúcar, gorditas de manteca, de piloncillo, tamal de cazuela, tamal estilo Monterrey, tamal de nata, atole de masa, atole de elote, champurrado, y la sangría). Con el tiempo aparece el *Recetario de cocina tradicional de Sabinas Hidalgo, Nuevo León* de Beatriz Villarreal Garza de Flores (el cual nunca se publicó pero ha sido ampliamente consultado) en el que se encuentran recetas tradicionales y una que en específico, por su tecnología de preparación, parece una fusión de origen árabe, español e indígena “pan de maíz al pastor” en el que se utiliza harina de maíz, una cucharada grande de manteca de res (gruesa), una taza de leche y una cucharadita de sal. Su preparación implica calentar un *acero hondo* sobre las brasas, agregar la grasa y verter la mezcla de harina, se revuelve y pone otro acero o tapa con brasas calientes, se deja dorar. Parecido al pan *Kömhe* turco que se elabora con aceite

o grasa en un sartén (tipo saç) calentado a las brasas sin fuego directo y se encierra con una tapa del mismo tipo, cubierto con brasas calientes. Martha Chapa (1998) profundiza en 101 recetas del centro de Monterrey en su libro *Cocina regia: Encuentro con los sabores de Nuevo León*, editado por el Gobierno del Estado. Celso Garza Guajardo (2000) en *Aromas y sabores de Nuevo León* de la Colección Cocina Indígenas y Popular, editado por Conaculta, remite a un pasado cercano a la memoria de las cocinas de los ranchos, y la cocina en el fondo de la casa, a los pregoneros de comida de “barbacoa calili y menudo” al carretonero que vendía “cabrito entero, medio, cuarto, machitos o sangre” para comer en casa los domingos. Evoca los tamales cuya costumbre no tiene fecha en el calendario, pero siempre en las casas se estila una tamalada, de vez en cuando, para compartir y chismear. Sonya Garza (2013) realiza un homenaje a las mujeres de su familia y elabora el recetario *Cocina de bárbaras*, en el cual se encuentran recetas y anécdotas de los que da cuenta a través de una trayectoria genealógica desde finales del siglo XIX. A la par han surgido varios recetarios de promoción turística y algunas rutas gastronómicas: tour del machacado, de la cerveza, el cítrícola y la ruta tlaxcalteca, que amplían la oferta sobre las posibilidades que brinda la cocina del estado; sin embargo, podemos decir que por largo tiempo la cocina neoleonense ha vivido en la intimidad de los ranchos, donde se observa gran parte de su complejidad y confluencia de diferentes contactos culturales que se manifiestan en un amplio mestizaje, al respecto, las personas comentan que en los ranchos hay gente “güeras en unos y morenas en otros”, que lo mismo observan al interior de sus grupos familiares. Mientras que en el centro de Monterrey consideran, “está la gente de ciudad que les gusta la comida extranjera, pero que esa ya tiene mucho que se está yendo para el otro lado”, que para ellos poco o nada tienen que ver con sus vidas, y que son muy respetables sus costumbres. A la par se une la existencia de un manejo político y económico que indica el *deber ser* de la cocina del noreste, y en particular del estado de Nuevo León, que en un principio llegó a

considerar que los grupos nómadas del norte no tenían cocina, y que la culinaria de los grupos indígenas que migraron *era de miserables*, por lo que no se deberían incluir, y que había la necesidad de construir una identidad regional y neoleonense a partir de sus vetas extranjeras. La complejidad de nuestra región sigue superando todo intento de enaltecimiento de algún origen, y olvido de otros; propuestas y sentires sobre nuestra cocina han surgido por lo general desde el centralismo del estado, bajo el arropo de una política nacional: primero españolizada al estilo de la *madre patria* con reivindicación *neogallega*; luego se intentó reconocer como progresista porque el desarrollo industrial permitió integrar a su comida recursos procesados que muchos neoleonenses piensan como indispensables en su comensalidad; como de frontera cosmopolita por la alianza con la “primada del tío Sam” a través de la invención de la cocina *TexMex*.<sup>22</sup> Finalmente estamos en el momento en que se pretende que predomine la visión *sefardí* con secretos ancestrales de origen criptojudío, tratando de explorar su posible uso patrimonial o mercantil. Me pregunto ¿al amanecer, qué seguirá?

Pese a cualquier pretensión y nuevo idealismo que ha llegado a ocultar la variabilidad cultural del estado y las historias de sus poblaciones, otorgando cierta continuidad al clasismo y la discriminación; considero pertinente la propuesta de Lorandi y del Río (1992: 34): “Es conveniente superar aquella historiografía que niega como protagonista al nativo americano, particularmente fértil en el ámbito norteño”; pero también ampliar la visión hacia los grupos de indígenas que llegaron, no sólo los tlaxcaltecas, ya que había otros, como los nahua y hñahñu. Tomar en cuenta que, en nuestra actual cocina, se utilizan varias denominaciones de recursos y expresiones de origen náhuatl (*talayote*, *tlalatohti*, *machihua*, *michuauhatolli*, *choquía xoquializtli*, *enguishar*, *enguixar*, *anaca-*

<sup>22</sup> A la que se le da impulso en la frontera por los intereses económicos en algunos recursos, como el aguacate para la elaboración de guacamoles, aderezos, cremas y como complemento en el consumo de carne asada, anchos y papas; así como a la tortilla grande de trigo para la elaboración de burritos, y al chile con carne en sus diversas variaciones con o sin frijoles.



huita, *abacahuite*, entre otras). También integrar el origen de los pueblos migrantes, entre los que destacan los franceses, irlandeses, alemanes, árabes, norteamericanos, chinos y afrodescendientes.<sup>23</sup> Finalmente, tomar en cuenta el surgimiento de la población obrera y la incorporación de productos procesados a su cocina. A la par, Velasco Ávila (2013: 74) comenta que también hay que superar el “enfoque unívoco del desarrollo (esclavo de las nociones de progreso y evolución)... y romper la visión idílica o catastrófica de las relaciones interétnicas”. Vale la pena reflexionar que se asimilaron a los sobrevivientes de los grupos nómadas, que hay que dejar de insistir en que no existió mestizaje o que los criollos, sefaríes, turcos, alemanes, norteamericanos, tlaxcaltecas y nahuas eran superiores a otros poblacionales, sino tomar en cuenta que el surgimiento de una nueva identidad siempre está ligada a la desaparición, asimilación e hibridación de otras. Realidad en la que convergen elementos culturales de todas y se logra consolidar una base, lo suficientemente sólida, para autodefinirse y brindar un cúmulo de conocimientos tradicionales a las generaciones siguientes, entre las que se encuentra la cultura alimentaria del neoleonés contemporáneo.

Por todo lo anterior, vale la pena preguntarnos si en realidad esta cocina, con la vigorosidad de sus tradiciones y sus nuevas creaciones requiere de la reivindicación de elementos desarticulados con los que se pretenden hacer asociaciones forzadas, que se confrontan con su origen multiétnico derivado del dinamismo de las migraciones de poblaciones que llegaron a integrarse y de las políticas emergentes.

Nuestra cocina neoleonesa ocupa un lugar privilegiado y requiere de una política sustentable y de reivindicación de lo complejo de su pasado y sus especificidades culinarias que evocan sus múltiples orígenes. Sólo así observaremos cómo en algún momento cesará la pretensión de autenticidades basadas en linajes y

<sup>23</sup> Orígenes culinarios, que para esta obra no se profundizan, pero que sigo trabajando en ellos.

políticas de mercado que no son aceptadas por la mayoría de los neoleoneses, pues valoramos la cocina tradicional, festiva y cotidiana como parte de nuestra identidad colectiva; la cual encierra una manera particular de ver el mundo y una identidad basada en la capacidad de adecuación y cambio, que ha permitido históricamente reorganizaciones y reivindicaciones sociales y culturales. En palabras de Velasco Ávila (2013: 92) “para sobrevivir, algunos grupos muchas veces se ven obligados a desaparecer culturalmente” y resurgir en una nueva identidad que necesariamente va ligada con la desaparición de otras, ese es nuestro origen y el de otras poblaciones en el mundo.

**¡MIRE, DEJE LA GUZGUERA! Y MEJOR...  
¡ÉNTRELE A LO NUESTRO!**

¡No me desprecie!  
¡Trague sin pena!

Mi apá

Se seleccionaron las recetas más emblemáticas del Estado, pero también, las que se encuentran en la cocina local y cotidiana. Este acervo da cuenta del uso de los recursos del medio ambiente de la llanura, la sierra y el altiplano que los neoleonese han incorporado a sus hábitos alimenticios,<sup>24</sup> pero también de los flujos migratorios que se dan desde la conquista a la actualidad.

En este recetario se nombra a quien elabora y comparte la receta y su lugar de residencia, pero esto no quiere decir que el platillo, bebida o dulce pueda ser elaborado sólo de esa forma, sino que es una muestra de las variantes encontradas en los diferentes lugares; por ejemplo, en la elaboración del cabrito encontramos hasta el momento 22 maneras de prepararlo, de las que se seleccionaron algunas para la presente obra; sin embargo, le damos el lugar a la persona que nos brinda su saber ancestral y su coexistencia con la realidad actual del acceso a los recursos, el tiempo de preparación, las tecnologías y las creaciones que desarrolla al tener ese diálogo

<sup>24</sup> Varias de las cuales ya no se elaboran por la protección de especies animales y vegetales, y porque consideran que se está acabando la gente que sabía hacerlas.

entre el pasado y la modernidad, que confluyen en la cocina como laboratorio experimental de mezcla de recursos y gustos, de tradiciones e innovaciones, de charlas y silencios, que permite que el reconocimiento individual de una receta sea el cobijo de varias generaciones.

Este apartado se desarrolla en cinco secciones, categorías establecidas a partir de una lectura etnográfica de los hábitos alimenticios de los participantes:

- Hortalizas, plantas verdes, leguminosas y semillas.
- Animales de cría (borrego, cabra, gallina, pollo y otras aves, puerco y res).
- Animales silvestres (mamíferos, marsupiales, peces, anfibios, aves y reptiles).
- Bebidas (aguas, atoles, té, mezcales y vinos).
- Postres (cajetas, jaleas, mermeladas, conservas, dulces, nieves, helados, mieles y panes).

Es un registro que describe las formas de elaboración de un platillo, bebida o postre, en este momento histórico que obedece a un contexto específico e irrepetible, que sienta las bases de la trayectoria histórica y de la experiencia de la gente, sobre el sentir en torno a su cocina, para que futuras generaciones de descendientes cuenten con un acervo. Sea pues de utilidad también para las personas interesadas en conocer una más de las múltiples expresiones culinarias de los mexicanos, para que ambos sigan los pasos básicos de la oralidad que se convierte en recetas, las reproduzcan o recreen por medio de este saber inicial, y puedan conservarlas en la memoria, buscarlas en sus territorios y apropiarse de los aromas y sabores de esta compleja cocina de la región del noreste mexicano; y digan ¡Ajúa! al comer un cabrito al pastor, acompañado de frijoles a la charra, con salsa *molcajetada*, una cerveza local, y de postre una Gloria al son de una polka: sin dudar, la cocina neoleonese es un crisol cultural.



**PLANTAS VERDES,  
LEGUMINOSAS,  
HORTALIZAS Y SEMILLAS**

## **ARROZ CON PASAS**

Esther Peña Treviño

Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 kilogramos de arroz  
½ pieza de cebolla  
2 piezas de chile poblano  
2 piezas de tomate rojo  
200 gramos de pasitas  
2 dientes de ajo  
500 gramos de puré de tomate  
500 gramos de manteca de puerco  
½ cucharada de consomé rojo en polvo  
½ cucharada de consomé amarillo en polvo  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente con agua se ponen a remojar las pasas durante 10 minutos. Se escurren y separan.

En un recipiente profundo se pone agua fría para remojar el arroz, una vez que el agua se ha vuelto blanca, se escurre.

Se pican los chiles, la cebolla, el tomate rojo, los dientes de ajo.

En una cazuela se calienta la manteca y se añade el arroz. Una vez que se ha dorado se añaden las pasas, cuando éstas se esponjan se agregan la cebolla, los chiles, el tomate, el ajo, los consomés, la sal, la pimienta y el puré de tomate; se agrega agua caliente y se revuelve para que los ingredientes se incorporen.

Se tapa y se cuece a fuego lento, queda listo cuando el arroz se esponja y se ha consumido el líquido.

## **OREJONES DE CALABAZA**

María del Socorro Alcalá

Apodaca, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 piezas de calabaza	1 diente de ajo
2 huevos	¼ de pieza de cebolla
250 gramos de harina de trigo	1 rama de cilantro
250 gramos de masa de maíz	Aceite
3 tomates rojos	Sal al gusto
2 piezas de chile cascabel	

### **ELABORACIÓN:**

Las calabazas se lavan y enjuagan, después se les quita la cabeza y el rabo, se cortan en rodajas muy finas que se secan al sol, se tienen que voltear ocasionalmente y dejar deshidratar para que se pueda disponer de ellas para cuando se desee realizar el platillo.

Cuando se desean guisar, se colocan en agua con sal para que se enjuaguen e hidraten, se escurren.

Se separa la clara y la yema de los huevos, las claras se baten a punto de turrón, se agregan las yemas, una cucharadita de harina de trigo y sal, se mueven hasta que se incorporen.

En un sartén se caliente aceite. Los orejones de calabaza se espolvorean con harina de trigo, se capean con huevo y se ponen a freír. Se escurren para quitar el exceso de aceite.

Para acompañar se prepara la siguiente salsa: el tomate, chile, ajo, cebolla y cilantro se licúan con un poco de agua, se guisan en una cacerola o aceite previamente caliente, se agrega sal para sazonar.

Aparte, se diluye la masa en agua fría hasta que no haya grumos, se agrega a la mezcla anterior, se deja en fuego lento hasta que tome una consistencia ligeramente espesa.

Se sirven los orejones en el plato y se bañan con la salsa.



## **CHILACAS / CHILACÓN CON QUESO**

Lizeth Lozano Cantú

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

6 piezas de chilacas

2 barritas de queso doble crema

250 gramos de tocino

Pimienta negra molida al gusto

Limón al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las chilacas se abren, desvenan y enjuagan.

Después se rellenan con el queso y se envuelven con las tiras del tocino, se rocía con jugo de limón y se espolvorea con la pimienta.

Las piezas se envuelven en papel aluminio y se cuecen en las brasas.

## **CHILES ENCURTIDOS**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de chiles jalapeños  
2 zanahorias grandes  
½ pieza de cebolla  
1 litro de vinagre de manzana / blanco  
2 hojas de laurel  
2 clavos de olor  
Frasco de vidrio mediano con tapadera

### **ELABORACIÓN:**

El frasco se lava, esteriliza y escurre.

Los chiles se lavan y escurren. Las zanahorias se lavan, pelan y cortan en rodajas junto con la cebolla.

Se colocan todos los ingredientes en el frasco, se vierte el vinagre hasta que quede lleno, se tapa el bote, se guarda en una bolsa oscura y se coloca en un lugar sin luz.

A los 15 días puede destaparse, una vez que se haya llevado a cabo la fermentación.

## **CHILES RELLENOS SALADOS**

Oscar González García  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

7 piezas de chile poblano  
7 ½ kilogramos de carne molida de res  
250 gramos de carne molida de puerco  
5 huevos  
250 gramos de harina de trigo  
2 zanahorias  
1 papa  
1 tomate rojo  
½ pieza de cebolla  
5 dientes de ajo  
10 aceitunas verdes de preferencia sin semilla  
1 puñito de pasas  
1 puñito de corazón de nuez  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 pizca de comino molido  
Aceite o manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El chile se pasa por aceite caliente para que la piel pueda retirarse. Se abre a la mitad, se quitan las semillas y se limpia.

Se pelan las zanahorias y la papa, se cortan en cuadritos.

Se pican el ajo, las pasas, aceitunas y corazón de nuez.

La cebolla y el tomate se rallan.

En una sartén se calienta aceite y se dora la carne, se añade el ajo, la pimienta y el comino, se mezcla y después se agregan la zanahoria, la papa y las aceitunas. Una vez que la carne está lista, se vierte la cebolla y tomate, se deja sazonar.

Se rellenan los chiles con el picadillo.

Se separan las claras del huevo y se baten a punto de nieve, después se añaden las yemas y la harina, se incorporan.

En una sartén se calienta el aceite. Mientras tanto en un recipiente aparte se esparce la harina y se cubren los chiles con ésta, después se pasan por el huevo.

Se fríen los chiles y se colocan sobre papel de estraza para quitar el exceso de grasa.

**Nota:** Pueden servirse acompañados de arroz y una ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepinillos en vinagre.

## **CHILES RELLENOS DULCES**

Oscar González García  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

7 chiles poblanos  
7 ½ kilogramos de carne molida de res  
250 gramos de carne molida de puerco  
5 huevos  
250 gramos de harina de trigo  
5 dientes de ajo  
2 zanahorias  
1 papa  
1 tomate rojo  
½ pieza de cebolla  
4 plátanos macho  
10 aceitunas verdes  
1 cucharada de azúcar  
1 puñito de pasas  
1 puñito de corazón de nuez  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 pizca de comino molido  
Aceite o manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

El chile se pasa por aceite caliente para que la piel pueda retirarse. Se abre a la mitad, se quitan las semillas y se limpia.

Se pelan las zanahorias y la papa, se cortan en cuadritos.

Se pican el ajo, las pasas, aceitunas y corazón de nuez.

La cebolla y el tomate se rallan.

En una sartén se calienta aceite y se dora la carne, se añade el ajo, la pimienta y el comino, se mezcla y después se agregan la zanahoria, la papa y las aceitunas. Una vez que la carne

se ha dorado, se vierte la cebolla, el tomate y el azúcar, se deja sazonar.

Se rellenan los chiles con el picadillo. Se cortan los plátanos a la mitad y encima del relleno se coloca un trozo en la abertura.

Se separan las claras del huevo y se batan a punto de nieve, luego se añaden las yemas y la harina, se revuelven los ingredientes.

En una sartén se calienta el aceite. Mientras tanto en un recipiente aparte se esparce la harina y se cubren los chiles con ésta, después se pasan por el huevo.

Se fríen los chiles y se colocan sobre papel de estraza para quitar el exceso de grasa.

**Nota:** Se pueden servir con arroz y plátano picado encima, así como una ensalada de lechuga, tomate, cebolla y pepinillos en vinagre.

## **CHILE PIQUÍN EN VINAGRE**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de chile piquín  
2 o 3 dientes de ajo  
1 zanahoria  
1 cebolla  
2 ramitas de hierbabuena  
2 ramitas de tomillo  
1 ramita de orégano  
3 a 4 hojitas de laurel  
1 pizca de nuez moscada  
1 ½ litros de vinagre de manzana  
3 frascos de vidrio

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se limpian y se retiran los rabos.

La zanahoria se pela y corta en rajitas, se pica el ajo y la cebolla se corta en rebanadas grandes.

En una cazuela se calienta aceite, se añade el chile con las zanahorias, ajos y las hierbas de olor, se fríen ligeramente.

El frasco de vidrio se limpia y esteriliza, se deja secar.

En cada frasco se coloca una rebanada de cebolla y después la mezcla de chile, una vez llenos se agrega el vinagre y se cierran.

En una cacerola se le pone a baño María, una vez que el agua hierve se les deja reposar por unos 5 a 10 minutos y entonces se retiran, se vuelve a apretar la tapa.

Se colocan en un lugar oscuro, se dejan reposar durante 15 días.

## **CONSERVA DE CHILES**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

12 piezas de chiles serrano  
12 piezas de chile puya (guajillo)  
2 dientes de ajo  
½ litro de vinagre de manzana  
Sal al gusto  
1 frasco de vidrio grande

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola se hierve un litro de agua con sal.

Los chiles se limpian, cuando el agua esté fría se agregan los chiles y los dientes de ajo.

El frasco de vidrio se esteriliza y deja secar.

Se escurren los chiles y el ajo, se colocan en el frasco y se vierte el vinagre. Se tapa el frasco, se coloca en un lugar oscuro. Se puede abrir hasta los 15 días posteriores una vez que se haya dado la fermentación.

**Nota:** El color del chile puede bajar a causa de la sal.



## CHICALES EN SALSA ROJA

Berta Argelia Santos y Estela Villarreal  
Bustamante, N.L.

### INGREDIENTES:

5 elotes	½ taza de aceite
1 kilogramo tomate rojo	½ cucharada de pimienta negra molida
1 pieza de cebolla	½ cucharada de comino molido
10 dientes de ajo	Sal al gusto
4 piezas de chile cascabel	
1 manojo de cilantro	

### ELABORACIÓN:

Los elotes se ponen a deshidratar hasta que estén bien secos.

Una vez secos se les da una martajada en metate, a esta preparación del elote se le llama chical. Se guarda para cuando se vaya a usar.

En una olla con agua hirviendo se agregan los chicales para que se cuezan, hidraten y queden suavечitos (no se pone sal ni cal, crece al doble de su tamaño).

Se ponen en un cedazo, se escurren y enfrían.

El tomate se corta en gajos, la cebolla en rodajas. El chile se desvena y se quita el rabo.

En una sartén se calienta aceite, se fríen los chicales hasta dorar ligeramente.

Aparte, en otra sartén se calienta aceite para freír el tomate, cebolla, ajo y chile. Se muelen con sal al gusto.

La salsa se agrega a los chicales con un poco de agua, se hierve.

**Nota:** Se pueden servir con tortitas de camarón. Es un platillo que se acostumbra en la época de vigilia.

## **ENSALADA DE ZANAHORIA CON NUEZ**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L

### **INGREDIENTES:**

5 zanahorias

$\frac{3}{4}$  de taza de nuez

$\frac{3}{4}$  de taza de pasas

5 cucharadas de mayonesa

1 cucharada de mostaza

1 pizca de pimienta

1 pizca de sal

### **ELABORACIÓN:**

Las zanahorias se limpian y pelan, una vez hecho esto se rallan.

La nuez y las pasas se pican, después se mezcla con la zanahoria rallada, los aderezos y especias.

Se deja reposar una noche para que se concentre el sabor. Se sirve frío.

## **ENSALADA DE REPOLLO**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

¼ de pieza de repollo

¼ de uvas sin semilla

1 puñito de pasas

Aceite de oliva al gusto

Pimienta negra molida al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El repollo se pica en tiras delgaditas y se pasa por agua helada para desflemarlo. Se deja escurrir.

Las uvas se lavan y desinfectan después se pican junto con las pasas.

Al repollo se agrega aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, se añaden las uvas y pasas y se mezcla para incorporar los ingredientes.

## **ALBÓNDIGAS DE FLOR DE PALMA**

Juan Ignacio Cruz Vergara

Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de flor de palma

5 tomates rojos

3 huevos

½ pieza de cebolla

2 dientes de ajo

Comino molido al gusto

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las flores se limpian y se les quita el centro para que no amarguen.

Se deshojan y los pétalos se ponen en agua con sal a cocer.

Una vez que están listas se toman porciones que se escurren y se forma una bolita que se lamprea.

En una sartén se calienta aceite y se fríen albóndigas, se escurren para quitar la grasa excedente.

Los tomates se limpian y pican junto con la cebolla y el ajo, se muelen, y se guisa con un poco de aceite, se agregan las especias y se deja sazonar.

A esta mezcla se añaden las albóndigas, se deja hervir.

## **CHOCHAS (FLOR DE PALMA) CON TOMATE Y CHILE**

Ma. Guadalupe Barboza de Rodríguez

Rancho Rodríguez, Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de chochas (flor de palma)

3 tomates rojos

2 piezas de chile serrano o jalapeño

3 dientes de ajo

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La chocha se recolecta o compra. Se limpia quitando el centro, se coloca en una vasija con agua para que se remoje. Se escurren.

El tomate se pica junto con el chile y se revuelve con la chocha.

Aparte se calienta aceite en una sartén, se vierte la mezcla anterior.

En un molcajete se muele el ajo hasta que quede como una pasta, luego se cubre con agua y se agrega al guiso, se tapa y se deja sazonar.

Cuando el chile se pueda partir significa que está listo.

**Nota:** Al momento de recolectar las chochas se debe clavar en el tallo del racimo un palito o espina de la planta para evitar que la flor se amargue.

## **FLOR DE PALMA AL VAPOR CON HUEVO**

Juana Monsiváis Tenorio

Mercado Mesón, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de flor de palma

3 huevos

3 tomates rojos

1 diente de ajo

½ pieza de cebolla

Chile serrano o jalapeño al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La flor se recolecta o se compra. Se retira el centro, los pétalos se colocan en una bandeja con agua para que se remojen.

Se escurre la flor y se coloca en una cacerola con poca agua, se tapa y se hierva.

Mientras tanto se pica en cuadritos el tomate, la cebolla, el ajo y el chile a modo de pico de gallo, se agregan a la flor, se mezclan. Después se añaden los huevos y se revuelve.

Se cuece a fuego lento.

## **FLORES DE PALMA CON COSTILLA DE PUERCO**

María Esther González Juárez

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de costillas de puerco  
300 gramos de flor de palma  
½ pieza de cebolla  
1 chile morrón verde  
3 tomates rojos o 3 piezas de chile chipotle  
10 piezas de pimienta negra  
6 dientes de ajo  
2 cuadritos de consomé amarillo o rojo al gusto  
Manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

Las flores se limpian y se retira el centro para evitar que amarguen.  
Se cortan a la mitad.

La cebolla se filetea y el morrón se pica.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca y se doran las costillas de puerco, después se añaden las flores, la cebolla y el chile morrón para que se cuezan juntos.

Aparte se licúa el tomate, el ajo, la pimienta y el consomé, se añade al guiso de costilla agregando un poco de agua.

Se cuece el guiso en su jugo.

## **TORTITAS DE FLOR DE PALMA**

Juan Jaime Gutiérrez

Agualeguas, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de flores de palma

4 huevos

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las flores se limpian y se retira el centro para evitar que amarguen. Se cortan a la mitad y se separan en un recipiente.

Los huevos se baten, se añade poco a poco a las flores, procurando revolver bien la mezcla.

Se calienta el aceite en una sartén, se toman pequeñas porciones y se fríen en el aceite.



## **FLOR DE SOTOL AL VAPOR**

Francisca Morales Sánchez

Comidas “Doña Panchita”, Mercado Campesino. Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de flor de sotol  
3 tomates rojos  
2 piezas de chile serrano o jalapeño  
1 diente de ajo  
½ pieza de cebolla  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La flor de sotol se recolecta o se compra, se limpia y se remoja en un recipiente con agua. Se escurre y pica finamente.

En una cacerola con agua se vierte un poco de agua, se agrega la flor, se tapa y deja hervir.

Aparte se pican el tomate, chile, cebolla y ajo a modo de pico de gallo. La mezcla se añade a la cazuela con la flor, se agrega sal al gusto, se tapa y cuece a fuego lento.

## **FLOR DE CALABAZA RELLENA**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de flor de calabaza  
250 gramos de queso panela o Chihuahua  
150 gramos de masa de maíz  
2 huevos  
5 piezas de cebolla cambray  
2 dientes de ajo  
1 rama de cilantro  
1 pizca de comino molido al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las flores se enjuagan y se retira el centro, se escurren.

Se corta el queso en rebanadas con las que se rellena la flor.

En una olla se hierve medio litro de agua, se agrega la masa para que se disuelva y espese.

A la cebolla se le quita el rabo y se corta en rebanadas; el ajo y el cilantro se pican.

A la masa se agrega la cebolla y el ajo junto con una pizca de comino, se mezcla y se hierve, al final se agrega el cilantro.

Las claras del huevo se separan y se baten a punto de turrón, después se incorporan las yemas poco a poco sin dejar de batir.

En una sartén se calienta aceite.

Las flores se mezclan con el huevo, se toman porciones y se fríen en el aceite. Se dejan escurrir.

Se agregan las tortitas al caldo y se hierve.

## **GUISADO DE FLOR DEL SOYATE**

Ninfa Ávila Medellín

General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

300 gramos de flor de soyate

¼ de pieza de cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de manteca de puerco

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las flores se limpian, enjuagan y escurren. Se pican al igual que la cebolla y el ajo.

En una sartén se calienta la manteca, se acitronan la cebolla y el ajo, se añaden las flores, sal al gusto y un poco de agua.

Se cuece a fuego lento.

**Nota:** Antes de que la planta saque la espiga de flores hay un brote, que se raspa, esa es la flor que se recolecta y consume. También se puede guisar con huevo.

## **GUISO DE CABUCHE (FLOR DE BIZNAGA)**

Blanca Estela López Serrato

Mercado Campesino, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

400 gramos de cabuche (flor de biznaga)

1 diente de ajo

¼ de pieza de cebolla

1 cucharada de manteca de puerco

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cabuche se recolecta o se compra, se limpia la pelusa que tiene en uno de los extremos, después se enjuaga y se corta a la mitad.

En una cacerola se coloca agua, un diente de ajo y sal al gusto, se agrega el cabuche y se hierve por una hora aproximadamente para suavizarlo.

La flor se escurre y se aplasta para que tome una consistencia pastosa.

La cebolla se corta en rodajas y el ajo se pica.

En un sartén se calienta la manteca de puerco, se fríen la cebolla y el ajo, se agrega la flor. Cuando se deshacen quiere decir que ya está lista.

## **TORTAS DE CABUCHE (FLOR DE BIZNAGA) EN SALSA**

Jesús Gaitán

Mercado Mesón, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

400 gramos de cabuche (flor de biznaga)	1 cucharada de harina de trigo
2 huevos	2 dientes de ajo
250 gramos de harina de trigo	¼ de pieza de cebolla
3 piezas de chile cascabel	Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cabuche se recolecta o se compra, después se limpia la pelusa que tiene en uno de los extremos, se enjuaga y se corta a la mitad.

En una cacerola se calienta agua con sal y un diente de ajo, se vierten las flores y se hierven hasta que se suavicen.

En una sartén se calienta agua y se hierva el chile, se escurre y se licúa con el ajo, la cebolla y sal al gusto, se vierte la mezcla en una cacerola en y se sazona a fuego lento.

Las flores se escurren y machacan para que adquieran una consistencia pastosa.

En una sartén se calienta aceite.

Se abren los huevos y se separan las claras que se baten a punto de turrón, poco a poco se añaden las yemas hasta que quedan incorporadas junto con una cucharada de harina de trigo.

Con una cuchara sopera se toma una porción de cabuche, se espolvorea con la harina de trigo y se capea con el huevo.

Se fríen las tortitas y se escurren para quitar el excedente de grasa.

Finalmente se sirven las tortitas y se bañan con la salsa de chile. Se pueden acompañar con arroz, frijoles y tortillas de maíz.

## **FRIJOLES CON CALDO**

Esther Peña Treviño  
General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 kilogramos de frijoles  
1 kilogramo de manteca de puerco  
1 cabeza de ajo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua.

Los ajos se pelan y se echan en agua caliente junto con el frijol y sal al gusto. Se cuecen.

Cuando estén listos en una cazuela se calienta la manteca y se añade una parte de los frijoles para que se refrían.

La mezcla se agrega a la olla de frijoles y se deja hervir.

## **FRIJOLES A LA CHARRA (A LA NORTEÑA)**

María Esther González Juárez (Victoria Chávez)

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de frijol  
500 gramos de cueritos de cerdo  
5 tomates rojos  
1 pieza de cebolla  
3 piezas de chile morrón, jalapeño  
o serrano, al gusto  
1 rama de cilantro  
3 dientes de ajo  
Sal al gusto  
Manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

En una olla con agua caliente se cuecen los frijoles con dos dientes de ajo, en el último hervor se agrega la sal al gusto para evitar que se hagan duros.

Aparte en agua se hierven los cueritos, cuando están listos se enjuagan y cortan en cuadros pequeños. Y se agregan a los frijoles después del primer hervor para evitar que se haga una capa gelatinosa cuando se enfríen.

Se calienta la manteca en una sartén.

El tomate, cebolla, morrón, chile y cilantro se enjuagan y pican. Se fríen en la manteca.

Cuando están cocidos los frijoles, se saca una taza y se machacan en el molcajete, la mezcla se vuelve a añadir a los frijoles para que queden espesos.

Cuando ya están cocidos los frijoles se incorpora el tomate y demás ingredientes que se frieron, se deja hervir.

## **FRIJOLES CON VENENO**

María Lozano Villareal

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de frijoles  
200 gramos de migas de chicharrón  
½ cabeza de ajo  
½ pieza de cebolla  
2 chiles colorados (guajillo)  
1 pizca de orégano  
4 ramas de epazote  
1 cucharada sobera de manteca  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua en la que se ponen a cocer los frijoles con el epazote, ajo, cebolla y sal al gusto.

El chile se hierve en agua para que se suavice, se retiran las semillas, se enjuaga y se licúa con un poco de agua y los frijoles cuando ya estén listos.

En una cacerola se calienta la manteca y se fríen las migas, se vierte la mezcla de frijol y chile con el orégano, se deja sazonar.



## **HABAS GUIADAS**

Ninfa Ávila Medellín  
General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de habas frescas  
3 tomates rojos  
½ pieza de cebolla  
2 dientes de ajo  
1 pizca de comino molido  
1 rama de cilantro  
1 cucharada de manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

Se sacan las habas de la vaina, se les quita el pellejo.

Aparte, en un comal, se asan el ajo y los tomates. Se licúan con el comino.

La cebolla y el cilantro se pican.

En una cacerola se calienta la manteca en la que se doran las habas hasta que tomen un color dorado, entonces se añade la mezcla de tomate y la cebolla picada.

Una vez que hierve se agrega el cilantro y un poco de agua, se deja hervir nuevamente. Deben quedar caldosas.

## **TOSTADAS DE HABAS**

Ninfa Ávila Medellín  
General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de habas frescas  
3 tomates rojos  
½ pieza de cebolla  
10 tortillas de maíz  
2 dientes de ajo  
1 pizca de comino molido  
1 rama de cilantro  
1 cucharada de manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

Se abre la vaina de haba y se sacan, después se les quita el pellejo.

Aparte, en un comal, se asan el ajo y los tomates. Se licúan con el comino.

La cebolla y el cilantro se pican.

En una cacerola se calienta la manteca en la que se doran las habas hasta que tomen un color dorado, entonces se añade la mezcla de tomate y la cebolla picada.

Una vez que hierve se agrega el cilantro y un poco de agua para que hierva nuevamente, deben quedar caldosas.

Se muele el guiso.

Se tuestan las tortillas y se les unta manteca, se añaden las habas molidas, cebolla, tomate y cilantro picado.

## **GORDITAS DE MAÍZ CON CHILE PIQUÍN Y QUESO ASADERO**

María Esther González Juárez

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de masa de maíz  
500 gramos de manteca de puerco  
250 gramos de manteca vegetal  
100 gramos de manteca de res  
100 gramos de chile piquín  
2 cucharadas de sal  
2 cucharadas de polvo para hornear  
Queso asadero al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una sartén se derriten las diferentes mantecas.

La masa se coloca en un recipiente a la que se agregan las mantecas y se mezclan.

En una licuadora se muele el chile piquín.

La mezcla se vacía a la masa, se añade la sal y el polvo para hornear, se mezcla para integrar los ingredientes.

El comal se calienta.

Se toman porciones con las que se forman tortillas tipo sope que se colocan en el comal para que se cuezan, una vez listos se abren por el medio y se agrega el queso asadero. Se dejan en el comal hasta que se derrita el queso.

Pueden acompañar cualquier comida.

## **TORTILLAS DE MAÍZ**

Luis Alférez

Restaurante Plaza Icamole / García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de masa de maíz

500 gramos de pan molido

1 cucharada de manteca de puerco

1 cucharadita de sal

### **ELABORACIÓN:**

La manteca se calienta.

En una cacerola se mezcla la masa de maíz con la manteca y la sal agregando un poco de agua, una vez que se incorporó se agrega el pan molido hasta que se integra. La masa queda quebrada

Se toma una bolita de masa y se aplasta con las manos hasta que tome una forma circular repitiendo el mismo procedimiento hasta agotar la masa.

En un comal se calienta un poco de manteca donde se colocan las gorditas para que se cuezan.

Cuando la cara superior de la tortilla haya cambiado de color se voltea, una vez que se ha cocido se retira del fuego.

**Nota:** También se pueden hacer gorditas de maíz.

## **ESQUITES O ELOTES EN VASO**

Luis Camarillo  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 piezas de elote  
100 gramos de queso rallado  
100 gramos de queso amarillo  
150 gramos de mayonesa  
2 ramas de epazote  
5 piezas de limón  
Chile en polvo al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El elote se desgrana, enjuaga y escurre.

Aparte en una cacerola se calienta agua, se agregan los granos de elote con el epazote y sal al gusto. Se hierve.

Cuando está cocido, se sirve una cucharada en un vaso, se añade mayonesa, unas gotas de limón, queso amarillo, queso rallado y chile en polvo.

**Nota:** Algunas personas también ponen a hervir los granos de elote con la hierba llamada pericón y le agregan una 4 patas de pollo o mollejas.

## **EMPALMES**

Mario Alberto González  
Higueras, N.L.

## **INGREDIENTES:**

500 gramos de tortilla  
200 gramos de manteca de puerco  
Relleno de frijoles o carne al gusto

## **ELABORACIÓN:**

La manteca de cerdo se calienta en una sartén.

Las tortillas se sumergen en la manteca, sin que se doren.

Se rellenan con frijoles o carne al gusto.

**Nota:** La gente menciona que era una comida que empleaba la gente que iba al campo porque las tortillas bañadas en manteca son fáciles de calentar y se conservan, aunque estén a la intemperie. El guisado que rellena el empalme debe llevar orégano de Higueras.

## **EMPANADAS DE HARINA DE MAÍZ**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de maíz

1 litro de agua

½ cucharada de sal

Guisos para relleno

Aceite o manteca para freír

### **ELABORACIÓN:**

El agua se calienta a una temperatura que las manos puedan soportar.

En un recipiente se coloca la harina con la sal, poco a poco se agrega el agua sin dejar de amasar, no debe quedar aguada o pegajosa, si esto sucede, se puede añadir más harina y si falta agua también se puede hacer, siempre y cuando el agua esté a temple.

Cuando la masa está lista, se toma un testal, se coloca en la máquina de tortillas con un plástico y se aplasta lo más posible.

Se separa la tortilla y coloca el relleno, se cierra a la mitad y sella la orilla con los dedos.

En una sartén se calienta manteca o aceite (lo suficiente como para que cubra la empanada), se sumerge y cuando cambie a un color café claro, se retira.

En un platón se ponen servilletas para que absorban la grasa excedente. Se sirven con salsa a un lado para acompañar.

## **ENCHILADAS NORTEÑAS CON TORTILLAS ROJAS**

Oscar González García

General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de tortillas rojas

4 piezas de chile colorado (guajillo)

500 gramos de queso de rancho

¼ de pieza de cebolla

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El chile se hiere en agua con sal, se desvena y se muele.

El queso se desmenuza y se pica la cebolla, se mezclan.

En una sartén con aceite se doran las tortillas, se sacan y se pasan por la salsa y se colocan en un plato, se rellenan con el queso y cebolla.

Encima se añade más salsa y se espolvorea con otro poco de queso.



### **MIGAS CON AJO**

Gladis Espinoza Elizondo

Mina, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

250 gramos de tortillas

3 tomates rojos

4 dientes de ajo

Aceite al gusto

Sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Las tortillas se cortan en trozos medianos, mientras en una sartén se calienta el aceite.

Se doran las tortillas hasta que se tornan de color café, se sacan del aceite y se escurren.

Se calienta un comal donde se asan los tomates. Se muelen en un molcajete con el ajo y sal al gusto.

En una cacerola se colocan las tortillas y se vierte la salsa sobre ellas, se deja calentar por unos minutos y se sirve en un plato. Se puede acompañar con tortillas de harina o frijoles de la olla.

**Nota:** También se pueden hacer con limón y salsa. María Guadalupe Cruz Hernández de Hidalgo, N.L., las prepara agregando huevo y sin tomate rojo.

## **TACOS DE FRIJOL**

Jesús Marentes Chávez

Tacos El Sordo, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de frijol pinto  
500 gramos de manteca de puerco  
1 pieza de cebolla  
1 cabeza de ajo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua, se vierten los frijoles con una cabeza de ajo, la cebolla y sal al gusto. Se cuecen

Una vez que estén listos se muelen.

En una sartén se calienta la manteca en la que se fríe el frijol hasta que se sazone.

Se sirve en tacos.

## **TACOS ROJOS**

José Antonio Díaz Valdés

Monterrey, N.L. (afuera del cine Raly)

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de tortilla roja (enchilada)

500 gramos de papa

200 gramos de cueritos en vinagre

100 gramos de repollo

3 tomates rojos

Limón al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se hierven en agua con sal, cuando se han cocido se sacan, pelan y aplastan para formar una pasta.

Las tortillas se rellenan con la papa y se envuelven para formar tacos.

En una sartén se calienta aceite en el que se fríen los tacos, es importante que estén bien doradas si no se hacen correosas, se dejan escurrir las tortillas y posteriormente se calientan a las brasas.

Se desinfecta el repollo y se corta en rebanadas al igual que el tomate y los cueritos.

Cuando los tacos estén calientes se sirven en un plato, se adorna con repollo, los cueritos y tomate.

Se sirve con un limón y se acompaña con salsa cambrey.

## TACOS AL VAPOR

Lorena Miroslava Peña  
Monterrey, N.L.

### INGREDIENTES DE LOS GUIOS:

3 kilogramos de tortilla de maíz	3 sartenes
500 gramos de frijoles	3 cucharas
250 gramos de manteca de puerco	Olla vaporera con tapa
500 gramos de papa	Papel aluminio
500 gramos de chorizo	Jerga de cocina
500 gramos de carne para deshebrar	Bolsa de plástico grande
1 cebolla	Para salsa roja y verde
1 cabeza de ajo	1 tomate rojo
Pimiento negra molida al gusto	3 chiles serranos rojos
Comino molido al gusto	7 chiles serranos o jalapeños verdes
½ pieza de repollo	½ pieza de cebolla
4 ramitas de cilantro	4 dientes de ajo
Sal de grano al gusto	2 ramitas de cilantro
Aceite	Sal al gusto
	1 cucharada de aceite

### ELABORACIÓN:

Para el relleno se realizan tres platillos: frijoles refritos, papa con chorizo, carne deshebrada.

**Frijoles refritos:** en una olla se calienta agua, después se agregan los frijoles, media cebolla, media cabeza de ajo y sal de grano, cuando están listos, se dejan enfriar. Se machacan.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca, se agregan los frijoles, pimienta, comino y sal al gusto, se fríen.

**Papa con chorizo:** en una olla se cuece la papa con un poco de sal, hasta que se pueda llegar al centro con un tenedor.

Cuando está lista se escurre y deja enfriar, se pela y machaca.  
En una sartén con un poco de manteca se fríe el chorizo y se agrega la papa, se mezclan hasta que se integren.

**Carne deshebrada:** en una cacerola se cuece la carne con agua, media cebolla, media cabeza de ajo y sal.

Cuando está lista se saca, escurre y deja enfriar. Se deshebra y se fríe en aceite con pimienta, sal, comino al gusto.

En la olla vaporera se pone agua hasta el nivel que marca la rejilla, se coloca en el fuego, se tapa y deja hervir.

A las tortillas se les unta manteca por el lado externo, mientras que en la “pancita” se coloca el guiso y se enrolla para que quede como taco.

En la olla vaporera se coloca, sobre la rejilla, papel aluminio, se acomodan los tacos, encima se pone la jerga para cubrir y después un plástico, se tapan y se dejan cocer a fuego lento. A los treinta minutos se revisa, si la tortilla tiene una consistencia suave, se apagan, sino se deja entre 5 y 10 minutos más hasta que se suavice. Es importante que la tortilla sea de maíz.

El repollo y el cilantro se desinfectan, el primero se ralla y el segundo se pica.

**Salsa roja:** en una cacerola se hierven el tomate, los chiles serranos rojos, un cuarto de cebolla y dos dientes de ajo, se licúan con un poco de agua, después en una sartén con media cucharadita de aceite caliente se fríe la mezcla, se agrega sal al gusto y se deja sazonar.

**Salsa verde:** en una sartén se hierven los chiles verdes con un cuarto de cebolla y dos dientes de ajo y se licúan con un poco de agua, después en un sartén con media cucharadita de aceite caliente se fríe la mezcla, se agrega cilantro picado, sal al gusto y se deja sazonar.

## TAMALES DE ACELGAS

Dolores Oralia García de Martínez  
Santiago, N.L.

### INGREDIENTES:

1 kilogramo de masa de maíz	4 dientes de ajo
500 gramos de acelgas	Aceite
500 gramos de pollo	Sal al gusto
500 gramos de tomate de fresadilla	1 amarre de hojas de maíz
500 gramos de manteca de puerco	seco
1 cebolla mediana	Olla tamalera

### ELABORACIÓN:

Un día antes las hojas de maíz se colocan en agua para que se suavicen. Al día siguiente el pollo se cuece en agua con media cebolla, dos dientes de ajo y sal. Una vez listo se saca la carne, se deja enfriar y deshebra.

Aparte se pica la cebolla, los dientes de ajo restantes y el tomate, se sofríen en aceite, se agrega la acelga picada y el pollo deshebrado. Se deja enfriar.

Las hojas se escurren.

La manteca se derrite y poco a poco se agrega a la masa de maíz hasta que queden incorporados y sin grumos.

En una hoja de maíz se vierte una cucharada sopera de masa de maíz y se extiende, en el centro se coloca una cucharada del guiso de pollo con acelga, se dobla la hoja para envolver y dar la forma de tamal, el extremo inferior se dobla para sellarlo.

En una olla tamalera se coloca agua, se acomodan los tamales, se tapa y coloca al fuego, se cuecen durante 45 minutos aproximadamente.

**Nota:** Se tiene que decir: “En nombre sea de Dios” cuando se comienza a preparar los tamales.

## **TAMALES DE FRIJOLES**

Blanca Idalia Alanís Villareal  
Santiago, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de masa de maíz  
500 gramos de frijoles  
1 cuchara sopera de sal  
1 cuchara chiquita de pimienta negra molida  
1 cuchara chiquita de comino molido  
2 dientes de ajo  
6 piezas de chile cascabel  
250 gramos de manteca de puerco  
Caldo de puerco  
1 amarre de hojas de maíz seco

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes las hojas de maíz se ponen en agua para que se remojen.

Al día siguiente en una olla se calienta agua, se cuecen los frijoles con un diente ajo y sal al gusto. Cuando estén listos se muelen con el ajo sobrante, cuatro piezas de chile cascabel, el comino y la pimienta.


Las hojas se escurren.

En una sartén se calienta un poco de manteca y se vierte la mezcla de frijol para freírla, debe quedar lo más espeso posible.

Los dos chiles restantes se muelen con sal al gusto. Aparte en un sartén se calienta el sobrante de manteca.

La masa se coloca en un recipiente grande se va añadiendo agua caliente, se amasa, al final se agrega la manteca caliente y el chile molido con sal al gusto, se revuelve hasta que se incorpore.

En una hoja de maíz se pone una cucharada de masa y se ex-



tiende, encima una cucharada de los frijoles, se envuelve para cerrar el tamal.

En la tamalera se coloca agua con una profundidad de 20 centímetros aproximadamente, se acomodan los tamales, se tapa y ponen al fuego. Se dejan cocer por una hora, momento en que se da vuelta a la olla para que se cuezan parejo.

La cocción tarda 90 minutos aproximadamente. Se pueden acompañar con salsa verde o roja.

**Nota:** Se debe poner una toalla, servilleta mojada o plástico y tapar la olla para que los tamales no salgan pintos.



## **GUACAMOLE**

María Isabel Villegas González  
Aramberri, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 aguacates  
½ pieza de cebolla  
1 pieza de chile jalapeño  
150 gramos de crema  
1 chile en vinagre (opcional)

### **ELABORACIÓN:**

Los aguacates se cortan a la mitad, se retira el hueso y se saca la pulpa con una cuchara, se pican en cuadritos.

Los chiles se cortan a la mitad y se desvenan, junto con la cebolla se pican en cuadritos.

Los ingredientes anteriores se revuelven con la crema.

### **SALSA ROJA**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 tomates rojos

¼ de pieza de cebolla

5 piezas de chile serrano

2 dientes de ajo

Sal al gusto

Vinagre de manzana al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un comal se asan los tomates, los chiles, la cebolla y el ajo. Se licúan.

En una cacerola se hierve la mezcla con un chorrito de vinagre, para que no se eche a perder.

## **SALSA BORRACHA**

Rosalinda Cázares

Hidalgo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 tomates rojos  
2 piezas de chile jalapeño o serrano  
¼ de pieza de cebolla mediana  
1 ramita de cilantro  
1 cerveza de 250 mililitros  
Mantequilla al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El tomate, chiles, cilantro y cebolla se pican en cuadritos pequeños a modo de pico de gallo.

En una sartén se calienta un poco de mantequilla y se colocan las verduras para que se frían, una vez que han cambiado de color se agrega la cerveza y sal al gusto. Se tapa y deja sazonar unos minutos.

### **SALSA CAMBRAY**

José Antonio Díaz Valdés  
Monterrey, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

4 piezas de chile cambray  
2 dientes de ajo  
Orégano al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

#### **ELABORACIÓN:**

En una sartén se calienta aceite en el que se dora el chile y el ajo.  
Se licúa.

Aparte en una cacerola se calienta otro poco de aceite en el que se vierte la mezcla, se añade orégano y sal al gusto. Se tapa y deja sazonar.

## **SALSA CON TOMATILLO VERDE**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

250 gramos de tomate de fresadilla  
250 gramos de chile serrano o jalapeño (opcional)  
1 diente de ajo  
1 pieza de cebolla  
¼ parte de manojo de cilantro  
1 cucharada de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La manteca se calienta en una sartén.

En un comal se asan los chiles, el tomate y la cebolla, cuando estén tostados se doran en la manteca con el ajo.

Se separan los ingredientes para retirar la manteca y se aplastan en un machacador.

El cilantro se enjuaga y desinfecta, se escurre y pica finamente para agregarlo a la mezcla con sal al gusto.

## **SALSA DE MOLCAJETE**

Luis Alférez

Restaurante Plaza Icamole / García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de tomate rojo  
6 piezas de chile serrano o jalapeño  
4 dientes de ajo  
Sal al gusto  
Leña de mezquite  
Fogón  
Comal

### **ELABORACIÓN:**

Se recolecta leña y se coloca en el fogón, encima un comal en el que se asan el tomate, chile y ajo, cuando estén listos se remojan en agua con sal dejando reposar durante un día.

Al día siguiente se muelen en el molcajete con sal al gusto.

## **SALSA PARA CABRITO**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

250 gramos de chile serrano

250 gramos de tomate guajillo o fresadilla

1 manojo de cilantro

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates y chiles se lavan y enjuagan, mientras que el cilantro se desinfecta.

Los ingredientes se pican.

En el molcajete se mezclan con sal y se muelen

**Nota:** De ser posible, se coloca el molcajete en el centro de la mesa para comerla. Se sugiere además acompañar con agua de limón o naranja y tortillas.

### **SALSA VERDE PARA TAMALES**

Ninfa Ávila Medellín  
General Zaragoza, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

500 gramos de tomates verdes  
2 diente de ajo  
½ pieza de cebolla  
3 ramas de cilantro  
Sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Los tomates se cuecen en agua con sal, cuando estén listos se agregan los chiles serranos. Se deja hervir.

Se escurren y muelen con el ajo, la cebolla, cilantro y sal al gusto.

Se sirve con los tamales.



### **SALSA DE NUEZ**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

250 gramos de corazón de nuez

3 tomates rojos

50 gramos de chile piquín

¼ de pieza de cebolla

3 dientes de ajo

Pimienta negra molida al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates y chiles se lavan y enjuagan.

Todos los ingredientes se muelen y sazonan con sal y pimienta al gusto.

Se usa para acompañar frijoles de la olla o fideos.

## **NOPALES GUISADOS CON CHILE COLORADO**

María Guadalupe Cruz Hernández

Dr. Arroyo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 nopales

2 piezas de chile colorado (guajillo)

¼ de pieza de cebolla

1 diente de ajo

Manteca al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua con sal al gusto.

Los nopales se limpian y cortan en tiras, se vierten en la olla con agua. Cuando están cocidos se escurren.

La cebolla se pica en rajás.

En una cacerola se calienta la manteca y se fríen los nopales con la cebolla.

Aparte en un sartén se hierve el chile, se escurre y muele con el ajo. La mezcla se añade a la cacerola con los nopales. Se mezcla y deja sazonar.

## **NOPALES CON HUEVO, CHILE COLORADO Y CAMARÓN**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de nopales  
1 cebolla  
10 huevos  
250 gramos de camarón molido  
4 piezas de chile colorado (guajillo)  
1 ramita de cilantro  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El nopal se limpia y corta en cuadritos. La cebolla se parte a la mitad.

En una olla se calienta agua con sal, y se vierten los nopales con media cebolla para que se cuezan.

Cuando estén listos se enjuagan y escurren. La cebolla restante se pica.

En una sartén se calienta un poco de aceite en la que se fríen los nopales y la cebolla.

El huevo se licúa con la sal, el camarón molido, el chile y cilantro.

La mezcla anterior se añade a los nopales y se cuece a fuego lento.

Se sirve con tostadas.

## **ENSALADA DE NOPALES**

Dolores Rodríguez Barrientos

Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 nopales

4 tomates rojos

¼ de pieza de cebolla

2 piezas de chile serrano o jalapeño

1 ramita de cilantro

### **ELABORACIÓN:**

Los nopales se limpian y cortan en rajitas.

En una olla se calienta agua con sal y se vierten los nopales para que se cuezan.

Se lavan y enjuagan los tomates y chiles, el cilantro se desinfecta.

Los tomates, cebolla y chiles se cortan en rodajas, mientras que el cilantro se pica finamente.

Se escurren los nopales y se mezcla con los ingredientes anteriores.

## **SOPA DE LENTEJA**

Blanca Estela López Serrato

Mercado Campesino, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de lenteja  
5 tomates rojos  
5 dientes de ajo  
½ pieza de cebolla  
½ manojo de cilantro  
1 cuadro de consomé de tomate rojo  
1 pizca de comino molido  
Manteca al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua con sal y se vierte la lenteja.

El tomate, la cebolla y el ajo se cortan en forma de rajas.

Cuando están listos, en una sartén se calienta la manteca en la que se fríe el tomate, cebolla y ajo, después se licúa y vierte en la olla de las lentejas, de manera que quede caldoso.

El cilantro se enjuaga y desinfecta, se pica finamente y agrega a la olla con una pizca de comino y el consomé de tomate.

Se mueve hasta incorporar, se tapa y sazona a fuego lento.

## **SOPA DE AJO**

Gelasio Olvera

Al Restaurante, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ½ litros de caldo de pollo  
1 cabeza de ajo  
1 cucharada de cebolla picada  
2 huevos  
½ cucharada de comino molido  
1 cucharada de aceite o mantequilla  
Sal al gusto  
Pan tostado (para la presentación)

### **ELABORACIÓN:**

Del caldo de pollo se saca la cabeza de ajos y se apachurra retirando la cáscara.

La cebolla, ajo y especias se fríen en una sartén con aceite o mantequilla.

Ya que están dorados se les agrega el caldo de pollo hirviendo (colado) y se deja hervir por aproximadamente 5 minutos.

En un tazón se colocan dos huevos crudos y se batan ligeramente.

La olla con el caldo se saca del fuego y se agrega los huevos batidos, se mueve para evitar que se cuajen.

Cuando se sirve se colocan dos panes a los lados para adornar el plato y acompañar la sopa.

## **SOPA DE CEBOLLA**

María Jaime Serda Pérez (Maurilia Pérez Pineda†)  
General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

½ litro de leche  
2 piezas de cebolla mediana  
½ chile morrón  
1 tomate rojo pequeño  
¼ de queso panela  
1 chorrito de aceite  
Sal al gusto  
Olla de peltre

### **ELABORACIÓN:**

El chile y tomate se enjuagan y pican finamente.

La cebolla se corta en rodajas y en una olla se sancocha con un poco de aceite a fuego lento.

Se agregan el chile y tomate y se tapa, cuando estén cocidos y se haya consumido el agua se añade un chorrito de aceite, la leche, queso picado y sal al gusto.

Se deja que suelte el hervor.

## **SOPA DE PAPA**

Guadalupe Villarreal

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 papas

4 huevos

Pimienta negra molida al gusto

Mantequilla al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua con sal en la que se cuece a papa.

    Cuando esté lista, se retira la cáscara y muele.

En una cacerola se agrega el puré de papa con mantequilla, pimienta y un poco de agua, se deja hervir.

Se baten dos huevos que se agregan a la mezcla y después los otros dos. Se hierva unos minutos, cuando el huevo esté cocido se apaga y retira del fuego.



## **FIDEO SECO**

Rosalinda Saucedo  
Aramberri, N.L.

### **INGREDIENTES**

1 bolsa de fideo grueso  
½ tomate guaje  
1 cucharada de aceite  
1 diente de ajo  
1 cuadro de consomé de pollo  
1 cucharada cafetera de comino molido  
500 mililitros de agua  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN**

El ajo, tomate, comino y consomé de pollo se licúan con el agua.

En una cazuela de peltre se calienta el aceite, se agrega el fideo para que se dore ligeramente, sin dejar de mover con el fin de evitar que se queme.

Cuando el fideo está listo se vierte la mezcla, se deja hervir hasta que se seque.

**Nota:** La gente menciona que este platillo solía servirse como plato de boda en el que se ponía fideo seco y arroz (siempre dos sopas) junto al asado de puerco y los frijoles con manteca.

## **PAPA EN CHILE ROJO**

Blanca Estela López Serrato

Mercado Campesino, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de papa

5 piezas de chile cascabel

2 dientes de ajo

100 gramos de manteca de puerco

Comino molido al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se lavan, se pelan y pican en cuadros.

En una cacerola se calienta la manteca y se fríe la papa.

Mientras tanto en un poco de agua se hierve el chile, se licúa con sal y comino al gusto.

La mezcla anterior se vierte en la cacerola con las papas, se mueve hasta incorporar, se tapa y deja sazonar.

Cuando ya no se observe espuma el platillo está listo.

## **ALBÓNDIGAS DE PAPA**

Eva Rojas

Galeana, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de papas

5 huevos

250 gramos de harina de trigo

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se lavan y enjuagan.

En una olla se calienta agua con sal en la que se cuecen las papas.

Cuando estén listas se sacan, escurren, pelan y muelen con un poco de sal. Se toman pequeñas porciones y se hacen bolitas.

Se separa la clara de los huevos y se bate a punto de turrón, poco a poco se añaden las yemas hasta que se incorporen.

En una sartén se calienta el aceite.

Las bolitas de papa se cubren con harina, huevo y se fríen. Se escurren para quitar el exceso de grasa.

Se sirven acompañadas de arroz, fideo o frijoles.

## **TORTAS DE PAPA LAMPREADAS RELLENAS DE QUESO**

Guadalupe Villarreal

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 papas  
250 gramos de queso panela o asadero  
250 gramos de chorizo  
2 huevos  
100 gramos de harina de trigo  
3 cucharadas de mantequilla  
Sal al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
Aceite / Manteca

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua con sal, se agregan las papas.

Cuando están listas se sacan, dejan enfriar, pelan y machacan un poco, agregando mantequilla y se aplasta con un machacador de frijoles.

Aparte en una sartén se fríe el chorizo, se retira la grasa y se mezcla con la papa.

Se toman dos porciones de la papa, a una se le da una forma hueca en la que se coloca un trozo de queso y con la otra se tapa.

Las tortitas se cubren con harina y se lamprean,

Se calienta aceite en una sartén y se fríen las tortitas.

Otra forma de hacerlas es que sólo mezclen las yemas y después de pasar la tortita por el huevo, se llene de pan molido y se ponga a freír en el aceite.

## **TORTILLAS DE HARINA**

Gladis Espinoza Elizondo

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo  
250 gramos de manteca vegetal  
1 cucharadita de polvo para hornear  
3 pizcas de sal

### **ELABORACIÓN:**

La harina se mezcla con sal y el polvo de hornear, después se añade la manteca y se incorpora hasta que quede arenosa.

En una cacerola se hierven 750 mililitros de agua, poco a poco se añade a la mezcla de harina sin que se deje de amasar.

Se calienta un comal.

Se toma una porción y se hace bolita, se estira con el palo de amasar de manera que se forme un círculo (se palotea) y se coloca en el comal (sin aceite ni grasa).

Cuando las tortillas se comienzan a inflar se les tiene que voltear lo mismo debe suceder con el otro lado.

Cada tortilla tiene dos lados diferentes, la pancita es la que se encuentra abajo la que toca primero el comal.

## **BURRITOS**

Julio Bernardo Torres Correa  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

6 tortillas de harina grandes  
500 gramos de bistec  
250 gramos de queso asadero  
5 salchichas asaderas  
3 aguacates  
3 tomates rojos  
1 lata de chiles en vinagre  
Crema al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El bistec, salchichas y queso se cortan en trozos pequeños.

En una sartén se calienta aceite en el que se fríen la carne y las salchichas, hasta que cambien de color, se añade el queso.

En un comal se calientan las tortillas.

Cuando el queso se ha derretido se divide la carne en seis porciones, se coloca una en cada tortilla, se agregan trozos de aguacate y tomate. Se doblan las orillas de la tortilla hacia el centro para evitar que se salga el relleno y se enrolla.

En otra sartén se calienta un poco de aceite, se doran los burritos cuidando que la apertura quede abajo para que no se abra.

Cuando está listo se corta por la mitad, encima se adorna con crema y chiles en vinagre al gusto.



**ANIMALES DE CRÍA:  
BORREGO, CABRA, CONEJO,  
GALLINA, POLLO Y OTRAS  
AVES, PUERCO Y RES**



## **BORREGO A LA GRIEGA**

Fernando Riquena

San Nicolás de los Garza, N.L.

### **INGREDIENTES**

1 borrego de tres meses de edad aproximadamente

Sal al gusto

Carbón o leña de mezquite

Varilla de metal de ½ pulgada

### **ELABORACIÓN**

El borrego se copina, abre en canal y retiran las vísceras al igual que la cabeza y cola. Se enjuaga.

Se coloca en un recipiente con agua y sal al gusto (puede ser medio kilo o un kilo dependiendo del tamaño), se considera que es un tipo de curado que la gente acostumbra por tradición.

Mientras tanto se prepara la estructura en que se cocinará el borrego. Se requiere una varilla con una altura de 1 metro o 1.20 metros que debe contar con tres travesaños separadas a lo largo de ésta. Las patas traseras y delanteras se amarran a dichos travesaños con el fin de que no se mueva.

En un espacio abierto se coloca el carbón o la leña que se enciende y deja quemar hasta que queden las brasas. Hay dos formas de colocar el animal para asar: la primera puede ser clavando la varilla en la tierra de manera vertical, la segunda colocando dos horquetas y encima de ellas la varilla con la carne.

Se debe estar pendiente de la carne y girar cada 30 minutos para evitar que se queme. El tiempo promedio de cocimiento puede ser de tres a cuatro horas dependiendo el tamaño. Para revisar que la carne está en su punto, se pica con un tenedor hasta que esté blanda y se pueda comer.

## **CABEZA DE CABRITO**

Guillermo Rubio  
Restaurant El Rubio  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabeza de cabrito  
½ cabeza de ajo  
1 ramita de tomillo  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 cucharada de manteca de puerco  
1 limón  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cabeza se limpia y enjuaga.

En una olla se calienta agua con ajo, pimienta, tomillo y sal, se pone a cocer la cabeza.

Cuando está lista se saca, escurre y se barniza con un poco de mantequilla, jugo de limón y sal. Se parte a la mitad.

En una sartén calienta la manteca en la que se dora ligeramente.

Se sirve caliente y se acompaña con ensalada de lechuga fresca, rodajas de cebolla y tomate.

**Nota:** De la cabeza del cabrito se pueden comer la carne, los ojos, los sesos y la lengua.

## **PESCUEZO DE CABRITO**

Mario Garza

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pescuezo de cabrito  
Pimienta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
Orégano al gusto  
Sal al gusto  
Papel de estraza

### **ELABORACIÓN:**

El pescuezo de cabrito se lava, enjuaga y escurre. Se condimenta con sal, pimienta, comino y orégano al gusto.

Se envuelve en papel de estraza.

Aparte, en una olla se vierte agua, se coloca una base sobre la que se deposita el pescuezo para que se cueza al vapor. Se tapa.

**Nota:** Este platillo, al igual que la riñonada, se separa para el “jefe de la casa”, por ser la mejor parte del cabrito.

## **CABRITO EN SALSA DE TOMATE ROJO**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito  
1 kilogramo de tomate rojo  
3 piezas de chile poblano grande  
4 dientes de ajo  
1 cebolla grande  
½ cucharadita de pimienta entera  
1 cucharadita de comino entero  
3 hojas de laurel  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Se destaza el cabrito y se cuece en agua con sal, ajo y hierbas de olor durante una hora. Cuando está listo, se fríe en un poco de aceite para sellarlo.

En una olla se calienta un poco de agua en el que se hierve el tomate, cuando está listo se muele.

La cebolla se filetea y los chiles poblanos se cortan en rajas.

En el molcajete se muele el ajo con la pimienta, comino y laurel.

En una cacerola se calienta aceite, se fríe la cebolla y se agregan las rajas. Poco a poco se añade la mezcla de ajo y especias y se mueve para que se incorpore, se deja sazonar. Después se agrega la salsa de tomate se disuelve una bolita de masa maíz, se agrega sal al gusto y se deja hervir.

## **CABRITO EN SALSA DE FRESADILLA**

Guillermo Rubio  
Restaurant El Rubio  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito de 6 a 12 kilogramos  
1 kilogramo de tomate de fresadilla  
2 cebollas  
1 cabeza de ajo  
1 cucharada de manteca de puerco  
Hierbas de olor  
Chile serrano al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito se limpia, enjuaga y destaza.

Se cuece en agua con sal, ajo y hierbas de olor durante una hora.

En una olla con agua se hierven el tomate fresadilla, la cebolla y el chile. Se escurren y muelen.

Aparte en un sartén se calienta una cucharada de manteca en la que se fríen las piezas de cabrito ligeramente, se añade la salsa hasta que lo cubra y se agrega sal al gusto.

Se deja sazonar.

**Nota:** Las hierbas de olor se usan para quitarle el olor penetrante al cabrito.

## **CABRITO EN SALSA MIXTA**

Lupita Morín Flores

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito  
1 kilogramo de tomate rojo  
1 kilogramo de tomate de fresadilla  
4 dientes de ajo  
1 cebolla grande  
Orégano al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito se lava, enjuaga y destaza.

En una olla se cuece en agua con sal, ajo y hierbas de olor durante una hora.

En una cacerola se calienta un poco de agua en la que se hierven los tomates rojos y de fresadilla, cuando están listos, se muelen juntos.

La cebolla se filetea.

En una sartén se calienta aceite, se fríe la cebolla y después se añaden las piezas de cabrito.

Se añade la salsa de tomate previamente preparada. Se sazona con ajo picado, pimienta, orégano, caldo de cabrito y sal al gusto.

## **CABRITO CON CHILE NEGRO**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

½ cabrito

250 gramos de chile negro

3 o 4 tomates rojos que empiecen a pintarse

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 rama de laurel

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito se limpia y enjuaga, se quitan las menudencias. Una vez hecho esto se coloca en un recipiente con agua y sal de manera que se cubra por completo. Se deja reposar durante 4 horas.

Una vez transcurrido el tiempo se enjuaga, escurre y corta en trozos.

Los chiles, tomates, cebolla y ajos se pican finamente.

En una cazuela se calienta un poco de aceite y se dora ligeramente la carne de cabrito por ambos lados, sin que se termine de cocer, se agregan el resto de ingredientes incluyendo el laurel, dos litros de agua y se deja a fuego medio hasta que el agua se consuma y la carne se suavice.

## **CABRITO AL PASTOR (AL CARBÓN)**

Rubén Cantú

Sabinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito

1 varilla de acero

2 horquetas

Carbón de mezquite, el necesario

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito se abre a canal, se le quitan las entrañas, se limpia y enjuaga.

En un recipiente se coloca en agua con sal a reposar durante 30 minutos (otras personas les ponen ajo o limón).

En un espacio abierto se coloca el carbón de mezquite, se distribuye de forma uniforme, se prende, deben quedar las brasas para que no lo queme.

El cabrito se coloca en la varilla (encajado no en forma de cruz) y se pone a asar sobre el carbón.

Conforme se cuece se va dando vuelta. Después de dos horas queda listo.

Para servir se corta en trozos, se acompaña con tortillas de harina y frijoles.



## **CABRITO EN SU SANGRITA O FRITADA DE CABRITO**

Roberto González

Abasolo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito	¼ de taza de aceite
250 miligramos de sangre	2 cucharadas de harina de trigo
1 tomate rojo	½ cabeza de ajo
1 pieza de cebolla grande	Orégano al gusto
3 piezas de chile ancho rojo	Pimienta negra molida al gusto
3 piezas de chile verde serrano grande	Sal al gusto
2 morrones verdes	Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito debe estar “bien mamado”, sano y tener de 25 a 30 días de nacido.

Se limpia, enjuaga y corta en trozos.

En una olla con agua caliente se cuece en agua con sal, ajo, orégano, hojas de laurel y hierbas de olor durante una hora.

Se saca antes de que hierva y se escurre.

En una cazuela se calienta aceite y se dora con las verduras previamente picadas.

Previamente en una olla se hierve un litro de agua, se agrega la sangre con sal al gusto y se deja cocer, se enfría y muele.

En la cazuela donde se doró el cabrito con las verduras se añade la sangre, un poco de caldo, se espolvorea harina para que espese, se mezcla y deja hervir.

## **CABRITO RELLENO**

Minerva Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito  
500 gramos de limón  
1 clara de huevo  
1 cebolla  
1 tomate rojo grande  
2 ramas de laurel fresco  
1 rama de apio  
2 ramas de cilantro  
1 cabeza de ajo  
5 piezas de pimienta negra  
1 pizca de pimienta negra molida  
Aceite de olivo al gusto  
Salsa de la que prefiera la persona  
Sal de grano o cal viva  
1 brocha  
1 horno de tierra  
2 atados de leña de mezquite  
2 láminas de acero  
1 costal  
Cáñamo  
Aguja (para coserlo)

### **ELABORACIÓN:**

El cabrito se abre a canal, se quitan las vísceras y se separan, al animal se le quita la cola y la cabeza.

Aparte en una cazuela o recipiente lo suficientemente grande en el que pueda caber el cabrito, se coloca agua y se disuelven dos cucharaditas de sal o de cal viva, una vez hecho esto se sumerge el

cabrito asegurando que quede completamente cubierto, se reposa durante 4 horas.

Una vez que transcurre el tiempo, se enjuaga.

Se mezclan el jugo de los limones, la clara de huevo y una pizca de pimienta negra molida. Con una brocha se cubre el cabrito, por dentro y por fuera.

Las vísceras se limpian y se le quita la hiel al hígado teniendo cuidado de no romperla porque echa a perder la carne. Cuando están listas se enredan con las tripas para formar un paquetito (machito).

Se cortan la cebolla y el tomate a la mitad, en medio del cabrito se coloca el machito y se distribuye la cebolla, el tomate, las ramas de laurel, el apio, el cilantro, el ajo, la sal y las piezas de pimienta, se cierran los costados para sellarlo, se cose con el hilo cáñamo y la aguja

En el horno de tierra se coloca un brasero con los dos atados de madera de mezquite, se prende y se coloca encima una de las láminas de acero, una vez que se caliente se coloca el cabrito relleno y se cubre con la otra lámina, después el costal y se cubre con la tierra.

Se cuece durante un lapso de seis horas para que quede seco.

**Nota:** Para saber si el cabrito está listo se le ensarta un palillo y éste tiene que salir seco. En el horno, se puede poner el cabrito a 320 °F

## **CUAJITOS DE CABRITO / DE RES**

Noé Lapray Chávez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de cabrito / res (maciza)

1 vejiga o cuajo de cabrito

2 dientes de ajo

Comino molido al gusto

Pimienta negra molida al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los trozos de carne se enjuagan al igual que la vejiga.

La carne se corta en pequeños trozos, se condimenta con comino, pimienta y sal al gusto, y agrega el ajo finamente picado.

La mezcla se coloca dentro de la vejiga y se cierra

En una olla se calienta agua y se coloca una base, se deposita la bolsita y se tapa para cocerla al vapor.

**Nota:** Cuando está cocida la vejiga, se puede comer el taco con tortilla de maíz y acompañado con frijoles charros o jugo de carne.

## **FIFA**<sup>25</sup>

Berta Argelia Santos y Estela Villarreal  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 pulmones de cabra  
1 corazón de cabra  
1 hígado de cabra  
2 dientes de ajo  
3 piezas de pimienta negra  
1 tomate rojo  
¼ de pieza de cebolla  
Chiles verdes al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta agua con sal y un diente de ajo, se añaden las vísceras, se cuecen. Cuando están listos, se escurren y pican en trozos pequeños.

En una cacerola se agrega un poco de agua, se calienta y añade un diente de ajo, el tomate, un trozo de cebolla, los chiles y una pizca de orégano. Una vez que están listos se muelen.

En una olla se fríe la salsa preparada y se añaden los trozos de asadura, se sazona con sal y se deja hervir.

**Nota:** Se puede comer el taco con tortilla de maíz.

<sup>25</sup> La fifia es la asadura (vísceras) de la cabra.

## **CABRITO EN FRITADA O CON SU SANGRITA Y VÍSCERAS**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabrito

Menudencias de un cabrito

Sangre de un cabrito

3 dientes de ajo

Mejorana al gusto

Tomillo al gusto

Comino molido al gusto

Pimienta negra molida al gusto

¼ de taza de aceite

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las menudencias se limpian y hierven en agua con sal durante 15 minutos. Se sacan, escurren y cortan en trozos pequeños.

El cabrito se destaza, enjuaga y se cuece en agua con sal, ajo y hierbas de olor durante una hora.

El cabrito se saca del agua y escurre.

En una sartén ancha se calienta aceite y se fríen los trozos del cabrito por ambos lados.

Se añaden las menudencias y la sangre.

Se agrega un poco del caldo, sal y pimienta al gusto, y se deja hervir.

## **MACHITOS DE CABRITO**

Guillermo Rubio  
Restaurant El Rubio  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de vísceras de cabrito  
1 tripa de cabrito  
½ pieza de cebolla  
1 cucharada de orégano  
6 hojas de laurel  
1 cucharada de mantequilla  
1 limón  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La tripa se limpia, enjuaga y escurre.

Las vísceras se enjuagan y pican en trozos pequeños, se agrega la cebolla previamente picada, especias y sal al gusto.

Las tripas se rellenan con la mezcla anterior, se amarra dando forma de machito (paquetito).

En una olla se coloca agua para que se caliente, se coloca una base donde se deposita el machito, se tapa para que se cueza al vapor.

Cuando está listo, se barniza con un poco de mantequilla, limón y sal.

Se calienta una plancha para carne, se colocan los machitos para que se doren.

**Nota:** Se pueden comer como botana.

## **PICADILLO DE CABRA**

Apolonia Díaz

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de cabra

5 tomates rojos

¼ de pieza de cebolla

2 piezas de chile colorado

3 cucharadas de manteca de puerco

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne de cabra se corta en trozos muy pequeños.

En una sartén se calienta un poco de agua, se hierven el tomate y el chile, una vez que estén listos, se muelen y reserva la mezcla.

En una cacerola se calienta la manteca, se añade la carne picada dejando que se fría, después se agrega la salsa, sal al gusto y se deja hervir.



### **CALDO DE CECINA DE CABRA**

María Esther González Juárez (Victoria Chávez†)  
Salinas Victoria, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

500 gramos de cecina de cabra  
1 bolita de masa de maíz  
½ pieza de cebolla  
2 dientes de ajo  
1 ramita de hierbabuena  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

La cecina se prepara de la siguiente manera: la carne se corta en tajales y se sala por ambos lados, es necesario escoger un lugar en el que se pueda asolear de 11 de la mañana a 2 de la tarde, encima se coloca una tela mosquitera para evitar que se acerquen las moscas. Este procedimiento se realiza durante 3 o 4 días.

La cebolla, ajo y pimienta se muelen.

En una olla se calienta agua en la que se disuelve la masa de maíz, se agrega la mezcla anterior con la rama de hierbabuena y sal al gusto, se deja hervir.

Mientras tanto en un comal se cuece la carne, después se corta en trozos y se agrega al caldillo, se hierve para que se sazone.

## **CHIVO O CABRITO AL HORNO**

Juan Roel García de la Garza  
Restaurante Don Toribio  
China, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 chivo o cabrito mediano  
150 gramos de manteca de puerco  
Limón al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El chivo y/o cabrito se copina (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal), se enjuaga, se abre a canal, se retiran las vísceras, se vuelve a enjuagar, se cortan las patas, cabeza y cola. Y se pone a escurrir

La carne se corta en trozos y se cubren con manteca, limón y sal.

El horno se precalienta a 350 °C

En un recipiente se coloca la carne, se tapa y mete al horno, la cocción dura aproximadamente tres horas.

## **QUESO DE CABRA CON MIEL DE CAÑA Y LIMÓN**

Berta Argelia Santos  
Panadería La Especial  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 litros de leche de cabra  
4 o 5 hojas de mora  
Miel de caña al gusto  
Limón al gusto  
Moldes redondos

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente se coloca la leche para dejar que se cuaje.

El cuajo de la leche se muele en el metate.

Se vacía en los moldes y se comprime lo más posible, se deja madurar para que se forme el queso.

Las hojas de mora se enjuagan y escurren.

El queso se desmolda y coloca encima de la hoja, se puede servir acompañados de miel de caña y gotitas de limón.

## CONEJO EN CHILE / EN MOLE

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### INGREDIENTES:

1 conejo	Pimienta negra molida al
5 piezas de chile ancho	gusto
5 piezas de chile guajillo	Comino molido al gusto
1 diente de ajo	Orégano molido al gusto
1 cebolla	
½ cuadrito de consomé de tomate	

### ELABORACIÓN:

El conejo se copina (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal) y se enjuaga.

Se abre a canal para retirar las vísceras, se corta la cabeza, patas y cola, se enjuaga. Se corta la carne en trozos.

En una olla se hierve un poco de agua y se vierte la carne, cuando está casi lista se saca y escurre.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca en la que se dora la carne que se sazona con un poco de pimienta, comino y orégano. Cuando la carne cambia de color, se retira de la lumbre, se tapa y se deja reposar por unos minutos.

Aparte, en una cacerola se calienta un poco de agua y se hierven los chiles durante 10 a 15 minutos. Después se les quita el rabo, se desvenan, enjuagan y licúan.

En una sartén se calienta un poco de manteca y se fríe la salsa. Mientras tanto se licúan orégano, pimienta y comino con dos tazas de agua, se cuele y se vierte la mezcla en la salsa, se agrega un cuadrito de consomé de tomate y se hierve a fuego lento.

Cuando la salsa está lista, se vierten los trozos de carne, se hierve.

## **CONEJO DESHEBRADO**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 conejo  
4 tomates rojos  
1 cebolla mediana  
3 piezas de chile serrano o jalapeño  
Sal al gusto  
Carbón para ahumar

### **ELABORACIÓN:**

Se copina el conejo (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal) y se enjuaga.

Se abre a canal para retirar las vísceras, se corta la cabeza, patas y cola, se enjuaga. Se corta la carne en trozos.

En una olla se hierve un poco de agua y se vierte la carne cuando está casi lista, se saca y se escurre.

Se ahúma colgada en el asador y cuando se haya cocido se deshebra.

Se pica el tomate, la cebolla y el chile en trozos pequeños, se sirve acompañando la carne deshebrada.

## **CONEJO GUIADO EN SALSA**

Dolores Rodríguez Barrientos

Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 conejos

1 kilogramo de tomate rojo

1 cebolla

5 dientes de ajo

1 cucharada de manteca de puerco

Pimienta negra molida al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se copina el conejo (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal) y se enjuaga.

Se abre a canal para retirar las vísceras, se corta la cabeza, patas y cola, se enjuaga. Se corta la carne en trozos.

En una olla se calienta un poco de agua y se cuecen los tomates con la cebolla. Se muelen.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca en la que se fríen las piezas de conejo ligeramente, se añade la salsa hasta que lo cubra, se sazonan con sal y pimienta al gusto. Se deja sazonar.

## **HUEVO CON MIEL DE MAGUEY**

Ninfa Ávila Medellín

General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 huevos

Miel de maguey

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un plato hondo se vacían los huevos y se baten con sal al gusto.

Aparte se calienta la sartén con un poco de aceite, cuando esté listo se vierten los huevos y se fríen.

Cuando se sirve se baña con la miel de maguey. Se acompaña con tortillas recién hechas.

## **HUEVOS RANCHEROS**

Paula Martínez

Hidalgo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 huevos  
1 tomate rojo  
2 tortillas de maíz  
1 diente de ajo  
1 chile piquín  
1 pedazo de cebolla  
2 cucharadas de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El tomate, chile, ajo y cebolla se licúan.

En una cacerola se calienta un poco de manteca y se añade la salsa, se sazona con sal al gusto y se hierva.

Aparte en una sartén, se calienta un poco de manteca y se pasan las tortillas de maíz para dorarlas ligeramente, se escurren, se sacan y colocan en un plato.

En otra sartén se calienta otro poco de manteca y se parten los huevos para que queden enteros, se cuecen hasta que cambien de color. Cuando están listos se ponen sobre las tortillas y se bañan con la salsa previamente preparada, se acompañan con frijoles refritos.



## **POLLO CON CALABACITA Y ELOTE**

Mireya Peña Sánchez  
Santa Catarina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de pollo  
500 gramos de calabacita  
2 tomates rojos (jitomates)  
1 elote desgranado  
½ pieza de cebolla  
1 diente de ajo  
Tres dedos de hojas de laurel  
Cilantro al gusto  
Comino al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El pollo se limpia y enjuaga

En una olla se calienta agua con ajo y sal, se añade el pollo y se deja sancochar hasta que se consume el agua.

La cebolla y la calabacita se cortan en cuadritos.

En otra olla se calienta una cucharada de aceite, se añaden la cebolla, calabacitas y granos de elote, se fríen.

Los tomates se asan, cuando están listos se les quita la cáscara.

En un molcajete se muelen el comino, ajo y los tomates. Esta salsa se añade a la carne, con un poco de agua, hojitas de laurel, cilantro picado y sal al gusto.

**Nota:** Es un platillo caldoso, que se sirve acompañado de arroz. Se trata de una receta que aprendió en la escuela Adolfo Prieto núm. 1 en la colonia Acero cuando estaba en sexto año de primaria.

## **POLLO EN PIPIÓN**

Oscar González García

Laguna de Labradores, Galeana, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pollo cortado en piezas  
500 gramos de pipián  
3 piezas de chile cascabel grande  
3 dientes de ajo  
1 puño de semillas de calabaza sin cáscara  
1 puño de ajonjolí  
1 puñito de pan molido u 8 galletas saladas molidas  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El pollo se limpia y enjuaga.

En una olla se hierva agua con ajo, cebolla y sal al gusto. Cuando esté cocido, se escurre y se deja enfriar. El caldo se separa.

En una cacerola se calienta un poco de agua y se hierva el chile, se escurre y reserva.

Aparte en una sartén se calienta un poco de aceite en la que se dora la semilla de calabaza y el ajonjolí, moviendo constantemente. Cuando están listas se muelen con el chile y un puñito de pan molido.

Se abre el frasco de pipián y la grasa que está arriba se pone en una cazuela, se calienta y se añade la salsa licuada. Se sazona con sal al gusto.

La pasta de pipián se mezcla con medio litro de caldo de pollo, se vierte en una cazuela, se mueve para incorporar los ingredientes, se deja hervir. Se añaden las piezas de pollo, si queda muy espeso se agrega un poco de caldo de pollo. Se deja hervir.

## **POLLO ESTILO RÍO RAMOS**

Lupita Morín Flores

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pollo de rancho  
5 tomates rojos  
½ pieza de cebolla  
2 piezas de chile morrón  
2 dientes de ajo al gusto  
Pimenta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

El pollo se despluma, se pone al fuego para retirar el resto de plumas.

Se corta la cabeza y se abre a canal para quitar las vísceras, se limpia. Se separa el hígado que se muele en el molcajete con comino, ajo y pimienta.

En una olla se calienta agua en la que se hierven los tomates, chiles y cebollas, se muelen e incorpora a la mezcla anterior.

En una cazuela se calienta aceite en el que se doran las piezas del pollo, cuando están listas se añade la salsa y sal al gusto.

## **TAMALES DE POLLO**

Dora Elba Villarreal

Parás, N.L.

### **INGREDIENTES:**

Para la masa:

1 kilogramo de masa de maíz  
1 kilogramo de manteca de puerco  
3 piezas de chile colorado  
Sal al gusto  
1 amarre de hojas secas de maíz

Para el relleno:

6 kilogramos de pierna y muslo de pollo  
1 kilogramo de tomate de fresadilla  
500 gramos de chile colorado  
250 gramos de chile cascabel  
Media cabeza de ajo  
Comino molido al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Para preparar la masa:

En una olla se hierve el chile colorado y se muele en la licuadora.

En una sartén se calienta la manteca que se va incorporando a la masa de maíz junto con la salsa, la masa debe quedar ligeramente líquida.

Para el relleno:

Las hojas de maíz se remojan en agua durante mediodía.

El pollo se limpia y se cuece en una olla con tres dientes de ajo, cebolla y sal al gusto, una vez que esté listo se escurre, deja enfriar y se desmenuza.

En una sartén se calienta un poco de agua en la que se hierven los chiles con ajo, se muelen.

En una cacerola se calienta un poco de aceite en el que se vierte la salsa a freír, se agrega el comino, pimienta y sal al gusto. Se añade el pollo y se hierve.

En la hoja se maíz se extiende una cucharada de masa, en el centro se coloca una cucharada del pollo guisado y se envuelven.

En una vaporera se calienta agua y en la base se acomodan los tamales, se cuecen durante 45 minutos a una hora, aproximadamente.

## **CÓCONO EN MOLE**

Ninfa Ávila Medellín  
General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**


1 cócono  
250 gramos de manteca de puerco  
400 gramos de chile cascabel  
200 gramos de chile negro  
100 gramos de semilla de calabaza  
50 gramos de ajonjolí  
50 gramos de cacahuates sin cáscara  
1 cuadrito de marqueta de chocolate  
1 puño de corazones de nuez  
1 paquete de galletas saladas  
½ pieza de cebolla  
2 cabezas de ajo  
1 cuadrito de consomé de tomate  
1 pizca grande de comino molido  
1 pizca grande de pimienta negra molida  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cócono se sumerge en un bote con agua hirviendo para desplumarlo, se cortan las patas, se abre en canal y se retiran las vísceras, finalmente se corta en piezas.

En un recipiente profundo se coloca en agua con seis ajos machacados y el jugo de seis limones, para quitarle el olor a choquía. Se deja reposar en esta agua durante 10 minutos, después se lava tres veces, se enjuaga y corta en trozos.

En una olla grande se vierte agua suficiente, se cuece la carne con dos cabezas de ajo y sal.



Los chiles se limpian, se abren a la mitad para retirar las venas y semillas, se reservan.

Se calienta un comal y se tuestan los chiles, las semillas de calabaza, el ajonjolí, los cacahuates y las nueces. Cuando estén listos se muelen los chiles con el chocolate, las galletas y las semillas.

En una cacerola de peltre se calienta una cucharada de manteca en la que se doran las piezas del cócono para que se sellen (adquieran un color rosado), cuando estén listas se sacan de la cazuela y en esa grasa se sofríe la salsa de chiles y galletas, se le añade un poco de caldo, sal, consomé, comino y pimienta al gusto. Cuando suelta el primer hervor, se añade el cócono y se deja hervir.

## **TAMALES DE CÓCONO**

Ninfa Ávila Medellín

Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

Para la masa:

1 kilogramo de masa de maíz  
1 kilogramo de manteca de puerco  
Sal al gusto  
1 amarre de hojas secas de maíz

Para el relleno:

1 cócono  
5 kilogramos de tomates verdes o rojos  
1 cabeza de ajo  
1 pizca de comino molido  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Para preparar la masa:

En una sartén se calienta la manteca, después se incorpora poco a poco con la masa de maíz y sal al gusto.


Para el relleno:

Las hojas de maíz se limpian y se remojan en agua durante medio día, si la hoja no está húmeda el tamal queda crudo.

El cócono se sumerge en un bote con agua hirviendo para desplumarlo, se cortan las patas, se abre en canal y retiran las vísceras, finalmente se corta en piezas.

En un recipiente profundo se coloca en agua con seis ajos machacados y el jugo de seis limones, para quitarle el olor a choquía.





Se deja reposar en esta agua durante 10 minutos, después se lava tres veces, se enjuaga y corta en trozos.

En una olla grande se vierte agua suficiente, se cuece la carne con dos cabezas de ajo y sal.



Una vez que está cocida la carne, se deshebra y pica en trozos pequeños.

En una cacerola se hierve un poco de agua con los tomates y dos dientes de ajo, cuando están listos se licúan con una pizca de comino.

En una sartén se calienta la manteca y se vierte la salsa de tomate con sal al gusto, se deja sazonar y se agrega la carne. Se deja hervir durante 20 minutos.

En la hoja de maíz se extiende una cucharada de masa y en el centro se añade una cucharada del guiso, se envuelve el tamal.

En una vaporera se coloca agua y en la base se acomodan los tamales. Se cuecen durante 45 minutos a una hora, aproximadamente.



## **ADOBO DE PUERCO**

Lupita Camargo  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

750 gramos de costilla de puerco picada  
500 gramos de lomo de puerco picado  
7 naranjas agrias  
4 piezas de chile guajillo  
4 piezas de chile ancho  
¼ de pieza de cebolla  
1 tomate rojo  
3 dientes de ajo  
3 varitas de canela  
4 hojas de laurel  
4 clavos de olor  
1 cucharada de manteca de puerco  
Orégano molido al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las naranjas se lavan y se exprime el jugo, se separa.

En un comal se asan los chiles con la cebolla y el tomate. Una vez listos se remojan en el jugo, se licúan con orégano y se reserva.

En una cazuela se calienta una cucharada de manteca, se fríe la carne, se sazona con comino, clavo y unas ramitas de canela.

Cuando ha soltado su jugo se vierte el adobo preparado, se agrega sal y pimienta al gusto, se hierve.

## **ASADO DE PUERCO**

Mireya Peña Sánchez  
Santa Catarina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de puerco	1 puñito de hojitas de laurel
2 cucharadas de manteca de puerco	1 hueso de aguacate
250 gramos de chile ancho	Comino al gusto
½ pieza de cebolla	Sal al gusto
3 dientes de ajo	Cazuela de barro
	Cuchara de madera

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes de preparar el asado, se desvena el chile y se deja remojando en agua por una noche. Al día siguiente, se muele en el molcajete el comino con dos dientes de ajo, esta preparación se licúa con el chile. Se cuele y reserva.

Se enjuaga la carne de puerco y se corta en trozos, quitando el exceso de grasa.

En una olla se hierve agua con un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla, se añade la carne y el laurel se cuece hasta que se consuma el agua.

A la olla con la carne, se añaden dos cucharadas de manteca de puerco y un poco de cebolla picada, se deja dorar la carne.

Cuando está lista se agrega la salsa preparada, sal y pimienta al gusto. Para que adquiera sabor, se coloca un hueso de aguacate para que hierva con el guiso.

**Nota:** El adobo tiene que quedar caldoso, se sirve acompañado de arroz y frijoles guisados.

## **ASADO DE PUERCO VERDE**

Antonieta Rodríguez

Rayones, N.L.

### **INGREDIENTES**

1 kilogramo de lomo y costilla de puerco  
7 tomates verdes  
3 piezas de chile poblano  
3 cucharadas de manteca de puerco  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
Orégano molido al gusto  
1 pizca de tomillo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN**

La carne se corta en trozos pequeños.

En una cacerola se calienta la manteca, se dora la carne hasta que quede seca y dorada como las carnitas.

Los chiles se abren, desvenan y retiran las semillas.

Se muelen la cebolla, chiles, ajo, cebolla con el orégano, tomillo y sal al gusto.

La salsa se vierte a la carne, se agrega agua, se deja hervir hasta que la carne se suavice.

**Nota:** Algunos le ponen el ingrediente secreto hoja de aguacate y mezcal.

## **CARNE DE PUERCO CON CALABACITAS Y ELOTE**

Guadalupe Villarreal  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de puerco  
6 calabazas  
5 papas  
1 vaso de granos de elote  
4 tomates de fresadilla  
3 tomates rojos  
½ pieza de cebolla  
1 diente de ajo  
3 cucharaditas de consomé de pollo  
1 pizca de comino  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La carne de puerco se enjuaga y corta en trozos quitando el exceso de grasa.

En una olla se hierva agua con un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla, se añade la carne, se cuece hasta que se consuma el agua.

Las papas y las calabazas se pican en cubos pequeños.

En una sartén con un poco de agua se hierven los tomates con media pieza de cebolla, se licúan.

En una cacerola se calienta un poco de aceite, se fríe la carne, se añaden las papas, las calabazas y los granos de elote.

Una vez que la carne está dorada, se añade la salsa de tomates, sal y pimienta al gusto. Debe hervir durante 15 minutos.

## CARNE DE CERDO EN MOLE

Marta Guadalupe Páez  
Monterrey, N.L.

### INGREDIENTES:

2 kilogramos de carne de puerco	1 cuadrito de marqueta de chocolate
250 gramos de manteca de puerco	1 puño de corazones de nuez
400 gramos de chile colorado	2 tomates rojos
200 gramos de chile negro	½ pieza de cebolla
100 gramos de semilla de calabaza	1 paquete de galletas saladas
50 gramos de ajonjolí	2 dientes de ajo
50 gramos de cacahuates sin cáscara	1 pizca de comino molido
	1 pizca de pimienta negra molida
	Sal al gusto

### ELABORACIÓN:

La carne se enjuaga y se corta en trozos.

Los chiles se limpian, se abren a la mitad para retirar las venas y las semillas, se reservan. Se calienta un comal en el que se tostan los chiles, las semillas de calabaza, el ajonjolí, los cacahuates, las nueces, el tomate, la cebolla y el ajo. Cuando estén listos se muelen agregando el chocolate.

En una cazuela de barro se calienta una cucharada de manteca de puerco y se añade la carne picada en trozos para que se fría, se sazona con pimienta y comino.

Cuando esté dorada se añade la salsa y sal al gusto. Se agrega un poco de agua sin dejar de mover para evitar que se pegue, se deja hervir.

**Nota:** Es importante que no se quemem las semillas de calabaza y el ajonjolí porque se amarga el mole.

## **CALDILLO DE ESPINAZO CON CHILE ROJO**

María Esther González Juárez

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de espinazo de puerco  
1 cebolla  
6 dientes de ajo  
4 piezas de chile cascabel  
2 piezas de chile ancho  
1 bolita de masa de maíz  
1 cucharada de manteca de puerco  
2 cuadritos de consomé de tomate  
1 pizca de orégano  
1 cucharadita de pimienta negra molida  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El espinazo se enjuaga y se corta en trozos, se quita el exceso de grasa.

En una olla se hierva agua con un diente de ajo picado, un cuarto de cebolla y sal al gusto, se añade la carne y se deja hervir.

Los chiles se lavan y se les quita las semillas.

En una sartén se calienta agua y se hierven los chiles con el ajo sobrante, se muelen junto con la pimienta, el consomé de tomate y una pizca de orégano molido.

En una cazuela de barro se calienta una cucharada de manteca y se añade el espinazo cocido para que se fría. Cuando está listo se añade la salsa y sal al gusto.

Una vez que hierve se mezcla la bolita de masa de maíz para que espese, se hierve.

**Nota:** Se sirve acompañado de arroz blanco o rojo.

## **CHICHARRÓN**

Apolonia Díaz

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de lonja de puerco  
250 gramos de morcón de puerco  
250 gramos de hígado de puerco  
250 gramos de bofe de puerco  
1 kilogramo de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La lonja de puerco se compra, de preferencia, con un poco de carne.

En una olla con agua se cuecen el morcón, hígado y bofe con sal al gusto. Se reservan.

En un cazo grande se calienta la manteca, se añade la lonja y se fríe. Después se agregan el morcón, hígado y bofe, se fríen.

Una vez que están listos, se sacan las piezas, se escurren y se colocan en un costal de ixtle.



## **CHORIZO DE CERDO**

Abigail Salas Montalvo (receta de su mamá María Elena Quiroga)  
General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

8 kilogramos de pierna de puerco  
750 gramos de chile ancho  
750 gramos de chile cascabel  
2 litros de vinagre de manzana  
8 dientes de ajo  
½ cucharada de orégano de Higueras  
1 pizca de clavo molido  
1 pizca de comino molido  
Tripas de puerco

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes de la preparación los chiles se desvenan y se enjuagan, dejando que se remojen en un litro de vinagre, al día siguiente se licúan.

La carne se muele.

Aparte, se licúan los ajos con un litro de vinagre y se añade a la carne, junto con el chile molido y las especias.

Se revuelven todos los ingredientes y cuando están incorporados, se coloca el traste inclinado para que se escurra el vinagre, se retira el exceso y se deja reposar por dos horas.

Cuando se ha escurrido se rellenan las tripas, cuidando que no queden burbujas de aire al interior, y se dejan secar.

## **CHULETAS DE PUERCO**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

6 chuletas de puerco

1 diente de ajo

2 cucharadas de manteca de puerco

Pimienta negra molida al gusto

Comino molido al gusto

Orégano molido al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El ajo se pica fijamente.

En una sartén se calienta la manteca y se añade el ajo para que se fría.

Cuando está listo se fríen las chuletas, sazonándolas con pimienta, comino y orégano. Una vez que cambian de color se retiran del fuego y se escurren por unos minutos.

**Nota:** Se sirven acompañadas con arroz y frijoles refritos.

## **COSTILLAS MIXTAS CON ACELGAS**

Luis Alférez

Restaurante Plaza Icamole / García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de costillas de puerco

1 cebolla

2 cucharadas de manteca de puerco

250 mililitros de puré de tomate

250 gramos de acelga

2 dientes de ajo

2 ramas de cilantro

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cebolla se filetea, el ajo y el cilantro se pican finamente.

En una sartén se calienta la manteca en la que se sofríen el ajo y la cebolla, después de agrega la carne.

Cuando la carne está lista se agrega el puré de tomate y el cilantro, se deja hervir por unos minutos. Se añaden las acelgas y sal al gusto.

## **COSTILLA DE PUERCO EN SALSA VERDE**

Lupita Morín Flores

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de costilla de puerco  
2 cucharadas de manteca de puerco  
400 gramos de tomate de fresadilla  
100 gramos de chile japonés  
2 dientes de ajo  
Pimienta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El costillar se corta en trozos.

En una sartén se calienta la manteca y se añade el costillar, se sazona con comino, pimienta y sal al gusto.

Aparte en una cacerola se hierve un poco de agua en la que se cuece el tomate y el chile japonés, se licúan.

Cuando la carne se ha freído, se añade la salsa de tomate y se sazona con sal al gusto.

## **CUERITOS ENCURTIDOS**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de cueros de puerco en trozos

2 zanahorias grandes

½ pieza de cebolla

2 hojas de laurel

1 litro de vinagre de manzana

5 clavos de olor

Frasco de vidrio mediano con tapadera

### **ELABORACIÓN:**

El frasco se lava, se esteriliza y se deja secar.

Los cueritos se enjuagan y se escurren.

La cebolla y zanahorias se cortan en rodajas.

Dentro del frasco se colocan los cueritos con las zanahorias, cebolla, hojas de laurel y clavos de olor. Se añade el vinagre hasta que llene casi todo el frasco.

Se cierra bien el frasco y se reserva en un lugar oscuro durante 15 días.

## **ESTOFADO DE PUERCO**

Lupita Morín Flores

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de pierna o lomo de puerco

100 gramos de chile japonés

½ pieza de cebolla

2 dientes de ajo

500 mililitros de vinagre de manzana

Pimienta negra molida al gusto

Comino molido al gusto

Sal al gusto

Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes el chile se limpia y desvena, se hierve y se deja reposar.

Al día siguiente el chile se escurre y licúa con la cebolla, el ajo, las especias y sal al gusto.

La pierna se baña con la mezcla, se coloca en una cacerola debe quedar tapada para que se conserve el sabor y el jugo.

En la estufa se coloca la leña, se prende, cuando el fuego es más estable se coloca la cacerola con la carne y se deja cocer.

## **FRITADA O SANGRITA DE PUERCO**

Apolonia Díaz  
Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de espinazo de puerco  
2 riñones de puerco  
1 corazón de puerco  
1 bofe de puerco  
8 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 pieza de chile morrón  
1 pieza de chile serrano  
2 tomates rojos  
1 taza de sangre de puerco  
½ cucharadita de orégano molido  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne de puerco se lava y se corta en trozos.

En una olla se hierva agua con un diente de ajo y un cuarto de cebolla, se añade la carne, el bofe, el hígado, el corazón y los riñones, se cuecen.

En una olla se hierva la sangre a fuego lento y se mueve constantemente para evitar que se pegue (o puede colocarse dentro de una bolsa a baño María, para que se cueza sin pegarse). La sangre está lista cuando se aglutina y se puede abrir con un tenedor.

En el molcajete se muelen los ajos, el orégano, los tomates y la sangre cocida.

En otra olla, se calienta manteca y se dora cebolla y chile morrón fileteado, se añade la carne una vez dorada, se le añade la salsa y agrega sal al gusto. Se hierva durante 20 minutos.

## **GUISO DE COLA, OREJA Y TROMPA DE MARRANO**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cola de marrano  
2 orejas de marrano  
1 trompa de marrano  
6 tomates de fresadilla  
1 ½ piezas de cebolla  
6 dientes de ajo grande  
2 pizca de comino  
3 cucharadas de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cola de marrano se coloca sobre el fuego para quemar los pelos.

Las orejas se lavan y se hierven en agua con suficiente sal para quitar los pelos restantes y el “moño” (es la parte que la une a la cabeza).

La trompa se lava y se hierva en agua con sal para que se terminen de caer los pelos.

Después todas las piezas se hierven en agua con sal para que se terminen de caer los pelos.

Se enjuagan, escurren y pican en trozos pequeños, posteriormente se doran en manteca.

El ajo, cebolla y tomates se pican y agregan para que se sofrían, se agrega un poco de agua y sazona con el comino.

**Nota:** El cartílago se consume porque se considera que sirve para los huesos y mucha gente lo utiliza como relleno para tamales.



## LECHÓN ASADO A LA RANCHERA

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### INGREDIENTES:

1 lechón	1 varilla de metal
5 limones	1 brocha
1 clara de huevo	Medio atado de leña de mezquite
Pimienta al gusto	2 horquetas
Sal al gusto	8 piedras blancas
Aceite de olivo	

### ELABORACIÓN:

El lechón se abre a canal, se retiran las entrañas, se limpia, enjuaga y deja escurrir.

Mientras tanto se mezcla el jugo de los limones, la clara de huevo, el aceite de olivo, la sal y la pimienta, con la brocha se barniza al lechón por dentro y por fuera.

Aparte, en un espacio abierto se colocan dos horquetas, en medio la leña procurando que se distribuya y ocupe el espacio suficiente para que el calor pueda generarse de manera uniforme para la cocción del lechón, una vez que se haya encendido se colocan las piedras, cuando comienzan a calentarse se pone el lechón apoyando la varilla en las horquetas.

Cuando comienza a dorarse el lechón, se gira, así sucesivamente hasta que quede cocido, lo cual tarda aproximadamente dos horas.

**Nota:** Se acompaña con salsa de molcajete.

## **LONGANIZA PREPARADA**

Rosa Lucila Elizondo Sánchez  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 hígado de puerco  
1 bofe de puerco  
1 corazón de puerco  
6 piezas de chile serrano  
4 cebollas  
1 cabeza de ajo  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Tripas de puerco

### **ELABORACIÓN:**

Las vísceras se enjuagan y escurren. Se pican finamente.

En el molino se colocan el chile serrano, la cebolla, el ajo y se condimenta con sal y pimienta al gusto, para triturar los ingredientes y queden como una pasta que se mezcla con las vísceras.

Las tripas se enjuagan, se secan y después se rellenan procurando que no queden burbujas de aire al interior, se dejan secar.

## **LONCHE O TORTA DE PIERNA**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 piezas de pan francés (telera)  
1 kilogramo de lomo de puerco en trozo  
1 diente de ajo  
1 cebolla  
2 tomates rojos  
2 aguacates  
1 lechuga orejona  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 pizca de comino molido  
500 gramos de frijoles refritos  
1 lata de chiles en vinagre en rodajas  
2 cucharadas de manteca de puerco  
Orégano al gusto  
Mayonesa al gusto  
Crema al gusto  
Mostaza al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El lomo de puerco se hierve en un litro de agua con ajo, cebolla y orégano, cuando está casi cocido se saca, se escurre y desmenuza.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca, se dora la carne, se sazona con pimienta, comino, orégano y sal al gusto, cuando cambia de color se retira de la lumbre, se tapa y se deja reposar por unos minutos.

La lechuga se deshoja y se enjuaga bajo el chorro de agua, se desinfecta en un recipiente con un litro de agua y una cucharada

de sal (también puede usarse jugo de limón, desinfectante para verduras o tres gotitas de cloro) durante 10 a 15 minutos.

El jitomate y la cebolla se cortan en rodajas.

El pan francés se corta a la mitad y a lo largo de manera que quede una base y una tapa, se aplasta el migajón con los nudillos.

En la base se unta crema y frijoles, encima se coloca carne, dos rodajas de tomate y cebolla, unas rebanadas de aguacate y chile al gusto, se cubre con una hoja de lechuga y a la tapa se le unta mayonesa y mostaza al gusto.

En un comal se calienta un poco de manteca para que se dore el pan.

Para presentar se coloca la tapa de manera que detenga los ingredientes. Se puede cortar a la mitad o de manera diagonal.

## **MANITAS DE PUERCO**

María Jaime Serda Pérez (Maurilia Pérez Pineda†)  
General Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 manitas de puerco  
2 huevos  
1 diente de ajo  
250 gramos de harina de trigo  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Las manitas de puerco se cuecen en agua con sal, cuando estén listas se escurren.

En una sartén se calienta aceite.

En un recipiente se extiende la harina de trigo.

Las manitas se pasan por harina y se lamprean. Se colocan en el aceite para que se fríen.

**Nota:** Se acompañan con arroz.

## **MORCÓN**

Apolonia Díaz  
Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 panza de puerco  
500 gramos de carne molida de res  
500 gramos de carne de res en trozos  
250 gramos de salchicha  
250 gramos de jamón  
3 tomates rojos  
3 piezas de chile morrón  
3 piezas de chile serrano  
½ pieza de cebolla  
Sal al gusto  
Hilo cáñamo  
Aguja

### **ELABORACIÓN:**

La panza de puerco se enjuaga y se escurre.

Aparte, se pican los tomates, el jamón, los chiles, la cebolla y las salchichas, se revuelven.

La panza se rellena con la mezcla anterior y se cose para cerrarla y evitar que se salga el guiso.

Se envuelve en papel aluminio y se coloca dentro de un jarro que se pone boca abajo en la chimenea, se cocerá por el calor que emana.

Se saca la panza y se sirve en rodajas.

## **PIERNA DE PUERCO A LA “Y” GRIEGA**

Juan Felipe Vallejo Vallejo

“Asadero 3 hermanos”, Santiago, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pierna de puerco  
1 kilogramo de limón  
500 gramos de chile cascabel  
¼ de taza de vinagre de manzana  
1 cabeza de ajo  
10 hojas de laurel  
1 pizca de orégano  
Sal al gusto  
Carbón de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

Los limones se exprimen y el jugo se mezcla con sal al gusto.

La pierna de puerco se enjuaga y escurre. Posteriormente se marina con el jugo de limón y se deja reposar.

En una parrilla se prende el carbón, se deja cocer la pierna aproximadamente cuatro horas.

El chile cascabel se enjuaga y se hierve con ajo, se licúa.

En una olla se calienta un poco de aceite, se vierte la salsa que se sazona con orégano, hojas de laurel y sal al gusto, se tapa para que hierva.

Una vez que la pierna se coció, se unta el adobo y se deja una hora más en la parrilla.

**Nota:** Si el adobo se agrega desde el principio la pierna se hace negra y adquiere un ligero sabor a quemado.

## **TACOS DE CABEZA DE PUERCO**

Jesús Marentes Chávez

Tacos El Sordo, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

½ cabeza de puerco  
3 tomates rojos  
2 cucharadas de manteca de puerco  
3 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 chile serrano o jalapeño  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de comino  
1 hojita de laurel  
1 clavo de olor (opcional)  
Orégano molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cabeza se enjuaga y escurre.

En una cacerola se calienta agua y se coloca la cabeza con orégano, comino, laurel, dos dientes de ajo y media cebolla. Cuando se ha cocido, se retira la carne y se reserva.

Los tomates y chiles se lavan, después se licúan con el diente de ajo y media pieza de cebolla.

En una sartén se calienta un poco de manteca en la que se fríe la carne con la salsa, sal y pimienta al gusto, dejando hervir a fuego lento.

Cuando el guiso está listo, se preparan tacos con tortillas de maíz o harina.



## **TAMALES DE CARNE DE PUERCO CON MAÍZ QUEBRADO**

Clara Hernández Cruz

Dr. Arroyo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de maíz
- 1 kilogramo de lomo o pierna de puerco para desmenuzar
- 2 cucharadas de cal viva
- 500 gramos de manteca de puerco
- 5 piezas de chile ancho
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 cabezas de ajo
- 1 ½ cucharadas soperas de comino molido
- 1 amarre de hojas secas de maíz

### **ELABORACIÓN:**

Para la masa:

La cal se disuelve en media taza de agua.

El maíz se limpia, enjuaga y escurre, se pone a hervir con agua y la cal disuelta a fuego lento, sin tapar, durante unos 15 a 20 minutos, moviendo constantemente. Cuando se ha cocido el maíz, se retira del calor, se tapa y se deja reposar toda la noche.

Al otro día se retira el líquido del maíz, se enjuaga hasta que el agua salga limpia, se escurre. Se muele sea en el metate (si se tiene), en el molino casero o en el molino público.

La pasta resultante se coloca en una superficie rígida y se mezcla con un poco de agua para amasar.

En una sartén se calienta la manteca que se vierte poco a poco en la masa para mezclar e incorporar junto con sal al gusto.

Para el relleno:

Un día antes las hojas de maíz se limpian y se ponen a remojar por una noche, porque si la hoja no está húmeda queda crudo el tamal.

Los chiles se enjuagan y escurren, después se hierven con un poco de agua durante 10 a 15 minutos, se escurren y retiran las venas y semillas, se licúan con dos tazas de agua al temple. Se reserva.

Aparte se licúa una taza de agua al temple con comino.

La carne de puerco se enjuaga y escurre.

En una olla se hierva agua con un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla, se añade la carne, cuando está lista se escurre y deshebra.

En una cacerola se calienta aceite y se añade la salsa, incorporando poco a poco el agua con comino. Se hierva y agrega poco a poco la carne deshebrada. Se sazona con sal al gusto y deja hervir a fuego lento.

En una hoja de maíz se extiende una cucharada de la masa y encima otra del guiso, se envuelven y colocan en una vaporera. Se repite el procedimiento hasta agotar la masa o el guisado.

En la vaporera se vierte agua y se coloca la rejilla en la que se acomodan los tamales, se tapa y se pone al fuego, se cuecen durante 45 minutos a una hora.

**Nota:** Quien pone los tamales en la lumbre no puede salir a la calle ni al patio, si no le quedan pintos

Los tamales también se pueden hacer con frijoles y se sigue el mismo procedimiento sólo que en vez de desmenuzar la carne, se muelen los frijoles.

Si se acaban los guisos y sobra masa se pueden hacer los tamales “güeros” que son de pura masa en forma de triángulo.

## **TAMALES GORDOS DE CARNE DE CERDO**

Ramona Martínez

Hidalgo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

Para preparar la masa:

1 kilogramo de masa de maíz

1 kilogramo de manteca de puerco

Sal al gusto

Para el relleno:

1 cabeza de marrano

250 gramos de lonja de puerco

1 cabeza de ajo

1 cebolla

4 piezas de chile colorado

1 puño de orégano

1 ½ cucharadas soperas de pimienta negra molida

1 ½ cucharadas soperas de comino molido

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Para el relleno:

La cabeza se enjuaga y se separa la carne. La lonja se pica.

En una olla se hierve agua con un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla, se añade la carne y sal al gusto, cuando se cuece, se saca y deshebra.

En un molcajete se muele la cabeza de ajo con pimienta, comino y sal.

Los chiles se enjuagan, se abren y retiran las venas. En una sartén con poca agua se hierven y se muelen con la mezcla de ajo preparada con anterioridad.

En una cacerola se calienta manteca y se añade la carne con la salsa y sal al gusto, se sazona. Cuando el guiso está listo se retira la grasa que se emplea para la masa de tamales.

Para preparar la masa:

Un día antes las hojas de maíz se limpian y se remojan, porque si no está húmeda queda crudo el tamal.

En una sartén se calienta la manteca que se separó del guiso.

La masa se extiende en la mesa o un traste y se agrega poco a poco la manteca, el polvo para hornear y la sal. Se amasa hasta que agarre punto, es decir, que cuando se coloque en la mano, la deja brillante, se deja reposar. También se puede saber que la masa está lista si en un poco de agua se echa una bolita de masa, si flota, quiere decir que ya está.

En una hoja se embarra una cuchara de masa, tiene que ser por el lado suave, encima un poco de carne, se doblan los tamales y se colocan en una olla con los dobleces hacia abajo.

Se coloca la vaporera en el fuego y cuecen por aproximadamente 45 minutos o una hora.

**Nota:** A veces se toma la piedra del molcajete y se envuelve en hojas de tamal para dejarlo plantado en el centro y poder poner los tamales alrededor de la olla.

Para que los tamales no salgan pintos la cocinera no debe salir de la cocina en ningún momento.

Se acompañan con una salsa verde (de chile serrano, tomate fresadilla y cilantro), frijoles charros y aguacate.

## **TORTA COMPUESTA**

Abel García Garza

Linares, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 margaritas  
500 gramos de queso de vaca  
200 gramos de chorizo  
3 papas  
3 zanahorias  
1 betabel

### **ELABORACIÓN:**

Las papas, zanahorias y betabel se enjuagan, pelan y cortan en cubos. Se cuecen en una olla con agua y sal, se escurren.

Una sartén se calienta y se fríe el chorizo.

Las margaritas se cortan a la mitad, en la base se coloca chorizo y encima la verdura cocida. Se espolvorea queso de vaca y se pone la tapa de la margarita.

**Nota:** Se dice que es una torta religiosa porque se vende sólo en las kermeses, y con ese dinero se remodelan las iglesias y se amueblan.

## **TURCOS (EMPANADA)**

Blanca Idalia Alanís Villareal  
Santiago, N.L.

### **INGREDIENTES:**

Relleno:

500 gramos de carne de puerco  
1 cebolla  
1 tomate rojo  
1 piloncillo  
1 puñito de pasas  
4 clavos de olor  
1 diente de ajo  
Hojas de laurel  
Comino molido al gusto  
Orégano molido al gusto  
Sal al gusto

Masa:

1 kilogramo de harina integral o blanca  
500 gramos de manteca de puerco  
¼ de taza de azúcar  
1 pieza de anís estrella  
1 raja de canela

### **ELABORACIÓN:**

Para el relleno:

La carne de puerco se enjuaga y se cuece en una olla con agua, sal, un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla. Cuando está lista se escurre y deshebra.

El tomate, cebolla y pasas se pican.

En una sartén se calienta una cucharada de manteca, se añade el tomate, la cebolla, pasas y la carne de cerdo. Se agrega con sal, pimienta, comino, clavo de olor y orégano al gusto.

En otro sartén se derrite el piloncillo y se agrega a la carne.

Para la masa:

En una sartén se derrite la manteca.

En una olla se hierve agua con el anís y la canela.

En un recipiente se mezcla la harina, con la manteca, el piloncillo y la sal, se amasa poco a poco con el agua de canela con anís.

Cuando la masa está lista se deja reposar durante 30 a 60 minutos.

Se toma una porción de masa y se hace una bolita, se extiende dejando la base un poco gruesa, se rellena y dobla a la mitad formando una media luna, se cierra haciendo el repulgo por la orilla a sellar. Se pican o hacen diminutos agujeritos para que respire el guiso y no truene el pan.

La charola se enharina para evitar que se peguen, se colocan los turcos.

El horno se precalienta a 190 °C y se hornea durante 20 minutos.

## **TURCOS (SOMBRERO DE TURCO)**

Abigail Salas Montalvo (María Elena Quiroga)

General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de puerco  
500 gramos de manteca de puerco  
1 kilogramo de harina de trigo  
1 piloncillo  
1 diente de ajo  
1 puñito de pasas  
100 gramos de corazones de nuez  
1 trozo de canela  
1 cucharada de clavo de olor en polvo  
¼ de taza de azúcar  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Para la masa:

En agua se hierve la canela para hacer una infusión concentrada, se reserva. Se derriten la manteca y el azúcar por separado.

En un recipiente o en la mesa se extiende la harina dejando un espacio en el centro para agregar la manteca y el azúcar derretidos, se mezcla.

Poco a poco se añade la infusión de canela y se amasa hasta que ya no se pegue en los dedos.

Para el relleno:

La carne de puerco se enjuaga, en una olla se cuece con agua, un diente de ajo picado y un cuarto de cebolla. Cuando está lista se escurre y deshebra.

En una cacerola con un poco de agua se hierve el piloncillo con canela hasta que se deshaga y tenga consistencia de miel.



Aparte en una sartén se calienta una cucharada de manteca, se añade la carne y se dora, vertiendo poco a poco la miel. Se sazona con clavo de olor, se mueve constantemente y se deja hervir cuidando que no espese demasiado.

Una charola se engrasa, sobre ella se colocan círculos de masa, al centro una cucharada del guisado de cerdo, se colocan algunas pasas y corazones de nuez. Se cubre con círculos más pequeños de masa que tapen el relleno y sellando.

Se precalienta el horno a 180 °C, se introduce la charola y se cuecen hasta que adquieren una apariencia dorada, se sacan del horno y se dejan enfriar porque si se manipulan antes se pueden romper.

## **ARROZ CON GARBANZO Y CARNE**

Marta Guadalupe Páez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res  
4 puños de arroz  
4 tomates rojos  
2 piezas de morrón  
1 lata de garbanzos  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
Comino molido al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga y corta en trozos.

En una olla se cuece con agua, un diente de ajo y sal. Cuando esté lista se escurre y deshebra.

Se licúa un diente de ajo y media pieza de cebolla con sal.

Aparte en una cacerola se calienta un poco de aceite, se dora el arroz, una vez que esté listo se vierte la mezcla anterior, se agrega un poco más de agua y se deja cocer cuidando que no se bata.

El resto de cebolla y los pimientos se filetean.

El tomate se licúa con comino, pimienta y sal al gusto, se fríe en una sartén con un poco de aceite.

En una cazuela se calienta aceite, se añade la cebolla y el morrón para que se fríen, poco a poco se vierte el caldo de tomate, además se agrega el arroz, los garbanzos y la carne, se deja hervir.

**Nota:** Puede usarse carne de borrego, porque es muy saludable.

## **ALBÓNDIGAS DE CARNE MOLIDA**

Dolores Rodríguez Barrientos  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne molida de res  
500 gramos de carne molida de puerco  
750 gramos de tomate rojo  
2 huevos  
3 cucharadas de pan molido  
½ pieza de cebolla  
1 diente de ajo  
3 ramas de perejil  
½ taza de caldo de res  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
¼ de cucharadita de pimentón  
1 hoja de laurel  
Sal al gusto  
Aceite de oliva al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El ajo, perejil y cebolla se pican finamente.

Las carnes se mezclan con ajo, los huevos, el perejil y el pan molido, se sazona con sal y pimienta al gusto. Se hacen bolitas de carne.

En una sartén se calienta un poco de aceite de oliva en la que se fríen las bolitas.

En una cacerola se calienta agua, se hierven los tomates por unos minutos, se escurren, pican y fríen con aceite en una sartén, se agrega la cebolla y el laurel.

A esta preparación se vierte caldo de res y se cuece hasta que espese, se incorporan las albóndigas, se agrega sal al gusto y se deja hervir.

## **BARBACOA DEL NORESTE**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ½ kilogramos de lengua de res

1 lata de cerveza

1 cebolla grande

8 dientes de ajo grandes

2 hojas de laurel

2 cucharadas de sal

### **ELABORACIÓN:**

La lengua se enjuaga y escurre mientras que la cebolla se filetea.

En un refractario se coloca una cama de cebolla fileteada con la lengua, encima se añade una taza de agua, dientes de ajo, hojas de laurel, sal y cerveza.

El horno se precalienta a 250 °C, cuando está listo se introduce el refractario se deja durante 40 minutos.

Cuando está cocida la carne, se sirve en tacos con tortilla de maíz con cilantro y cebolla picada, salsa verde.

## **CALDO DE RES CON XOCONOSTLE O PUCHERO**

Luis Alférez

Restaurante Plaza Icamole / García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ½ kilogramos de falda de res  
1 ½ kilogramos de chambarete de res  
6 tuétanos de res  
250 gramos de ejotes  
2 calabazas grandes  
2 zanahorias  
2 xoconostles  
1 cebolla  
2 ramas de apio  
½ pieza de repollo  
1 cabeza de ajo  
Hierbabuena al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en trozos.

Las zanahorias, calabazas y ejotes se enjuagan y pican.

En una olla se calienta agua con media pieza de cebolla y sal, se agrega la carne. A media cocción se añaden los ejotes, las calabazas, las zanahorias y los tuétanos.

El xoconostle se lava bien, se parte en cuatro y se añade al caldo con cáscara.

En una cacerola se calienta un poco agua y se cuece el tomate, se licua con ajo y cebolla

La salsa se agrega al caldo junto con sal al gusto y se deja hervir.

## **CARNE SECA (NATURAL, ENCHILADA Y CON SAL Y LIMÓN)**

Juan Francisco Pérez Rodríguez

Agualeguas, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res o de caballo

1 mechero de gas butano

### **ELABORACIÓN PARA SECAR CARNE:**

La carne se enjuaga y escurre hasta que quede seca. Debe estar cortada como bistec delgado.

Se tiene que acondicionar un cuarto con techo de lámina y colocar unos tendedores. Además, debe ser un lugar seguro para tener encendido el mechero.

La carne se distribuye en los tendedores con una separación de por lo menos 3 pulgadas, se coloca el mechero de gas butano, el calor se va a concentrar hasta unos 70 °C. Se renueva la carga de gas en el mechero y se retira la carne hasta que se ha secado.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res o caballo

Sal al gusto

1 mechero de gas butano

### **ELABORACIÓN PARA CARNE MACHACADA:**

La carne se enjuaga y escurre hasta que quede seca. Debe estar cortada como bistec delgado, se sala.

Se tiene que acondicionar un cuarto con techo de lámina y colocar unos tendedores. Además, debe ser un lugar seguro para tener encendido el mechero.

La carne se distribuye en los tendedores con una separación de por lo menos 3 pulgadas, se coloca el mechero de gas butano, el

calor se va a concentrar hasta unos 70 °C. Se tiende en el cuarto durante 10 a 12 horas.

Después se pasa por el molino por tres ocasiones para obtener la machaca.

Se prepara con huevo o en caldillo.

#### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res o caballo	1 kilogramo de limón Sal al gusto
100 gramos de chile cambray	1 mechero de gas butano

#### **ELABORACIÓN PARA CARNE SECA ENCHILADA:**

El chile cambray se seca bajo el sol durante varios días. Cuando está listo se muele con sal al gusto.

Los limones se lavan y exprimen, el jugo se mezcla con el chile.

La carne se enjuaga y escurre. Cuando esté lista se barniza con la mezcla de chile y limón. Se realiza el mismo procedimiento de secado para la carne.

Se come como botana.

#### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res o caballo	Sal al gusto 1 mechero de gas butano
1 kilogramo de limón	

#### **ELABORACIÓN PARA CARNE SECA CON SAL Y LIMÓN:**

Los limones se lavan y exprimen, el jugo se mezcla con sal.

La carne se enjuaga y escurre. Cuando esté lista se barniza con la mezcla de limón y sal.

Se realiza el mismo procedimiento de secado para la carne.

Se come como botana.

## **CARNE SECA DE RES EN CALDILLO**

Guillermo Rubio

Restaurant El Rubio, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

100 gramos de carne seca	1 diente de ajo
2 tomates rojos	Sal al gusto
1 pieza de chile verde	Aceite
¼ de pieza de cebolla	

### **ELABORACIÓN:**

La cebolla se filetea.

En una sartén se calienta aceite y se fríe la cebolla con la carne seca.

En una cacerola se calienta un poco de agua, se añaden el tomate, chile y ajo para que hiervan, se muelen.

Se vierte la salsa a la carne, agrega sal al gusto y se deja hervir.



## **CARNE ASADA**

Juan Garza

San Nicolás de los Garza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 kilos de carne de arrachera y flecha de res  
2 paquetes de salchichas rojas para asar  
250 gramos de tocino de puerco  
500 gramos de tomate rojo  
7 cebollas  
3 piezas de chile jalapeño  
2 piezas de chile serrano  
5 aguacates  
2 kilogramos de limón  
½ barrita de mantequilla  
½ lata de cerveza  
½ cabeza de ajo  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
Sal al gusto.  
Tortillas al gusto  
1 bolsa de carbón de mezquite  
1 rollo de papel aluminio  
Tenazas

### **ELABORACIÓN:**

Los limones se exprimen. El jugo se licúa con el aceite, la mantequilla (previamente derretida), una cebolla, los ajos, el comino, la pimienta, la cerveza y sal al gusto.

La carne se enjuaga y sumerge en esta mezcla durante dos horas.

Cuando la carne se ha marinado, se coloca el carbón en el asador y se enciende.

Cinco cebollas se cortan en cuatro partes, como si fuera una flor sin cortarla completamente, se agrega tocino en el centro y se envuelven en papel aluminio, con la primera lumbre se colocan las cebollas alrededor del carbón.

Cuando las brasas están listas (sin fuego) se corta una cebolla a la mitad que se pasa por las varillas del asador para limpiar el óxido.

Primero se ponen las salchichas en la parrilla, se voltean tres veces, cuando suelten la grasa se coloca la carne, este procedimiento sirve para que la carne no se pegue. La carne deberá sacar su sangre y entonces se voltea, se deja cocer durante unos minutos y se revisa con las pinzas, no debe voltearse más de dos veces porque se seca. Cuando está lista se retira.

Se vuelve a limpiar la parrilla con la cebolla y se repite el procedimiento hasta terminar con la carne y salchichas.

Aparte, el tomate, cebolla, chiles (previamente desvenados) y el aguacate se pican, se mezclan y sazonan con sal.

Las tortillas se ponen arriba de la carne cuando suelta el jugo para que se empapen, se retiran y se vuelven a poner cuando la carne se ha cocido.

## **CARNE ZARAZA**

Juventino Rodríguez  
Montemorelos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de aguayón de res  
1 kilogramo de sal  
Limón al gusto  
Carbón de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

La carne se corta en lonjas delgadas, se enjuaga y escurre.

Cuando está lista se sala por ambos lados y se pone a secar al sol durante un día.

Al día siguiente en un asador u horno de pie se prende el carbón y se deja hasta que queden listas las brasas.

Se asa la carne.

**Nota:** Se sirve acompañada de guacamole, limón y tortillas.

## **CHILE CON CARNE O CARNE CON CHILE (CHILI)**

Las comadres

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res

3 tomates rojos

5 piezas de chile de monte

1 cebolla

Sal al gusto

Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga y pica en trozos pequeños.

La cebolla se corta en rodajas.

El tomate y chile se asan y pican.

En una sartén se calienta un poco de aceite, se fríe la carne con la cebolla, el tomate y el chile, se agrega un poco de agua y sal. Se hierva hasta que sazone.

Se acompaña con frijoles preparados con manteca, tortillas hechas a mano, guacamole, cebolla con chile piquín en limón y sal molcajeteados.

## **CORTADILLO**

Paula Martínez

Hidalgo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de milanesa de res  
250 gramos de tocino ahumado  
3 tomates bola  
2 papas grandes  
1 pieza de morrón grande  
1 cebolla grande  
1 pieza de chile jalapeño  
200 mililitros de puré de tomate  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y pica finamente en cuadros pequeños al igual que el tocino.

En una sartén se calienta aceite en el que se fríe la carne picada con sal al gusto, después se agrega el tocino y se dora durante 10 minutos.

La cebolla y el morrón se pican en cuadritos, se añaden a la carne, se doran por cinco minutos.

Se pican la papa y el tomate en cuadros pequeños, se agregan a la carne y se guisa durante 15 minutos.

Se vierte el puré de tomate, un poco de agua, sal al gusto, se tapa y deja hervir durante 20 minutos a fuego medio.

## **COSTILLAS DE RES CON GARBANZO**

Esther Peña Treviño  
General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de costillas de res  
1 kilogramo de arroz  
2 botes de garbanzo (precocido)  
3 tomates rojos  
1 cebolla  
1 pieza de chile poblano  
1 pieza de chile serrano  
½ cabeza de ajo  
Pimienta negra molida al gusto  
Un chorrito de puré de tomate

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y cuece en una olla con agua, ajo y sal.

El arroz se enjuaga y escurre. Aparte en una cacerola se calienta un poco de aceite se fríe el arroz procurando que se dore de manera uniforme.

El jitomate y los chiles se pican y se doran en una sartén con un poco de aceite, se agrega pimienta y sal al gusto. Se vierte un poco del caldo de carne y los garbanzos, una vez que hierve se añade a la carne junto con el arroz.

## **CUAJO DE RES RELLENO**

Elba Valdés

General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cuajo de res  
1 kilogramo de aguayón en trozo  
2 cucharadas de manteca de puerco  
4 tomates rojos  
½ pieza de cebolla  
5 dientes de ajo  
3 piezas de chile verde (serrano o chile verde)  
Orégano molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cuajo se separa del librillo y la grasa, se cepilla o raspa, se enjuaga y se deja con un poco de sal para que la absorba.

La carne se enjuaga, escurre y corta en trozos pequeños. Tomate, cebolla y chile se pican.

Mientras tanto en un molcajete se muele sal, ajo y orégano. Con esta mezcla se cubre la carne y se agrega el tomate, la cebolla y el chile, se condimenta.

Con el guisado se rellena el cuajo y se cierra con hilo de cáñamo haciendo un amarre.

En una olla se calienta agua y se coloca una base, se deposita la bolsita y se tapa para cocerla al vapor.

Cuando está lista se dora por ambos lados con un poco de manteca.

**Nota:** Este platillo se acompaña de arroz con pasas y frijoles.

## **FLAUTAS NORTEÑAS**

Claudia Candelaria García González  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de tortillas para flautas  
1 kilogramo de carne de res para deshebrar  
500 gramos de tomate de fresadilla  
3 aguacates  
2 tomates rojos  
2 piezas de chile serrano o jalapeño  
1 ramita de apio  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
100 mililitros de crema  
½ manojo de cilantro  
3 cucharadas de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Cuando se compran las tortillas se despegan y se dejan enfriar.


En una cacerola se calienta agua con ajo, cebolla y sal en la que se cuece la carne. Cuando hierva se saca, se deja enfriar y deshebra.

En un comal se calientan las tortillas (o en el microondas durante 2 min) y conforme se van sacando del comal, se les coloca la carne a lo largo de la tortilla, se enrolla de una de las orillas hacia el centro para que tome la forma de taquito, se sellan con un palillo en cada extremo para que no se abran.

En una sartén se calienta la manteca en la que se fríen las flautas. Se deja que se dore ligeramente la tortilla, se sacan y escurren en servilletas desechables. Se retiran los palillos.

En el comal se asan los chiles, el tomate y la cebolla, una vez





que cambian de color, se licúan con ajo, cilantro, sal y un chorrito de agua. Esta mezcla se coloca en un recipiente y se añade el aguacate machacándolo con un aplastador y la crema, mezclando todos los ingredientes hasta incorporar. La consistencia debe ser cremosa.

La salsa se unta sobre las flautas, se sirve con rebanadas de tomate rojo encima.

## **LENGUA DE RES RELLENA**

Minerva Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de lengua de res	1 pizca de azúcar
250 gramos de nuez moscada	3 piezas de pimienta negra
1 cebolla	125 gramos de mantequilla
400 gramos de cacahuete sin cáscara	Sazonador de carne
400 gramos de corazón de nuez	Aceite de oliva
1 pizca de sal	1 cepillo de cerdas de lechuguilla

### **ELABORACIÓN:**

A la lengua se le corta el regatón (donde nace la lengua) para quitar la primera capa de piel, después se cepilla, se lava con agua caliente y se vuelve a cepillar.

A la lengua se le encaja un cuchillo a la mitad de la base (es la parte más ancha, donde se cortó el regatón) y se corta hacia los lados, de manera que se haga una abertura y quede una bolsa, sin rasgar las orillas.

Se pican las nueces moscadas, los corazones de nuez, el cacahuete y la mitad de la cebolla, se sancochan en una cucharada de mantequilla con una pizca de sal y una de azúcar.

Se abre la lengua, de un lado se coloca sal y del otro azúcar (con el fin de que tenga un sabor agridulce), se coloca la mezcla de las nueces, se espolvorea la entrada con sazónador y se sella con la otra mitad de cebolla. Por fuera se baña la lengua con aceite de olivo.

## **LENGUA LAMPREADA**

Gelasio Olvera

Al Restaurante, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de lengua de res  
250 gramos de harina de trigo  
2 huevos  
½ pieza de cebolla  
3 piezas de chile serrano  
3 dientes de ajo  
3 hojas de laurel  
Sal al gusto  
Aceite

### **PREPARACIÓN:**

La lengua se cuece en agua con ajo, sal, cebolla y laurel.

La lengua se corta en rebanadas delgadas, cada una se pasa por harina y se lamprea, se fríen en una sartén con aceite caliente.

Aparte se asa el chile y la cebolla, se muelen con ajo.

En una cacerola se calienta aceite, se fríe la salsa y agrega sal al gusto. Se sirve la lengua lampreada con la salsa preparada.

## **MACHACADO RANCHERO**

Restaurant Palax

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

200 gramos de machaca / carne seca

2 huevos

2 tomates rojos

1 pieza de chile serrano

¼ de pieza de cebolla

1 diente de ajo

1 pizca de comino molido

1 pizca de pimienta negra molida

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se deshebra procurando que quede en trozos pequeños.

El jitomate, cebolla, chile y ajo se pican finamente.

En un recipiente hondo se revuelve el huevo con las especias.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las verduras, se agrega la carne seca y el huevo. Se dora ligeramente.

Se sirve con frijoles refritos fritos en manteca de puerco, queso panela y tortillas de harina.

## **MENUDO CON MAÍZ POZOLERO**

Paula Martínez

Hidalgo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

8 kilogramos de panza  
1 kilogramo de maíz pozolero  
250 gramos de chile ancho  
3 cebollas  
3 cabezas de ajo  
1 bolillo  
Comino molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La panza se enjuaga en agua tibia dos o tres veces, con desinfectante. Se pica.

En una olla se hierve agua con sal, ajo y cebolla, se agrega la panza dejando que se cueza durante cuatro horas.

El chile ancho se hierve y se muele con comino, sal, ajo, bolillo y cebolla. Se añade a la cacerola en la que se cuece la panza.

El maíz pozolero se enjuaga y se vierte en la cacerola de la panza, se sazona con sal al gusto y deja hervir.

Se sirve con limón, orégano, cebolla y chile picado.

## **MENUDO BLANCO**

Guillermo Rubio  
Restaurant El Rubio  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

12 kilogramos de panza  
2 cebollas grandes  
2 cabezas de ajo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La panza se enjuaga en agua tibia dos o tres veces con desinfectante. Se pica.

En una olla se hierve agua con sal, ajo y cebolla, se agrega la panza dejando que se cueza durante seis a ocho horas.

Se sirve acompañada de chile serrano y cebolla picada, limón, tortilla de maíz o bolillos.

## **MENUDO ROJO**

Rosa Esquivel

Allende, N.L.

### **INGREDIENTES:**

12 kilogramos de panza  
2 cebollas grandes  
12 chiles colorado  
2 cabezas de ajo  
Comino molido al gusto  
Orégano molido al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La panza se enjuaga en agua tibia dos o tres veces con desinfectante. Se pica.

En una olla se hierve agua con sal, ajo y cebolla, se agrega la panza dejando que se cueza durante seis a ocho horas.

El chile colorado se hierve y se muele con comino y cebolla.

En una sartén se calienta aceite en el que se fríe la salsa. Cuando hierve se vierte en la cacerola que contiene la panza agregando orégano al gusto, se deja hervir.

Se sirve acompañada de chile serrano y cebolla picada, limón, tortilla de maíz o bolillos.

## **OJOS (TERNERO, TORO O VACA)**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 ojos de ternera, toro o vaca

1 pizca de sal

Sazonador de carne

Ablandador de carne

Aceite de olivo

### **ELABORACIÓN:**

Los ojos se enjuagan, limpian y abren a la mitad quitando el interior de manera que quede hueco.

Al interior se agrega ablandador, sazónador, sal y unas gotas de aceite de olivo.

Se precalienta el horno a 250 °C una vez listo se colocan en una sartén para que se cuezan durante 15 minutos.

**Nota:** Comentan que el guiso no lleva otros ingredientes para que predomine el sabor de los ojos, así como conservar sus propiedades que benefician la vista.



## **PASTEL DE CARNE (SALADO)**

Rosa Lucila Elizondo Sánchez

General Terán, N.L.


### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne molida de res y puerco  
100 gramos de tocino  
1 taza de arroz  
3 chiles serranos o jalapeños  
100 gramos de aceitunas  
100 gramos de alcaparras  
4 zanahorias  
4 papas grandes  
100 gramos de chícharos  
2 huevos  
4 tomates rojos  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 hojita de laurel  
1 pizca de pimienta negra molida  
1 pizca de comino molido  
1 pizca clavo de olor (opcional)  
250 mililitros de puré de tomate  
150 gramos de manteca de puerco  
Galleta salada  
Orégano molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El arroz se enjuaga y se hierve en dos tazas de agua.

Se enjuagan y pican el tomate, la cebolla y el chile. Se separa una porción de chícharos, zanahoria y papas, éstas últimas cortadas en rodajas para el adorno. Las demás papas y zanahorias se



enjuagan, pelan y pican en cuadros pequeños. La galleta salada se muele.

En una sartén se calienta la manteca en la que se fríe la carne molida con las especias y el ajo picado. Cuando ha cambiado de color se añade el tomate, chile, cebolla, chícharos, zanahoria y papas. Se agrega sal al gusto a fuego lento hasta que todos los ingredientes cambien de color.

Se añade la galleta molida y el arroz, se mezcla. Al final, se incorporan los huevos.

Se engrasa un molde con manteca y se enharina, se coloca una cama de tocino. Se vierte la mezcla de carne y se decora la superficie con chícharos, zanahorias y papas que se apartaron.

Se precalienta el horno a 150 °C, se cuece durante 15 minutos.

Se sirve con sopa de arroz blanco y lechuga.

## **PASTEL DE CARNE (DULCE)**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne molida  
4 papas  
2 huevos  
100 gramos de cacahuete sin cáscara  
100 gramos de corazón de nuez  
100 gramos de pasas  
100 gramos de coco rallado  
2 cucharadas de manteca de puerco  
500 gramos de azúcar  
1 rajita de canela  
Clavo de olor (opcional)  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se cuecen en agua con sal, cuando están listas, se pelan y pican en cuadritos.

En una sartén se calienta un poco de manteca, se fríe la carne molida añadiendo el azúcar, las rajitas de canela, pasas, coco, clavos, nuez y cacahuete. Se deja dorar, se retiran los clavos de olor y las rajitas de canela. Cuando esté sazonada se agrega la papa y los huevos.

Se cubre un molde con manteca y se enharina, se añade la mezcla a este molde y se decora con pasas y coco rallado.

Se hornea a 150 °C durante 15 minutos.

## **PANSAJE**

Joel David Garza Villareal  
Parás, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 kilogramos de carne de res	1 litro de vinagre de manzana
1 kilogramos de tomate rojo	Pimienta negra molida al gusto
1 kilogramo de morrón	Comino molido al gusto
500 gramos de chile serrano verde	Sal al gusto
500 gramos de chile jalapeño	Horno de tierra
1 cabeza de ajo	Cacerola de acero
	Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, se retiran los huesos y se pica.

El tomate se enjuaga, pica y machaca en el molino de mano. Los chiles se pican al igual que los ajos.

En la cacerola se colocan la carne, tomate, chile condimentados con sal, pimienta y comino al gusto, se vierte el vinagre, se reposa durante 15 minutos. Se tapa.

En el horno de tierra se distribuye la leña, se prende y se calienta de cuatro a seis horas, cuando está listo se coloca la cacerola, se tapa con tierra y encima se prende una fogata para evitar que los animales se acerquen y conserve el calor.

Se deja cocinar toda la noche.

**Nota:** Antes se cocía dentro de la panza de la vaca, se colocaba en costales y luego en el pozo, de ahí el nombre de pansaje.

## **PICADILLO A LA ICAMOLE**

Luis Alférez

Restaurante Plaza Icamole / García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramos de carne molida

1 kilogramos de papa

1 cebolla

5 dientes de ajo

2 cucharadas de manteca de puerco

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se enjuagan y pelan. En una olla con agua y sal se cocen, se escurren y pican en cuadros pequeños.

La cebolla se rebana y el ajo se pica finamente.

En una olla se calienta manteca en la que se acitrona la cebolla y el ajo, se agrega la carne.

Cuando está frita, se añaden las papas y sal al gusto.

**Nota:** Esta es una enseñanza de rancho para cuando la gente pasa carestía.

## **PLATILLO TURCO A LA NORTEÑA**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

250 gramos de carne de res molida  
250 gramos de carne de puerco molida  
250 gramos de nuez picada  
250 gramos de cacahuete sin cáscara  
1 pedazo pequeño de cáscara de naranja  
1 pedazo pequeño de cáscara de limón  
1 pizca de nuez moscada  
75 mililitros de licor dulce de almendra  
1 ½ cucharada de azúcar morena  
1 varita de canela  
6 clavos de olor  
Aceite de olivo

### **ELABORACIÓN:**

En una sartén se calienta aceite de olivo, se agregan las carnes, se mezclan y fríen ligeramente.

La nuez y el cacahuete se pican.

A la mezcla de la carne se agrega las semillas picadas, así como la cáscara de naranja, la cáscara de limón, la nuez moscada, el azúcar moreno, los clavos de olor, la varita de canela y un cuarto de taza de licor dulce, se incorporan los ingredientes y se dejan sazonar.

**Nota:** Se acostumbra servir con una ensalada dulce de gajos de naranja y lechuga orejona. Como acompañante se puede tomar jugo de uva, naranja o licor, de preferencia bebidas rojas para dar realce al sabor.

## **PINTADITA (SANGRITA)**

Esther Peña Treviño  
General Zuazua, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de carne de res  
500 gramos de sangre de res  
2 cucharadas de manteca de puerco  
1 cebolla  
3 tomates rojos  
2 piezas de chile poblano  
2 piezas de chile jalapeño o serrano  
1 pizca de pimienta  
3 dientes de ajo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en trozos.

En una olla se hierve agua con un diente de ajo, un cuarto de pieza de cebolla y sal al gusto, se añade la carne, una vez cocida, se escurre.

La cebolla, chiles y jitomate se pican.

En una cazuela se calienta manteca a la que se añade la carne cocida, cebolla, chiles y jitomates, se dejan freír.

Cuando estén listos se vierte poco a poco la sangre y caldo de la carne. Se sazona con sal al gusto y se deja hervir.

## **PUCHERO RANCHERO**

Restaurant Palax  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

8 kilogramos de chambarete de res  
5 tomates rojos  
1 kilogramo de papa de galeana  
3 repollos  
4 chayotes  
6 calabazas  
4 zanahorias  
2 piezas de chile morrón verde  
2 piezas de chile morrón rojo  
4 cebollas  
1 cabeza de ajo  
1 manojo de hierbabuena  
1 manojo de albahaca  
1 manojo de epazote  
1 manojo de cilantro  
1 cubito de consomé de tomate  
Sal al gusto  
Pimienta negra molida al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga y escurre, después en una olla se cuece con agua, sal, pimienta, ajo, cebolla, hierbabuena, albahaca y epazote.

Los chayotes y zanahorias se enjuagan y pelan. Los tomates y chiles se enjuagan. Todos se pican finamente junto con la cebolla.

Cuando la carne está lista se agregan las verduras. Se sazona con sal pimienta y consomé de tomate, se hierva hasta los vegetales se hayan cocido.



## **SESOS LAMPREADOS**

Gelasio Olvera

Al Restaurante, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de sesos

250 gramos de harina de trigo

2 huevos

1 diente de ajo

Sal al gusto

Aceite

### **PREPARACIÓN:**

Los sesos se cuecen en una cacerola con agua, ajo y sal al gusto.

Cuando se han cocido se sacan y escurren.

En una sartén se calienta aceite. Y en una superficie recta se esparce harina de trigo.

Con los sesos se hacen bolitas que se pasan por la harina y se lamprean.

Las tortitas se fríen en el aceite.

**Nota:** se sirven acompañados de arroz y frijoles refritos.

## **TAMALES ÁRABES**

Rosa Lucila Elizondo Sánchez  
(Emma Sánchez Dávila)†  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de res  
500 gramos de carne de cabrito  
250 gramos de arroz  
1 repollo  
Comino molido al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La carne de res y de cabrito se muelen y mezclan.

Aparte en una olla se hierve agua en la que se cuecen las carnes con comino y sal al gusto.

Se separan las hojas de repollo, procurando que queden enteras, se enjuagan y desinfectan.

El arroz se enjuaga y escurre. Mientras en una cacerola se calienta aceite en el que se dora, se agrega agua para que cueza. Cuando está listo se agrega la carne, se revuelve con cuidado.

En una hoja de repollo se coloca un poco del guisado y se envuelve a manera de tamales, con cuidado para evitar que se rompan.

En una vaporera se coloca agua y en la rejilla las hojas rellenas, se pone al fuego y se cuecen a fuego medio.

**Nota:** Esta es una receta que tiene influencia de migrantes palestinos. La receta era de su abuelita.



**ANIMALES SILVESTRES:  
MAMÍFEROS, MARSUPIALES,  
PECES, ANFIBIOS, AVES Y  
REPTILES**

## **ANCAS DE RANA LAMPREADAS**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de ancas de rana

2 huevos

1 taza de harina de trigo

Manteca de puerco o aceite

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las ancas de rana se enjuagan y escurren.

En una sartén se calienta la manteca o aceite.

En una superficie se extiende la harina y las ancas se pasan por ella, después se lamprean, al huevo se agrega una cucharada de harina de trigo y una pizca de sal. Se fríen.

Para quitar el exceso de grasa se escurren.

Se sirven al gusto.

## **CALDO DE BAGRE O MOJARRA**

Tereso Peña Zapata†  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ½ kilogramo de bagre y/o mojarra  
500 gramos de papa de galeana  
3 tomates rojos (jitomates)  
2 dientes de ajo  
½ cebolla  
½ manojo de cilantro  
2 chiles jalapeños  
1 cuadrito de consomé de tomate  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El pescado se limpia, se retiran las escamas, abre en canal para retirar las vísceras y se enjuaga.

Las papas, tomates, chiles y cilantro se enjuagan.

Las papas y tomates se cortan en cuadros medianos, los chiles al igual que la cebolla en rodajas. El cilantro se pica finamente.

Aparte, en una olla grande se hierva agua a la que se añaden las papas, los tomates, los dientes de ajo, la cebolla, el cilantro, los chiles y un cuadrito de consomé de tomate, se hierva.

Una vez que ha soltado el hervor se agrega el pescado, se sazona con sal al gusto.

Se guisa hasta que adquiera un color rojizo claro.

**Nota:** El informante comentó que, si se sigue todo el procedimiento, el pescado requiere de un minuto para que se cueza en el caldo hirviendo. También puede prepararse con mojarra y se sigue el mismo procedimiento.

## **ARDILLA A LAS BRASAS**

Ninfa Ávila Medellín

Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ardilla  
1 cabeza de ajo  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Carbón de mezquite  
1 varilla

### **ELABORACIÓN:**

La ardilla se pone a las brasas para quemar el pelo, se rasura, se abre en canal, se retiran las vísceras para evitar que tenga sabor desagradable.

Cuando está lista se cuece en litro y medio de agua con una cabeza de ajo y sal al gusto.

Una vez cocida, se enjuaga y se unta con sal y pimienta al gusto.

En un horno se coloca el carbón y se prende, es necesario esperar hasta que sollame (que la llama haya disminuido y sólo queden las brasas).

La ardilla se clava en una varilla, debe quedar de forma vertical y se coloca sobre las brasas hasta que se dore.

## **ARDILLA FRITA**

Ninfa Ávila Medellín  
Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ardilla  
1 cabeza de ajo  
50 gramos de manteca de puerco  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto  
Carbón de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

La ardilla se pone a las brasas para quemar el pelo, se rasura, se abre en canal, se retiran las vísceras para evitar que tenga sabor desagradable.

Cuando está lista se cuece en un litro y medio de agua con una cabeza de ajo y sal al gusto.

Una vez que se ha cocido se enjuaga y unta con sal y pimienta al gusto. Se corta en trozos.

En una sartén se calienta la manteca y se añaden los trozos de carne, se voltea por ambos lados para que se fría de manera homogénea.

Una vez lista se come frita o se puede preparar un caldillo de jitomate para presentarla o una salsa preparada en molcajete.



## **ARDILLA AHUMADA**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ardilla

1 cabeza de ajo

50 gramos de manteca de cerdo

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Leña de mezquite

1 varilla

### **ELABORACIÓN:**

La ardilla se pone a las brasas para quemar el pelo, se rasura, se abre en canal, se retiran las vísceras.

Se enjuaga y se pone en agua con sal (media hora), se enjuaga.

La ardilla se clava en la varilla.

En un espacio con ventilación adecuada se prende la leña y se sollama, a cada lado se pone una horqueta encima se pone la varilla con la ardilla para que reciba el calor de las brasas y absorba el olor de la leña.

También se puede guisar con salsa roja.

## **CALDO DE CODORNIZ**

Quesos Don Tereso

Anáhuac, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 codornices

200 gramos de harina de flor

1 kilogramo de tomates rojos

200 gramos de chile verde

2 cebollas

5 dientes de ajo

Comino molido al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve agua en la que se sumergen las codornices para quitar las plumas.

Después se limpian, abren en canal, se quitan las vísceras y enjuagan.

Aparte en una cacerola se hierve agua con sal y una cabeza de ajo en la que se cuecen para quitar el olor a monte.

Cuando están cocidas, se escurren y cortan en piezas.

Se pica el tomate, la cebolla, el chile verde y se agregan al caldo junto con la harina de flor y comino al gusto, se añaden las piezas de carne y se hierve.

## **GUAJOLOTE DE MONTE EN CHILE COLORADO**

Mario Alberto González

Higueras, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 guajolote mediano  
10 piezas de chile ancho  
4 piezas de chile cascabel  
1 cabeza de ajo  
1 pieza grande de cebolla  
1 cucharada de comino  
1 pizca de pimienta  
2 cucharadas de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente con agua muy caliente se pone el guajolote recién muerto para quitarle las plumas, se abre a canal, se retiran las vísceras y enjuaga.

Se corta en partes siguiendo su anatomía y se cuece en agua con sal, cebolla y ajo. Casi al término de su cocción se saca.

Los chiles se asan y desvenan, se muelen con los demás ingredientes para hacer un adobo.

Con la mezcla anterior se barniza la carne del guajolote.

En el fogón se coloca por encima una parrilla y una cazuela de barro dentro de la cual se calienta la manteca de puerco, se echan las piezas de la carne y se doran por ambos lados.

Se sirve con arroz.

**Nota:** Se comen en la temporada de octubre-noviembre, que es cuando están más grandes.

## **CALDO DE PICHÓN**

Irma Alma Ochoa

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 pichones

500 gramos de tomate rojo

½ pieza de cebolla

Pimienta negra molida al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierva agua en la que se sumergen los pichones para retirar las plumas.

Después se limpian, abren en canal, se quitan las vísceras y se enjuagan nuevamente. Se cortan en trozos.

En una cacerola se hierva agua con sal y una cabeza de ajo, se añaden los trozos de pichón para cocinar y quitar el olor a monte.

En una sartén se calienta un poco de agua, se hierven los tomates, se muelen con pimienta. La mezcla se añade al caldo con sal al gusto. Se hierva.

**Nota:** Este caldo es revitalizador.

## **ASADO DE JABALÍ**

Mario Alberto González

Higueras, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de carne de jabalí

1 cebolla

½ cabeza de ajo

Manteca de puerco

### **ELABORACIÓN:**

La carne de jabalí se enjuaga y escurre. Después se pone en agua con sal durante cuatro horas, se vuelve a enjuagar y escurrir.

Mientras en una olla se calienta agua, se agrega cebolla y ajo para cocer la carne. Cuando está lista se escurre.

En una cacerola se calienta manteca en la que se fríe la carne por lados hasta que están bien dorados.

**Nota:** Al cazar el jabalí se le retira una glándula que tienen al final del espinazo para quitarle el sabor fuerte.

## **JABALÍ EN BARBACOA EN HORNO DE TIERRA**

Gerardo López de la Fuente

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pierna o costillar de jabalí  
1 cebolla  
½ cabeza de ajo  
Orégano al gusto  
Tomillo al gusto  
Sal al gusto  
6 pencas de maguey delgadas  
1 metro de manta  
1 costal de ixtle  
Piedras blancas  
Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En tierra seca se cava un pozo, encima se coloca una cama de piedra, después se distribuye la leña, se prende y deja arder durante tres horas.

La carne se lava y corta en trozos. Se impregna con sal, se envuelve en tela de manta con trozos de cebolla y ajo y se condimenta con orégano y tomillo. Cuando está listo se introduce en un costal de ixtle.

En el horno de tierra se coloca una cama de piedras, después se coloca la leña que se prende hasta que quede en brasas. Las pencas de maguey se asan y con ellas se envuelve el costal que se coloca en el horno y se tapa con tierra. Encima se prende una fogata para mantener el calor. Se deja enterrado durante la noche, después de 12 horas la barbacoa está lista.

## **CARNE SECA DE JABALÍ**

Apolonia Díaz

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pierna y lomo de jabalí

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne de jabalí se corta en tasajos, es decir, en lonjas delgadas. Se salan y ponen a secar durante una semana.

Los trozos se pueden dejar colgados en una rejilla encima de la estufa para continúen deshidratándose o del asador para que absorban el sabor ahumado.

Cuando están secos se guardan en bolsas y se comen cuando se desee.

**TAMALES DE JABALÍ**  
Ninfa Ávila Medellín  
Zaragoza, N.L.

**INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de jabalí (pulpa)  
1 kilogramo de masa de maíz  
250 gramos de chile cascabel  
250 gramos de chile ancho  
250 gramos de manteca de puerco  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
Pimienta negra molida al gusto  
Orégano al gusto  
Comino molido al gusto  
Tomillo al gusto  
Sal al gusto  
1 amarre de hojas de maíz secas

**ELABORACIÓN:**

Un día antes las hojas de maíz se sumergen en agua en un recipiente. Al día siguiente se sacan y escurren.

La carne se enjuaga y se sancocha (se pone a hervir sólo con agua).


Después se deja reposar y se enjuaga tres veces, para quitarle el olor a monte.

En otra cacerola se hierve agua con ajo, cebolla, comino y sal al gusto, se añade la carne hasta que se termine de cocer. Se saca y deshebra.

En una sartén se calienta la manteca y se fríe la carne.

Aparte, en una cacerola se calienta agua y se cuecen los chiles con cinco dientes de ajo, se licúan.





La mezcla se añade a la carne y se sazona con pimienta, comino y sal. Se hierve durante media hora hasta que espese.

A la masa de maíz se incorporan dos cucharadas de manteca y sal al gusto. Se mezclan.

En una hoja de maíz se extiende una cucharada de masa y después otra de carne, se envuelve. Se repite el procedimiento hasta agotar la masa o el guisado.

Aparte, se vierte agua en la vaporera y sobre la rejilla se acomodan los tamales. Se pone la vaporera al fuego y se deja hervir hasta que se cuezan los tamales.

**Nota:** En el momento de amasar, sólo una persona puede meter las manos, de lo contrario la masa se corta.

## **GUIZO DE LIEBRE**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 liebre  
5 tomates rojos  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
2 cucharadas de cal viva  
Aceite  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se copina la liebre (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal).

Después se abre en canal, se retiran las vísceras, enjuaga y corta en trozos.

Para suavizar la carne se pone en un poco de agua con cal y después se vuelven a lavar y enjuagar.

En una sartén se calienta aceite en el que se fríe la carne.

El tomate, cebolla y ajo se pican y se añaden, se agrega agua y sal al gusto, se deja sazonar.

## **TAMALES DE LIEBRE**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 liebre  
1 kilogramo de masa de maíz  
5 tomates rojos  
2 piezas de chile colorado  
1 cebolla  
5 dientes de ajo  
2 cucharadas de manteca de puerco  
Comino molido al gusto  
Sal al gusto  
Aceite  
1 amarre de hojas secas de maíz

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes las hojas de maíz se sumergen en agua en un recipiente. Al día siguiente se sacan y escurren.


Se copina la liebre (se realiza un corte superficial alrededor de la coyuntura de cada pata, que sigue perpendicular hacia el pecho y atraviesa el abdomen, para retirar la piel del animal). Después se abre en canal, se retiran las vísceras, enjuaga y corta en trozos.

En una cacerola se calienta agua a la que se añade ajo, cebolla, sal al gusto y la carne. Cuando está lista se escurre y desmenuza.

Aparte, en una cacerola se hierve el chile previamente desvenado con ajo, comino, pimienta, sal al gusto y se muelen con un poco de agua.



En una sartén se calienta aceite en el que se fríe la salsa, después se agrega la carne y se deja hervir.

A la masa de maíz se incorporan dos cucharadas de manteca y sal al gusto. Se mezcla.



En una hoja de maíz se extiende una cucharada de masa y encima otra de carne, se envuelve. Se repite el procedimiento hasta agotar la masa o el guisado.

Aparte se vierte agua en la vaporera y sobre la rejilla se acomodan los tamales. Se pone la vaporera al fuego y se deja hervir hasta que se cuezan los tamales.



## **CALDO DE RATA DE CAMPO**

Olivia Martínez Olvera

Cocina “El Misionero”, Espinazo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 rata de campo

2 zanahorias

2 papas

½ pieza de cebolla

½ tomate rojo

1 diente de ajo

Hierbabuena al gusto

Sal al gusto

Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En un espacio con adecuada ventilación se prende un poco de leña de mezquite. En las brasas se pone la rata para quemar el pelo, después se rasura con un cuchillo filoso y se vuelve a poner al fuego para terminar de retirar el pelo, se enjuaga.

Se abre a canal y retiran las vísceras. Se vuelve a enjuagar y se pone a escurrir.

En una olla se calienta agua con sal y cebolla, se agrega la carne para que se cueza.

Las papas y zanahorias se pelan y pican en trozos pequeños al igual que el tomate que se añaden a la carne junto con el ajo y la hierbabuena. Se sazona con sal al gusto y se deja hervir.

## **RATA DE CAMPO CON PAPAS Y CHILE**

Luis Alférez. Restaurante Icamole, García, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 rata de campo  
2 papas  
1 pieza de chile cascabel  
½ pieza de cebolla  
1 diente de ajo  
1 cuchara de manteca de puerco  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un espacio con adecuada ventilación se prende un poco de leña de mezquite, en las brasas se pone la rata para quemar el pelo, después se rasura, y se vuelve a poner al fuego para terminar de retirarlo, se enjuaga.

Se abre en canal y retiran las vísceras. Se vuelve a limpiar.

Se corta en trozos, se cuece en agua con sal y un cuarto de pieza de cebolla durante 15 minutos. Se saca del agua y reserva.

En una cacerola se calienta manteca, se doran los trozos de carne.

Aparte en una sartén se hierven con agua el chile, cebolla y ajo. Esta mezcla se muele.

La salsa se añade a la carne, se agrega un poco de agua y sal al gusto, se deja hervir hasta que suelte el vapor.

**Nota:** Mencionan que la rata de campo quita la anemia y fortalece al organismo.

## **RATA GRANDE DE CAMPO EN SALSA**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 ratas de monte  
2 tomates rojos  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de harina de maíz  
1 pizca de orégano  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

La rata se abre en canal, se retiran las vísceras y la cabeza, además se quita el cuero con un cuchillo. Se enjuaga y corta en trozos.

En una sartén se calienta aceite y se fríe la carne.

En un molcajete se muele el tomate, la cebolla, ajo y el orégano.

Aparte en un recipiente se mezcla la harina de maíz con una cucharada de agua y se añade a la salsa, se mueve hasta que se incorpore cuidando que no forme grumos.

La mezcla se agrega a la carne con agua y sal al gusto, se deja hervir hasta que la carne esté cocida.

**Nota:** en la zona suelen cazar a las ratas con piedras o palos. Las personas confirman que la rata de monte ayuda a combatir la anemia.

## **BARBACOA DE CABEZA DE OSO**

Ninfa Ávila Medellín

Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 cabeza de oso	Sal al gusto
5 cebollas	6 pencas de maguey
2 cabezas de ajo	Leña de mezquite
Orégano molido al gusto	Piedras blancas
Tomillo al gusto	

### **ELABORACIÓN:**

En tierra seca se cava un pozo, encima se coloca una cama de piedra, después se distribuye la leña, se prende y deja arder durante tres horas.

Se retira la piel de la cabeza, se enjuaga, después se cuece en una olla con agua.

Se escurre y cubre con sal, después se envuelve en tela de manta con trozos de cebolla y ajo condimentada con orégano y tomillo. Cuando está lista se introduce en el costal de ixtle.

En las brasas del mezquite se asan las pencas de maguey y con ellas se envuelve el costal. Se introduce en el pozo, se tapa con tierra y se prende una fogata encima para ver que no se salga el vapor y el calor. Se deja enterrado toda la noche, después de 12 horas la barbacoa está lista.

**Nota:** Los osos se llegan a cazar porque se comen las labores de maíz o las plantaciones. La carne tiene un sabor agrio, pero rico.

Cuando se cuece suelta la manteca se guarda y se usa en otros guisados o como medicina. Se dice que la carne de oso es medicinal en especial útil para los bronquios, pero si comes mucha te sueltas del estómago.



## **CARNE DE OSO FRITA**

Gilberto Ríos\*

Doctor González, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de oso  
½ pieza de cebolla  
1 cabeza de ajo  
3 ramitas de cilantro  
2 cucharadas de manteca de oso  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se retira la piel de la cabeza, se enjuaga.

En una olla grande se cuece con agua, sal y ajo.

Cuando está lista se escurre y desmenuza.

La cebolla y cilantro se pican.

En una cacerola se calienta la manteca y se dora la carne, después se añaden la cebolla, cilantro y sal al gusto.

Se sirve en tacos con salsa preparada en molcajete.

\* El entrevistado comenta que ocasionalmente se comía el oso negro, pero que ya se está perdiendo la costumbre porque ya no hay nadie que conozca y se arriesgue a cazarlo, además de la prohibición de la ley.

**CARNE SECA DE OSO**  
Ninfa Ávila Medellín  
Zaragoza, N.L.

**INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de oso  
Sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en tasajos.

Los pedazos de carne se salan y se cuelgan en un espacio cerrado y limpio hasta que se sequen.

Cuando está lista se puede guisar en las brasas, desmenuzar y hacer machaca o simplemente hacer tacos de tasajo de carne.

Se sirve con tortillas de maíz.

### **CHICHARRÓN DE OSO**

Enrique Carreón Balderas\*  
Restaurante Plaza  
Iturbide, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

3 kilogramos de carne de oso  
2 kilogramos de manteca de puerco  
4 naranjas  
Sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

A la carne se le quita la piel, se enjuaga, escurre y corta en trozos pequeños.

Las naranjas se exprimen, el jugo se mezcla con sal para marinar la carne durante una hora.

En un cazo se calienta la manteca, se añade la carne hasta que quede a punto de chicharrón tipo bofe.

\* La persona entrevistada comenta que antiguamente se comía el oso y ahora se ha dejado esta práctica porque está en peligro de extinción.

## **ASADO DE OSO**

Enrique Carreón Balderas  
Restaurante Plaza  
Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de carne de oso  
6 dientes de ajo  
5 piezas de chile cascabel  
3 piezas de chile colorado  
200 gramos de manteca de puerco  
Orégano molido al gusto  
Pimienta negra molida al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

A la carne se le quita la piel, se enjuaga, escurre y corta en trozos pequeños.

En una cacerola se calienta agua para cocer el ajo con los chiles. Se muelen y reservan.

En una sartén se calienta manteca, se fríe la carne, cuando está lista se añade la salsa y se sazona con pimienta, sal y orégano al gusto. Se tapa y deja hervir agregando un poco más de agua.

## **TACUACHE CON CHILE COLORADO**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 tacuache  
4 piezas de chile colorado  
1 diente de ajo  
1 tomate rojo  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de comino  
1 pizca de orégano  
Sal al gusto  
Aceite  
Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En un espacio con adecuada ventilación se prende un poco de leña de mezquite. En las brasas se coloca al tacuache para quemar el pelo, después se rasura, y se vuelve a poner al fuego para terminar de retirarlo, se enjuaga.

Se abre en canal y retiran las vísceras. Se vuelve a limpiar y se corta en trozos.

En una sartén se calienta aceite y se fríe la carne.

Mientras tanto, en una cacerola se calienta agua para cocer el chile colorado con ajo y tomate, se licúa.

Cuando la carne se ha dorado, se añade la salsa con pimienta, comino, orégano y sal. Se hierve.

## **Tlacuache frito en manteca de puerco**

Ninfa Ávila Medellín

Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 tlacuache

½ pieza de cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de manteca de puerco

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un espacio con adecuada ventilación se prende un poco de leña de mezquite. En las brasas se coloca al tlacuache para quemar el pelo, después se rasura y se vuelve a poner al fuego para terminar de retirarlo, se enjuaga.

Se abre en canal y retiran las vísceras. Se vuelve a limpiar y corta en trozos.

En una cacerola se hierva agua con cebolla, ajo y sal gusto, se agrega la carne, cuando se ha cocido se retira y escurre.

En una sartén se calienta manteca en la que se fríe la carne.

## **TAMALES DE Tlacuache**

Apolonia Díaz  
Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 tlacuache  
1 kilogramo de masa de maíz  
2 cucharadas de manteca de puerco  
3 tomates rojos  
2 piezas de chile colorado  
1 cebolla  
5 dientes de ajo  
¼ de taza de aceite  
Pimienta negra molida al gusto  
Comino molido al gusto  
1 amarre de hojas secas de maíz

### **ELABORACIÓN:**

Un día antes se colocan las hojas de maíz en un recipiente con agua, que les cubra, para que se ablanden. Al día siguiente se sacan y escurren.


En un espacio con adecuada ventilación se prende un poco de leña de mezquite, en las brasas se coloca al tlacuache para quemar el pelo, después se rasura, y se vuelve a poner al fuego para terminar de retirarlo, se enjuaga.

Se abre en canal y retiran las vísceras. Se vuelve a limpiar y corta en trozos.

En una sartén se calienta manteca en la que se dora la carne.

Aparte, en una cacerola, se calienta agua y se añade el chile, con ajo, comino, pimienta y sal al gusto, se hierve, licúa y vierte en la carne.

A la masa de maíz se añaden dos cucharadas de manteca y sal al gusto, se mezcla.



En la hoja de maíz se extiende una cucharada de masa y encima otra de guiso, se envuelve la hoja para sellar el tamal. El procedimiento se repite hasta agotar la masa o el guisado.

En una vaporera se vierte agua y encima de la rejilla se acomodan los tamales, se tapa y se coloca en el fuego, se cuecen durante 45 a 60 minutos.



## **VENADO EN BARBACOA**

Gerardo López de la Fuente  
Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pierna o costillar de venado  
2 cebollas  
½ cabeza de ajo  
Orégano al gusto  
Tomillo al gusto  
Sal al gusto  
6 pencas de maguey delgadas  
1 metro de manta  
1 costal de ixtle  
Leña de mezquite  
Piedras blancas

### **ELABORACIÓN:**

En tierra seca se cava un pozo, encima se coloca una cama de piedra, después se distribuye la leña, se prende y deja arder durante tres horas.

La carne se enjuaga y se corta en trozos. Se sazona con sal y se envuelve en tela de manta con orégano, tomillo, trozos de cebolla y ajo. Se introduce en el costal de ixtle.

En las brasas del mezquite se asan las pencas de maguey, con ellas se envuelve el costal. Se introduce en el pozo, se tapa con tierra y se prende una fogata encima para mantener el calor.

Se deja enterrado toda la noche, después de 12 horas la barbacoa queda lista.

## **CARNE SECA DE VENADO**

Juan Ignacio Cruz Vergara

Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de venado

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en tasajos.

Los pedazos de carne se salan y se ponen a secar al sol durante uno o dos días hasta que quede dura.

Cuando está lista, se machaca con un martillo o hacha y desmenuza.

La carne queda lista para ser utilizada en machacado, caldillo o para hacer tacos de tasajo con salsa preparada en molcajete.

## **CORTADILLO DE VENADO**

Gerardo López de la Fuente

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de carne de venado (pulpa)

1 kilogramo de tomate rojo

500 gramos de tomate de fresadilla

1 kilogramo de papa

2 piezas de chile morrón

6 piezas de chile serrano o jalapeño

4 dientes de ajo

100 gramos de manteca de puerco

Pimienta molida negra al gusto

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en trozos pequeños.

En una sartén se calienta la manteca, se añade la carne y se dora.

La papa se lava y pela, junto con el morrón se pica y agrega a la carne.

En una cacerola se hierven los tomates, chiles y ajo, se licúa y vierte en la carne.

Se agrega un poco de agua, sal y pimienta al gusto y se tapa hasta que la salsa cambie de color.

## **PICADILLO DE VENADO**

Ninfa Ávila Medellín

Zaragoza, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 pierna de venado  
1 kilogramo de tomate rojo  
1 pieza grande de cebolla  
1 cabeza de ajo  
250 gramos de chile piquín en vinagre

### **ELABORACIÓN:**

La carne se enjuaga, escurre y corta en trozos pequeños muy finos o se pasa por el molino de mano.

En una cacerola con agua se hierve la carne con sal, se saca y escurre. La carne se sella en un poco de manteca caliente.

Se pican la cebolla, tomates y ajos, se añaden a la carne y se sazona con sal.

Se agrega el chile en vinagre.

Al final se añade el caldo en el que se coció la carne y se hierve.

## **CHORIZO DE VENADO**

Gerardo López de la Fuente  
Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de venado (pulpa)  
500 gramos de lonja o cachete de puerco  
500 gramos de chile cascabel  
750 ml de vinagre blanco  
1 cabeza de ajo  
2 cucharadas de pimienta negra molida  
1 cucharada de comino molido  
Orégano al gusto  
Sal al gusto  
Aceite  
Tripa de puerco o de plástico

### **ELABORACIÓN:**

La carne de venado y de puerco se enjuagan y muelen, se colocan en un recipiente amplio con el vinagre.

En una sartén se calienta el aceite, se fríe el chile cascabel, se licúa con ajo y un chorro de vinagre. La mezcla se añade a la carne, se sazona con la pimienta negra, el comino, orégano y sal al gusto.

Se deja reposar durante un día.

La tripa se enjuaga y escurre, después se rellena con la carne cuidando que no queden burbujas de aire en el interior. Se deja secar.

## **ALBÓNDIGAS DE VÍBORA DE CASCABEL**

Ariel González

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 ½ kilogramo de carne de víbora de cascabel  
2 huevos  
250 gramos de harina de trigo  
4 tomates rojos  
¼ de pieza de cebolla  
1 diente de ajo  
Pimienta al gusto  
Sal al gusto  
Aceite

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se ha cazado la víbora se corta una cuarta de la cabeza a la cola y viceversa. Se le quita la piel, se abre a canal para quitar las vísceras y se enjuaga con agua.

En una cacerola se hierva agua con sal, se agrega la carne, cuando está lista, se escurre y desmenuza.

Se separan las claras de los huevos y se batan a punto de turrón, poco a poco se incorporan las yemas y una cucharada de harina de trigo, una pizca de sal y la carne, se mezcla.

Con una cuchara sopera, se toma una porción de la mezcla y se fríe en un sartén con aceite caliente, se repite el procedimiento hasta que se termine. Se escurren para quitar el exceso de grasa.

Aparte se licúan los tomates con ajo y cebolla,

En una cacerola se calienta un poco de aceite, se vierte la mezcla anterior y se añade un chorrillo de agua, se sazona y deja hervir.

Cuando está lista se agregan las albóndigas, se deja sazonar.

## **VÍBORA DE CASCABEL DORADA**

María del Refugio Rodríguez Zapata\*  
Bustamante, N.L

### **INGREDIENTES:**

1 víbora de cascabel  
1 cuchara de manteca de puerco  
3 dientes de ajo  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se ha cazado la víbora se corta una cuarta de la cabeza a la cola y viceversa. Se le quita la piel, se abre a canal para quitar las vísceras, se enjuaga con agua y corta en trozos.

El ajo se pica finamente.

En una sartén se calienta la manteca, se dora el ajo y se añade la carne para que se dore.

Cuando está lista se saca de la manteca y se escurre.

**Nota:** Cuando se caza la víbora, se le quita la piel y se puede poner a secar, algunos acostumbran moler la carne y el polvo lo añaden a otros guisados, se considera que es muy útil para algunas enfermedades. Cuando se pela la víbora también se retira la grasa que se calienta en una sartén y se reserva en un frasco para usarlo cuando sea necesario porque sirve para quitar “granos”. Además, comentan que la carne de víbora limpia la sangre, quita el estreñimiento y las espinillas.

La piel de la víbora se acostumbra salar para ponerla a secar y usarla en cinturones o de adorno. Los cascabeles se utilizan como llaveros.

\* La entrevistada comenta que su consumo ya no es habitual porque se encuentra en peligro de extinción.

## **TORTITAS DE VÍBORA**

Irma Alma Ochoa\*

Monterrey, N.L

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de carne de víbora  
3 huevos  
1 cucharada de harina de trigo  
2 cucharadas de manteca vegetal  
1 pizca de sal  
Pimienta negra molida al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se hierve en agua y sal, cuando está lista se escurre y desmenuza.

Se separa la clara de los huevos y se bate a punto de turrón, poco a poco se incorporan las yemas, se agrega una cucharada de harina de trigo, una pizca de sal, pimienta y la carne de víbora, se mueve hasta incorporar.

Con una cuchara sopera, se toma una porción de la mezcla y se pone a freír en un sartén con manteca caliente, se repite el procedimiento hasta que se acabe la mezcla.

\* La entrevistada comenta que es muy difícil conseguir la carne fresca de la víbora de cascabel, que por ello la gente la consume con mayor regularidad seca.





**BEBIDAS:  
AGUAS, ATOLES, TÉS,  
MEZCALES Y VINOS**

## **AGUA DE LIMÓN**

Graciela Garza

Marín, N.L.

### **INGREDIENTES:**

30 limones grandes  
4 ramitas de hierbabuena  
2 tazas de azúcar  
1 galón de agua  
Hielo

### **ELABORACIÓN:**

Los limones se lavan, secan, cortan y exprimen quitando las semillas.

La hierbabuena se lava pica.

Los ingredientes anteriores se licúan con medio litro de agua y el azúcar.

La mezcla se vierte en el resto del galón y se revuelve hasta que se incorpore bien.

Se añade hielo para enfriar y algunas rodajas delgadas de limón para decorar.

**AGUA DE ZANAHORIA**  
Raquel Peña Sánchez  
Monterrey, N.L.

**INGREDIENTES:**

2 zanahorias grandes  
2 tazas de azúcar  
1 galón de agua  
Hielo

**ELABORACIÓN:**

Las zanahorias se lavan y escurren.

Se cortan las puntas y pelan. Se corta en trozos pequeños y licúa con una cuarta parte de agua y azúcar.

La mezcla se vierte en una jarra y completa con el resto de agua.

Se añade hielo para enfriar.

## **AGUA DE TAMARINDO**

Graciela Garza

Marín, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de tamarindo

4 litros de agua

1 cucharada grande de azúcar o piloncillo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El tamarindo se enjuaga, se pela y se hierve en agua (a algunos les gusta dejar la cáscara).

Una vez que el tamarindo está listo se escurre, se quitan las venas y los huesos.

La pulpa resultante se licúa y vierte en el agua, se endulza con azúcar o piloncillo.

**Nota:** A la pulpa se puede agregar más agua y azúcar para hacer un concentrado, que deberá hervir hasta que tome consistencia espesa como la de un jarabe. Se puede usar cuando se haga agua de tamarindo o un yuki (raspado).

Las personas comentan que el agua de tamarindo limpia el estómago y saca todo lo que “tengo rezagado”.

### **AGUA DE HOJA DE LIMÓN O NARANJA AGRIA**

Oscar Montemayor y Catalina del Carmen Chapa Villareal  
Zuazua, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

6 o 7 hojas de limón o naranja agría  
1 litro de agua

#### **ELABORACIÓN:**

Las hojas de limón o naranja agría se enjuagan y escurren.

En una jarra con agua se agregan las hojas para dejar que reposen durante la noche con luz de luna.

Al día siguiente se puede beber, no es necesario agregar endulzante. Pero si se desea se puede agregar azúcar al gusto.

## **AGUAMIEL DE MAGUEY**

Francisco Alejandro de la Rosa  
Laguna de labradores, Galeana, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 maguey manso  
1 raspador  
1 machete  
1 taza o vaso  
1 contenedor

### **ELABORACIÓN:**

Cuando el maguey manso está maduro, antes de que salga el quio-  
te, se despenca un poco del centro y se abre un hoyo con el mache-  
te de 20 a 30 centímetros aproximadamente.

El maguey se limpia con el raspador, se observa que empieza a  
“sudar”, ese líquido es el aguamiel que se recolecta succionando  
con un acocote, si no se tiene este instrumento se puede utilizar un  
vaso o tasa de peltre. Puede rasparse temprano, en media hora ha  
brotado el aguamiel.

El aguamiel recolectado se hierve inmediatamente para evitar  
la fermentación y que se pueda tomar sin problema, hacer miel o  
dejarlo listo para usar en atoles o panes.

Una vez que se saca el aguamiel, se tapa el pocito con un pe-  
dazo de penca de maguey y una piedra, para que los animales no  
lo ensucien o lo beban.

**Nota:** El aguamiel comienza a fermentar después de dos horas.  
Por día pueden obtenerse de uno a cinco litros, también se usa  
como bebida sola siempre y cuando se haya hervido.

### **ATOLE DE AGUAMIEL**

Francisco Alejandro de la Rosa  
Laguna de labradores, Galeana, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

250 gramos de masa de maíz  
1 ½ litros de aguamiel  
2 trozos de canela

#### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta medio litro de aguamiel.

Aparte, se mezcla la masa con el aguamiel restante, procurando que se disuelva, se puede colar para quitar los grumos.

La mezcla anterior se vierte en la olla para que hierva junto con la canela, hay que mover constantemente para que evitar que se pegue.



### **ATOLE DE MASA**

María Esther González Juárez (Gabriela Juárez)†  
Salinas Victoria, N.L

#### **INGREDIENTES:**

2 tazas de masa y/o harina de maíz  
500 mililitros de leche  
50 gramos de piloncillo  
1 taza de azúcar  
3 varitas de canela  
1 litro de agua

#### **ELABORACIÓN:**

En una olla se vierte el agua para que hierva con la canela y el piloncillo.

Aparte, se mezcla una taza de agua con la masa y/o harina de maíz hasta disolverla.

Una vez que el agua hirvió se añade la mezcla de maíz, sin dejar de mover.

Cuando se ha incorporado, se agrega leche y azúcar, se mezcla y hierve nuevamente.

## **ATOLE DE PINOLE**

Mario Garza

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 tazas de harina de pinole  
1 piloncillo  
1 pedazo de cáscara de naranja  
1 pizca de anís  
2 rajas de canela  
1 litro de agua

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se vierte el agua para que hierva con la canela, anís, cáscara y piloncillo.

Aparte, se mezcla una taza de agua con el pinole hasta disolverlo.

Una vez que el agua hirvió, se añade la mezcla de pinole sin dejar de mover.

Se hierve nuevamente, se retira la cáscara y el anís.

## **ATOLE DE TORTILLA DE MAÍZ**

Juan Jaime Pérez Rodríguez  
Agualeguas, N.L.

### **INGREDIENTES:**

200 gramos de tortilla de maíz

500 mililitros de leche

1 piloncillo

100 gramos de canela

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve la leche, cuidando que no se tire.

Se agrega el piloncillo y la canela, sin dejar de mover para evitar que se pegue.

La tortilla se corta en trozos y se añade a la leche. Se hierve hasta que la canela suelte su aroma y la tortilla se desmorone.

## **CAFÉ DE OLLA DE RANCHO**

Yolanda Pérez

Montemorelos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 litros de agua

1 taza de café en grano

500 mililitros de leche bronca de vaca

1 piloncillo

¼ de varita de canela

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola se hierve el agua en fogón de leña, cuando está caliente se agrega el café y se deja hervir unos minutos más.

Una vez que está listo el café se cuela y se vacía nuevamente en la olla para ponerlo en la lumbre, se agrega el piloncillo y la canela.

Aparte, en otra vasija se hierve la leche, se deja enfriar para que salga la nata.

Se sirve en jarros o tazas, encima se pone la nata.

## **INFUSIÓN DE SALVIA CON LECHE DE CABRA**

Apolonia Díaz

Salinas Victoria, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 tazas de agua

2 rama de hojas de salvia

2 cucharadas de azúcar

1 taza de leche de cabra

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve el agua, cuando está lista se agrega la salvia y se retira del fuego. Se tapa y deja reposar.

La leche de cabra se hierve en otro recipiente.

La infusión se sirve en tazas con azúcar y un chorrito de leche.

## **TÉ DE HOJAS DE LIMÓN, NARANJO Y CANELA**

Lorena Miroslava Peña

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 tazas de agua

1 rajita de canela

3 hojas de limón o naranjo

2 cucharadas de azúcar

1 taza de leche de vaca

### **ELABORACIÓN**

En una olla se hierve el agua, cuando está lista se agrega la canela y las hojas, se deja hervir juntos un poco.

Se sirve el té en jarros o tazas con azúcar y un chorrito de leche fría.

## **PONCHE**

Irma Alma Ochoa  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

250 gramos de flor de jamaica  
1 taza de azúcar  
100 gramos de corazones de nuez  
2 litros de agua  
Tequila al gusto  
Hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La flor de jamaica se hierve en un litro de agua.

Se cuele y deja enfriar.

En una olla se vierte el litro de agua restante, se endulza con el azúcar.

Poco a poco se agrega el agua de jamaica hasta que quede con un sabor agradable al gusto (ni dulce ni ácida). Se integra el tequila y la nuez.

Puede servirse con hielo.

### **CHONEÑO PREPARADO**

Socorro Villegas González (María Isabel Villegas González†)  
Aramberri, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

1 litro de choneño (mezcal)  
2 rajas de canela  
2 piezas de anís de estrella  
1 pedazo de cáscara de naranja  
100 mililitros de miel de enjambre

#### **ELABORACIÓN:**

En una botella se vierte el choneño, se incorpora la miel y disuelve moviendo con una pala de madera.

Cuando está listo se agregan los demás ingredientes, se tapa y deja fermentar durante 15 a 30 días en un lugar oscuro.

Una vez que ha fermentado se vacía a una botella de cristal.



## **VINO DE GRANADA**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 granadas maduras

1 ½ litros de agua

300 mililitros de alcohol destufado

1 olla de fierro

1 barrica de madera

### **ELABORACIÓN:**

Las granadas se desgranán, muelen y extrae el jugo, se cuele.

Una vez filtrado se vierte con el agua en fermentadores u olla de fierro (cuidando que esté limpio el fermentador, debe durar mínimo tres minutos a una temperatura ambiente de 10 °C a 18 °C).

La mezcla se hierve y se filtra a través de una manta.

La mezcla se vierte en la barrica para que repose y madure.

Se toma como digestivo.

**Nota:** Con esta técnica se pueden hacer vinos de durazno, zarzamora, manzana, entre otros.

**POSTRES:  
CAJETAS, JALEAS,  
MERMELADAS, CONSERVAS,  
DULCES,  
NIEVES, HELADOS, MIELES  
Y PANES**

## **CAJETA DE VACA O CABRA**

Juanita Ofelia González

Panadería Mina

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 litros de leche de vaca o cabra  
750 gramos de azúcar morena  
100 gramos de nueces picadas  
¼ de cucharada de bicarbonato de sodio  
Pala de madera  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

En un cazo grande se hierva la leche. Poco a poco se incorpora el azúcar sin dejar de mover.

Se agrega el bicarbonato para que tome un color obscuro.

Se continúa moviendo hasta que espese y adquiera el punto de la cajeta. Esta labor tarda varias horas y debe de ser a fuego lento.

Cuando está lista se saca para que se enfríe y se espolvorea nuez encima.

**Nota:** La leche de cabra rinde más.

## **JALEA DE MANZANA**

Lucía Pérez Moreno  
Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

10 kilogramos de manzana  
5 kilogramos de azúcar  
Agua la necesaria  
Pala de madera  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

Las manzanas se lavan, enjuagan, pelan y cortan en trozos.

En un cazo se ponen con agua que apenas que las cubra y a fuego lento durante 40 a 60 minutos.

Cuando se ha cocido, se saca y aplasta en un colador para que escurra el jugo que se recupera en una olla.

Nuevamente se coloca el cazo en el fuego, se vacía el jugo y se mezcla con el azúcar, se disuelve y posteriormente se agrega la manzana cocida, con una pala de madera se revuelve hasta que quede incorporado durante 15 minutos.

Se retira del fuego antes de que comience a espesar.

Se saca del cazo y deja enfriar.

## **MERMELADA DE HIGOS**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de higos (pero puede ser la fruta que se prefiera)

500 gramos de azúcar

1 litro de agua

1 varita de canela

2 clavos de olor o una pizca de anís

Frascos de vidrio con tapa

Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

Los higos se limpian, pelan y cortan en trozos grandes.

En un cazo se colocan los higos con los demás ingredientes a fuego medio, se hierva durante 35 a 40 minutos, moviendo de vez en cuando y retirando la espuma.

Cuando haya espesado, se retira del fuego y si se desea que los trozos de fruta sean más pequeños, se puede machacar un poco con el aplastador.

En una olla se hierva un poco de agua, cuando está lista se retira del fuego, se colocan los frascos durante 10 a 15 minutos, se retiran y secan con un paño limpio.

Cuando la mermelada se ha enfriado, se rellenan los frascos y se cierran inmediatamente, asegurándose de que estén completamente sellados.

La preparación debe conservarse en el refrigerador.

## **MERMELADA DE CHABACANO**

Minerva Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de chabacano

100 gramos de azúcar

1 litro de agua

Pala de madera

Cazo de cobre o acero

Frascos de vidrio

### **ELABORACIÓN:**

El chabacano se limpia, pela y muele o pica.

En un cazo se calienta el agua a fuego lento, se vacía el chabacano. Poco a poco se agrega el azúcar, sin dejar de mover con la pala.

Se hierve hasta que espesa y se pone a enfriar.

La mermelada se guarda en frascos de vidrio.

## **CONSERVA DE NARANJA**

Mario Garza

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 naranjas agrias

1 litro de agua

2 cucharadas de cal viva

1 pizca de anís

Frasco de vidrio

### **ELABORACIÓN:**

La naranja se lava, pela y corta en cuatro.

En una olla se calienta el agua, se disuelve la cal, se agrega el anís y la naranja. Cuando está listo se deja enfriar.

Cuando está listo se vacía en el frasco, se tapa y deja reposar durante tres días.

Se come con tortilla de maíz.

**Nota:** Berta Argelia Santos de Bustamante, N.L., la prepara como dulce de naranja abria dejando hervir más el preparado sin cal y anís, sólo agrega una rajita de canela.

## **DURAZNOS EN ALMÍBAR**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramos de durazno

500 gramos de azúcar

1 taza de agua

Frascos de vidrio

### **ELABORACIÓN:**

Los duraznos se lavan, pelan, cortan en mitades y se retira el hueso.

En una olla se hierva el agua con el azúcar, cuando está a punto de caramelo se añaden los duraznos, cuando empiezan a soltar su jugo, se deja hervir un poco.

Los duraznos se vierten en los frascos que se ponen a baño María, se hierven durante 5 a 10 minutos y se retiran del agua.

Cuando se quitan del fuego, se vuelve a apretar la tapa porque se aflojan cuando se someten al calor.



## **ATE DE MEMBRILLO**

Minerva Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de membrillo  
3 manzanas  
1 kilogramo de azúcar  
½ pieza de limón  
Cazo de cobre o acero  
Pala de madera

### **ELABORACIÓN:**

Los membrillos se lavan y pelan, se muelen en seco.

Se lava y pela la manzana, la cáscara se hierve con un poco de agua.

En el cazo se coloca la pulpa del membrillo se añade la infusión de cáscara de manzana y el jugo de limón, se mezcla a fuego medio.

Poco a poco se agrega el azúcar, es necesario mover la mezcla durante todo el proceso para evitar se pegue.

Una vez que se logre una consistencia espesa, se vierte en un recipiente de metal un poco alto y se deja enfriar durante 24 horas.

Cuando está listo se corta en rebanadas o cuadros pequeños.

## **BOLITAS DE LECHE QUEMADA**

Elida Martínez

Marín, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 litro de leche  
250 gramos de azúcar  
1 taza de agua  
Agua con canela  
Cazo cobre o acero  
Horno de piso de leña  
Cuchara de madera  
Abanico

### **ELABORACIÓN:**

En el cazo se hierve la leche con el azúcar.

Se mueve constantemente con una cuchara de madera, cuando empiece a tomar color ámbar quiere decir que está punto de estar lista.

Tiene que quedar como una pasta que se despega fácilmente de los dedos.

Con la mano se van haciendo las bolitas, mientras todavía está algo tibia.

En una charola se colocan las bolitas.

Se revuelca en el azúcar.

**Nota:** Con las manos constantemente se agarra agua con canela para estarse despegando el dulce de entre los dedos.

El abanico es útil para que prenda bien la lumbre y uno aguante.

## **BOTELLITAS DE LICOR**

Minerva Sánchez (Gregorio Sánchez Navarro†)  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilos de arroz grande  
250 gramos de azúcar  
½ cucharadita de amor tártaro  
mililitros de agua  
1 pizca de color vegetal (lo que pinte)  
½ gotero de licor de anís  
¼ de pliego de papel de oro para decorar  
½ pliego de papel de estraza  
1 brocha de 1 centímetro de ancho de pelo de camello  
1 molde de madera para botellitas

### **ELABORACIÓN:**

El arroz se tuesta hasta obtener un color café o gris claro, se muele hasta hacerlo polvo, se separa y evita que se humedezca, tiene que estar totalmente seco.

En una caja de madera o metal se coloca papel de estraza en el fondo y se vierte polvo de arroz hasta formar una capa de profundidad de 5 centímetros que quede compactada. Se separan 300 gramos.

Sobre la capa de arroz se presiona el molde de manera que queden marcadas las figuras de las botellitas (quedan de cabeza con el fondo abierto hacia arriba).

Se calienta medio litro de agua y se disuelve el azúcar, cuando hierve se agrega el amor tártaro y el colorante vegetal (aunque puede dejarse al natural si así se desea). Una vez que la mezcla hierve y queda a punto de miel líquida se agregan 20 gotas de licor de anís o el licor de su preferencia.

Con un embudo se vierte el líquido botellita tras botellita dentro de los moldes previamente hechos con el polvo de arroz.

Encima y muy delicadamente se va espolvoreando el resto de la harina de arroz hasta que se cubra toda la parte del fondo de las botellitas cuidando que no se mezcle.

Se tapan y se dejan secar durante 24 horas.

Al siguiente día se sacan y cepillan con la brochita.

Con el papel dorado se hace una forma que simule la tapa de la botella

**Nota:** Se sugiere que esté dulce. No debe meterse al refrigerador ya que se reblandece. También se puede usar fécula de maíz, pero se tienen que secar tres horas antes de usarla como molde.

El secreto es que no se mezcle el líquido con el polvo, sino que sirva de molde la harina de arroz.

## **CALABAZA EN LECHE**

Clara Hernández Cruz

Dr. Arroyo, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 mililitros de leche entera

2 calabacitas

Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La calabaza se lava y pica en cuadros pequeños.

En una olla se coloca la calabaza y se hierva con leche y sal hasta que se suavice y salga la nata, después se mezcla y crea una consistencia más espesa.

Cuando hierve toma un color amarillento y su sabor es dulce. Es importante que la leche sea entera para que se pueda formar la nata.

## **CUBIERTA DE BIZNAGA**

Minerva Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 biznaga chica  
2 cucharadas de cal viva  
1 kilogramo de azúcar  
5 litros de agua  
1 par de guantes  
Aceite de oliva

### **ELABORACIÓN:**

La biznaga se lava y se sostiene con guantes, se lava y se corta en gajos, una vez hecho esto se detiene cada pedazo con un trinche y con un cuchillo se retiran las espinas y la corteza.

En un recipiente se colocan cinco litros de agua y se diluye la cal, en esta mezcla se colocan los pedazos, se reposa durante un día.

Al día siguiente se enjuaga y escurre.

En una olla se calientan cinco litros de agua y se diluye el azúcar, se corta la biznaga en trozos más pequeños que se puedan manipular, se cuece hasta que quede poco dulce líquido

Una vez cocida se coloca en una superficie lisa para dejar que se endurezca.

## **DULCE DE CALABAZA**

Mario Garza

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 calabaza grande  
2 cucharadas de cal viva  
1 piloncillo  
5 litros de agua  
Azúcar al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La calabaza se limpia y corta en cuadros medianos, se retiran las semillas y cáscara.

En una cazuela grande se vierte el agua con la cal, se sumerge la calabaza y se reposa durante media hora. Se saca y enjuaga.

Aparte, en una olla, se calientan los cinco litros de agua se agrega el piloncillo, azúcar se disuelven y agrega la calabaza, una vez que está lista se deja reposar durante 3 días.

## **DULCE DE CHILACAYOTE**

María Esther González

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 chilacayotes  
2 cucharadas de cal viva  
1 piloncillo  
2 litros de agua  
1 kilogramo de azúcar  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

Los chilacayotes se pelan, se cortan en trozos. Con un picahielo se hacen agujeros con el fin de que cuando se cueza se impregne del piloncillo.

En una olla con agua se diluye la cal (se le conoce como lejía), cuando se ha asentado se coloca el chilacayote, se deja reposar una noche y al día siguiente se enjuaga con agua.

En un cazo se pone una cama de palitos para que el chilacayote no se pegue al fondo. Dentro se pone agua, los chilacayotes y se ponen a hervir con piloncillo, se cuecen durante dos horas, se añade azúcar.

Se deja enfriar.



## **DULCE DE FRIJOL**

Gloria Valadez y Gloria Luna  
Agualeguas, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 kilogramos de frijol  
5 kilogramos de azúcar o piloncillo  
20 litros de leche de cabra o de vaca  
250 gramos de canela molida  
Cazo de cobre y pala de madera

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve agua se agrega el frijol y se deja hasta que le falta un poco de cocimiento. Se escurre y muele con molino de mano.

El frijol se mezcla con la leche, se pasa por un cedazo para evitar las cascarillas.

En un cazo de cobre, que sólo se use para el dulce, se vacía la mezcla y se añade el azúcar, el piloncillo y la canela. Se mueve constantemente para evitar que se pegue con una pala de madera, hasta que se espese, durante tres horas.

Para comprobar que está listo, se coloca una cuchara de metal, si se detiene o queda parada quiere decir que ya quedó.

En un plato se sirve una pizca de canela, luego el dulce y se adorna encima con otro poco de canela.

## **DULCE DE LECHE**

Carlos Castillo  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

40 litros de leche de cabra  
8 kilos de azúcar  
2 varitas de canela  
4 cucharas de bicarbonato de sodio  
Cazo de cobre  
Pala de madera  
Cucharón largo de un litro  
Pala larga de madera  
Horno de piso para leña  
Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En el cazo se vierte la leche con la canela y se hierva, se agrega el azúcar y se comienza a mover con la pala, el cucharón se usa por momentos para subir y bajar la leche.

Cuando la mezcla comienza a espesar se debe mover durante tres horas. En ningún momento puede dejar de moverse

Con el dulce resultante se realiza una gran gama de presentaciones de productos según el molde, además de bolitas y conos.

**Nota:** Esta cantidad de leche de cabra rinde para 13 kilos de dulce aproximadamente, si se hace de vaca rinde 10 kilogramos.

El bicarbonato es para darle color al dulce. Se utiliza leña para que se acentúe el sabor dulce y con mayor rapidez se realice el proceso de cocción.

## **DULCE DE PINOLE**

Noelia Garza García y César Saucedo Hernández  
Restaurante El Globito  
Agualeguas, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 mazorcas  
1 litro de leche  
2 rajitas de canela  
¼ de taza de azúcar  
Comal  
Pala de madera

### **ELABORACIÓN:**

El maíz se limpia y desgrana, se separa.

Se calienta un comal, se colocan los granos de maíz para que se tuesten, después se muele hasta que quede un polvo fino.

Aparte se calienta leche, se agrega el grano molido, canela y azúcar.

Se mueve con una pala de madera hasta que espese.

## **FRUTA CRISTALIZADA**

Raquel Peña Sánchez

Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

2 kilogramos de fruta en trozos (calabaza, chilacayotes,  
papaya, camote, manzana)  
3 varitas de canela  
2 piloncillos  
250 mililitros de glucosa líquida  
750 gramos de azúcar  
3 clavos de olor  
1 pizca de anís  
500 mililitros de agua  
Cazo de cobre  
Pala de madera  
Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

La fruta o verdura se lava, se pela, corta y retiran las semillas.

En un cazo de cobre se hierve el agua con la glucosa, el piloncillo y azúcar, cuando suelte el hervor se agrega la canela, los clavos de olor y el anís. Se requiere mover constantemente.

Cuando tenga consistencia chiclosa y espesa se sumergen los trozos de fruta (no se deben revolver las frutas), se mueve evitando que se peguen.

Cuando estén cocidas, se retiran y dejan secar sobre una charola o platón, poco a poco se cristalizan.

## **MIEL DE CAÑA**

Berta Argelia Santos  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 trozos de caña de azúcar  
Molino  
Cazo de cobre

### **ELABORACIÓN:**

La caña se limpia y se muele en un molino para sacar el jugo.

El jugo se cuela para quitar residuos.

En un cazo de cobre se vierte el jugo, se calienta a fuego medio y se mueve constantemente hasta que espese.

La miel toma un color ámbar como la miel maple.

## **GLORIAS**

Abel García Garza  
Linares, N.L.

### **INGREDIENTES:**

30 litros de leche de cabra  
10 litros de leche de vaca  
2 kilos de nuez picada  
8 kilogramos de azúcar  
3 cucharaditas de bicarbonato de sodio  
Canela al gusto  
Cazo de cobre  
Pala de madera  
Horno de piso para leña  
Leña de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En un cazo se vierten los dos tipos de leche con la canela y se hierve, se agrega el azúcar y se mueve con la pala de madera.

Cuando comienza a espesar y queda al punto de la gloria (“chicloso”), se retira del fuego.

Con el dulce se hacen las porciones necesarias de una cuchara, se le pone nuez y se envuelve como dulce en papel celofán rojo.

**Nota:** Mezclar los dos tipos de leche le dan una consistencia más suave al dulce. El bicarbonato sirve para darle color. Comenta que el secreto de estas glorias no lo comparte porque es de familia.

## **MARQUETAS DE MANZANA Y MEMBRILLO**

Socorro Villegas González (María Isabel Villegas González†)  
Aramberri, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de manzana  
500 gramos de membrillo  
1 kilogramo de azúcar  
2 rajas de canela

### **ELABORACIÓN:**

La manzana se limpia y se pela. Se cuecen en una olla con agua y canela.

El membrillo se pela y cuece en agua.

Cuando están listas las frutas se sacan y aplastan y se vuelven a poner a cocer por separado, se agrega el azúcar a cada una, se pone a fuego lento, moviendo constantemente con pala de madera, hasta que esté a punto de caramelo.

Cuando está listo se vierte sobre una superficie cuadrada, se deja enfriar y con un cuchillo se cortan en forma de marquetas de diferentes tamaños.

### **MIEL ESPESA DE AGUAMIEL**

Ninfa Ávila Medellín  
Zaragoza, N.L.

#### **INGREDIENTES:**

10 litros de aguamiel  
Cazo de cobre o acero

#### **ELABORACIÓN:**

En un cazo se hierve el aguamiel, se cuece hasta que quede a punto de hebra.

Se debe mover constantemente e ir quitando la espuma que se genere en la superficie.

**Nota:** De 10 litros de aguamiel se saca hasta un litro de miel espesa. Se puede usar para endulzar café, té y postres. También es recomendado como remedio tradicional para la gastritis y úlceras.



## **NUEZ GARAPIÑADA**

Juan Ignacio Cruz Vergara  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

3 tazas de azúcar  
500 gramos de corazón de nuez  
1 taza de agua  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

En un cazo se calienta el agua y se añade el azúcar, cuando comienza a espesar se agrega la nuez.

Se mueve hasta que el dulce quede espeso y parezca que la nuez se ha empanizado.

Se sacan las nueces, se separan y colocan en una charola para que enfríen.

## **PASTA DE NUEZ**

Rosa Lucila Elizondo Sánchez  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

30 litros de leche de cabra o de vaca  
3 kilogramos de azúcar  
150 gramos de canela  
Corazones de nuez  
Cazo de cobre o acero  
Papel encerado

### **ELABORACIÓN:**

La leche se hierve en un cazo de cobre. Se mueve constantemente con un cucharón de madera, después se añade el azúcar, se deja hervir (con cuidado la mezcla salpica).

Se continúa moviendo, dándole manta (moviendo la leche para arriba y abajo con un cucharón grande como de a litro), durante cinco horas, toma el punto adecuado cuando comienza a tener color café, al moverlo se puede ver el fondo del cazo y el dulce ya no salpica tanto. Se retira del fuego y se deja enfriar.

La canela se muele y se añade al dulce frío.

El corazón de nuez se muele hasta que queda como polvo, se añade al dulce y se revuelve.

Se vacía el dulce en moldes y se deja que endurezca un poco.

Cuando está listo se envuelve cada dulce en papel encerado.

**Nota:** También se pueden hacer bolitas con la pasta y rellenarlas con membrillo o ciruela pasa.

## **PILONCILLOS DE PINOLE Y CACAHUATE**

Oscar González García  
General Terán, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 trozos de caña  
250 gramos de cacahuete  
150 gramos de pinole

### **ELABORACIÓN:**

La caña se limpia, corta y pela, después se muele para obtener el jugo. Se cuele.

En una olla se vierte el jugo y se hierve durante cinco horas, debe alcanzar el punto de miel, también le llaman aguamiel de caña.

Se añade el pinole y el cacahuete, se mezcla.

Cuando ha enfriado se forman los piloncillos. Se deja endurecer.

**Nota:** Con la miel se puede preparar dulce de calabaza o se puede servir sobre buñuelos.

**QUIOTE DULCE**  
Ninfa Ávila Medellín  
Zaragoza, N.L.

**INGREDIENTES:**

1 quiote de maguey  
Agua  
Horno de tierra  
Leña de mezquite  
Piedras blancas  
Pencas de maguey

**ELABORACIÓN:**

Antes de que el quiote floree se corta, se quita la chamusca (cáscara) y se rebana.

En un pozo de tierra se coloca leña de mezquite y se deja arder durante tres horas, con ese fuego se asan las pencas de maguey y se separan.

Una vez que las brasas están listas se colocan piedras y una cama de pencas, encima van las rebanadas de quiote, después otra capa de pencas, se cubre con tierra. Se prende una lumbre encima.

A los tres días se sacan, se vuelven a limpiar y se corta en trocitos.

Se mastica como una caña, es dulce. Se puede acompañar de limón y chile o yogurt.

**Nota:** El agua se utiliza para enjuagarlo si le cayó tierra o tiene alguna parte quemadita.

## **ROLLO DE DÁTIL**

Juan Ignacio Cruz Vergara  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de dátil  
250 gramos de azúcar  
250 gramos de nuez  
200 gramos de coco  
250 gramos de leche quemada  
500 mililitros de agua  
150 gramos de azúcar  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

El dátil se limpia y corta finamente.

En un cazo se coloca el agua con el azúcar, el dátil, nuez y coco, se deja espesar hasta que tenga consistencia de pasta, se mueve continuamente para evitar que se pegue.

Cuando está listo, se deja entibiar, se extiende en una superficie recta como si fuera una tortilla.

Encima se coloca leche quemada y nuez, se enrolla y encima se ponen unos corazones de nuez para adornar.

Se corta en rodajas.

## **ROLLO DE HIGO**

Juan Ignacio Cruz Vergara  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de higo  
250 gramos de azúcar  
200 gramos de leche quemada  
150 gramos de nuez molida  
150 gramos de coco rallado  
½ limón  
Cazo de cobre o acero

### **ELABORACIÓN:**

Los higos se limpian, pelan y machucan.

En un cazo de cobre se vierte la masa con azúcar y el jugo de limón, se mueve constantemente hasta que espesa y seca.

Cuando está listo, se deja entibiar, se extiende en una superficie recta como si fuera una tortilla.

Encima se coloca leche quemada, nuez y coco. Se enrolla y corta en rodajas.

## **HELADO DE PITAYA**

Damaso Carranza

Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 litro de leche  
400 gramos de pitaya  
300 gramos de azúcar  
1 cucharada de fécula de maíz en polvo  
1 pizca de canela  
Garrafa de acero  
Sal en grano (en caso de batir a mano)  
Hielo (en caso de batir a mano)

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve la leche, se añade el azúcar para disolver, después se agrega la maicena y se mezcla. Se deja enfriar.

Aparte se muele la fruta que se incorpora a la leche junto con la canela.

La garrafa se mete al congelador durante tres a seis horas, en caso de que se vaya a batir a mano se requiere un recipiente más grande que la garrafa, para colocar hielo y sal de mar, y dentro va la garrafa. Se vacía la mezcla y se mueve durante tres horas, después se deja en el congelador durante 24 horas.

En caso de que se bata con máquina se realiza durante 40 minutos y se mete al congelador en la garrafa durante 24 horas.

## **NIEVE DE NUEZ**

María Josefa Flores Alanís  
Santiago, N.L.

### **INGREDIENTES:**

20 litros de leche pasteurizada  
5 kilogramos de azúcar  
2 kilogramos de sal en grano  
2 cucharadas pequeñas de goma para nieve  
¼ de barra de hielo  
Esencia o concentrado de nuez  
Color vegetal

### **ELABORACIÓN:**

La leche se enfría. Después se licúa con la esencia de nuez, el azúcar, el color vegetal y la goma para nieve. Si le falta color se agrega un poco de colorante vegetal.

La mezcla se vierte en un recipiente de acero inoxidable especial para helado y se tapa, adentro tiene un batidor de madera.

El contendedor se coloca dentro de un barril de madera en el que se coloca el hielo con la sal en grano.

Después se coloca la máquina que sostiene al batidor, se da vuelta durante una hora, si hace calor o la leche no está muy fría puede tardar hasta hora y media.



## **BUÑUELOS**

Juan Ignacio Cruz Vergara  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo  
1 refresco de cola  
1 kilogramo de manteca de puerco  
Canela molida al gusto  
Azúcar al gusto  
Cazuela de acero

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente se coloca la harina, medio kilo de manteca y poco a poco se mezcla con el refresco hasta formar la masa.

Se toman porciones de la masa, se extiende con las manos para formar tortillas que se extienden hasta que queden delgadas como papel. Se dejan reposar y orear.

En una cazuela grande se calienta la manteca, se fríe cada una de las tortillas, se pica con un tenedor para que la manteca penetre.

En un plato se revuelve azúcar con canela molida.

Cuando están listos los buñuelos se escurren.

Para servir se espolvorean con azúcar y canela por ambos lados.

## **CAPIROTADA**

Irma Alma Ochoa  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

4 piezas de pan francés duro	1 kilogramo de almendra
¼ de piloncillo	fileteada
2 tazas de agua	1 kilogramo de nuez picada
2 piezas de anís estrella	200 gramos de coco rallado
1 rama de canela	200 gramos de queso panela o
1 tomate de fresadilla	fresco desmenuzado
1 kilogramo de pasas	Aceite
1 ½ kilogramos de cacahuete	
sin cáscara	

### **ELABORACIÓN:**

El pan se corta en rebanadas gruesas, se deja orear un día.

Al día siguiente el pan se fríe en aceite, se escurre. Cuando está listo se coloca una cama de pan en un refractario o recipiente amplio.

En una olla con agua se hierve el piloncillo con la canela y el tomate.

Aparte se fríen la almendra y el cacahuete, se escurren y ponen sobre la capa de pan junto con la nuez y las pasas. Se vierte una capa de piloncillo. Este procedimiento se realiza sucesivamente hasta que se termine el pan.

Se adorna con las semillas, el coco rallado y el queso panela para una mejor presentación.

**Nota:** El tomate fresadilla por lo general sólo se utiliza para hervir el dulce del piloncillo con canela que se le va a agregar, pero hay personas que se lo ponen picado entre las capas de pan según sea el gusto.

## **EMPANADAS RELLENAS DE CALABAZA**

Isabel Garza Cavazos†  
Santa María la Floreña, Pesquería, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo  
1 calabaza de casco  
250 gramos de manteca vegetal  
2 cucharadas de polvo para hornear  
1 piloncillo  
½ vara de canela  
1 pizca de clavo de olor  
Canela en polvo al gusto  
Clavo molido al gusto  
Sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La calabaza se enjuaga y escurre. Se corta en trozos. En una olla se calienta agua con el piloncillo, la canela y el clavo, se agrega la calabaza, se cuece y deja reposar un día.

Sacan los trozos de calabaza y se revolver con canela y clavo molido, una cucharada de azúcar y un poco de jugo de piloncillo.

En un recipiente se mezcla la harina con el polvo para hornear, la manteca, un poco de sal y agua. Se toma una porción de la masa, se hacen bolitas y se aplasta en la tortillera.

Se extiende en una superficie plana, a la mitad se coloca un poco de calabaza, se cierra y hace el repulgado. Se colocan en una charola.

El horno se precalienta a 200 °C, se introduce la charola y se deja cocer durante 30 minutos.

## **GORDITAS DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo integral

3 cucharaditas de polvo para hornear

1 lata de leche evaporada

250 gramos de manteca vegetal

1 taza de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente se mezclan y baten la manteca, el azúcar y el polvo para hornear, cuando están incorporados se añade la harina.

La leche se calienta y se añade a la masa, si le falta líquido, se agrega un poco de agua caliente.

Se toman porciones de la masa y se hacen bolitas que se extienden con un palote de las tortillas, deben quedar gruesas.

Aparte se calienta un comal grueso o de teflón en el que se van colocando y se cuecen a fuego lento por ambos lados.

## **GORDITAS DE MAÍZ DULCES AL HORNO**

Juan Villanueva Coronado

Mercado Campesino, Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa de maíz  
350 mililitros de leche  
1 piloncillo  
1 litro de agua  
Canela en polvo al gusto  
Horno de piedra (de panadero)

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta un litro de agua, se agrega el piloncillo y se hierve.

En un recipiente se coloca la masa de maíz con leche, canela y el agua de piloncillo, se mezcla hasta formar una masa sin grumos.

Se toma una porción de masa y se forman bolitas que se aplastan con las manos hasta que tomen una forma circular, deben quedar un poco gruesas.

Se repite el procedimiento hasta agotar la masa.

En una charola se colocan las gorditas y se meten al horno de piedra, después de cinco minutos quedan cocidas.

## **GORDAS DE ELOTE EN ACERO**

Graciela Garza

Marín, N.L.

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de harina de maíz

250 gramos de manteca de puerco

150 mililitros de leche o agua

1 pizca de sal

Azúcar al gusto

Un acero grande

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente se coloca la harina, la manteca, leche, sal y azúcar, se mezclan hasta que quede lista la masa sin grumos.

Se toman porciones de la masa y se hacen bolitas que se aplanan con las manos hasta dejar una forma circular un poco gruesa.

Se colocan en una sartén grande de acero que se engrasa con la manteca se pone en las brasas de la chimenea y se deja calentar.

En el sartén se cuece la gorda por ambos lados.

**Nota:** Se acompañan con café con leche o chocolate.

## **HOJARASCA**

Raquel Peña Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de flor  
1 kilogramo de manteca vegetal  
1 kilogramo de azúcar  
100 gramos de canela en polvo  
100 gramos de coco rallado  
100 gramos de ajonjolí  
100 gramos de nuez  
Moldes para galleta  
Charola plana para hornear

### **ELABORACIÓN:**

La harina se cierne hasta que quede muy fina.

La manteca se crema con un tenedor o batidora hasta que quede como mantequilla o chantilly.

Cuando está lista se agregan 750 gramos de azúcar paulatinamente, de manera que la manteca comienza a sentirse más pesada pero no pierda suavidad.

Se añade poco a poco la harina cernida y se comienza a amasar a mano, no se debe dejar de amasar en ningún momento. La masa se va a sentir húmeda, fácil de trabajar y que aumentó de tamaño.

Se prepara una charola con una capa delgada de manteca, con el fin de evitar que la masa se pegue.

Se reposa durante cinco a diez minutos y se toma un testal que se aplana como si fuera tortilla de harina, pero debe quedar con un centímetro de grosor.

Con el molde se marca y con una espátula se levanta la masa ligeramente para colocar sobre la charola. De igual manera, cada

vez que se use el molde se unta un poco de manteca. Se repite el procedimiento hasta que se termine la masa.

El horno se calienta a 150 °C, se introduce la charola durante 10 a 15 minutos. Al salir del horno, la masa se ve dorada.

Si se quiere poner algún sabor, se coloca encima de la masa coco, pasa, la nuez, etc.

En el caso del azúcar glas, debe espolvorearse sobre la hojarasca después de que se haya enfriado. Mientras que el azúcar con canela se debe colocar cuando la galleta aún está caliente.



## **MOLLETE**

Juanita Ofelia González  
Panadería Mina  
Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

8 kilogramos de harina de trigo  
1 kilogramo de manteca vegetal  
1 kilogramo de manteca de puerco  
16 huevos  
600 gramos de azúcar  
100 gramos de levadura

### **ELABORACIÓN:**

En un recipiente grande se coloca la harina, agua, la levadura, azúcar, huevos y las mantecas para mezclar y batir. Se reposa durante 2 horas.

Cuando está lista se toman porciones o bolitas de la masa para formar los molletes, para lo cual se aplanan, pero se dejan con un grosor de 1.5 cm.

En una charola para hornear se ponen los molletes y se barnizan con huevo.

El horno se precalienta a 150 °C, se hornea durante 20 minutos.

## **BIZCOCHOS**

Abel García Garza  
Linares, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de maíz molido  
150 gramos de manteca vegetal  
gramos de manteca de puerco  
gramos de manteca de res  
1 cucharadas de sal  
Horno de piedra  
Leña

### **ELABORACIÓN:**

Los diferentes tipos de manteca se baten hasta que esponjen, se agrega el azúcar sin dejar de mezclar, después la harina y la canela. Se amasa hasta que todos los ingredientes queden incorporados y no se pegue la masa.

Se toman porciones de la masa y se da forma de bolitas, el tamaño puede ser al gusto.

En una charola, a la que se unta un poco de manteca, se colocan las bolitas.

En el horno de piedra se coloca la leña, se prende, se introduce la charola, tarda 4 horas aproximadamente.

**Nota:** Si no tiene acceso a horno de piedra puede utilizar la estufa de gas, se precalienta el horno a 170 °C se introduce la charola y se hornean hasta que cambien de color.

También puede elaborarse la masa dulce al sustituir la sal por azúcar y canela. Y se puede cambiar la forma a galletas u otros panecillos.

## **PAN DE AGUAMIEL**

Francisco Alejandro de la Rosa  
Laguna de labradores, Galeana, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 litro de aguamiel  
2 kilogramos de harina de trigo  
400 gramos de azúcar  
500 gramos de manteca vegetal  
4 cucharadas de polvo para hornear

### **ELABORACIÓN:**

El aguamiel se hierve y cuela. La harina se cierne.

En un recipiente se coloca la harina que se mezcla con la manteca, el aguamiel, el azúcar y el polvo para hornear, se amasa hasta que se hayan incorporado los ingredientes y no haya grumos.

Se toman porciones de la masa para darles forma de gordita.

Se colocan en una charola engrasada para evitar que se peguen.

El horno se precalienta a 250 °C, se hornean durante 25 minutos.

**Nota:** El dulzor del aguamiel depende del maguey. Se puede añadir más azúcar si la miel no es tan dulce.

## **PAN DE MAÍZ**

María del Refugio Rodríguez Zapata  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de maíz  
4 huevos  
250 gramos de manteca de res  
1 chorrito de leche  
Sal al gusto  
Carbón de mezquite

### **ELABORACIÓN:**

En una sartén se calienta la manteca de res, se vierte en un recipiente, se añaden los huevos, un chorrito de leche y sal.

Se bate a mano debe quedar aguada, se agrega la harina de maíz y se mezcla hasta incorporar evitando que se formen grumos.

En la chimenea o en un espacio abierto se prende carbón de mezquite hasta que queden las brasas.

Se calienta la sartén o molde de acero, se le unta aceite, se vacía la masa y se tapa con una lámina de acero.

Se coloca la sartén sobre las brasas, encima de la lámina se colocan otras brasas con el fin de que se cueza por ambos lados.

Se puede servir con frijoles refritos con chicharrón y chile de monte encima.

## **PANOCHAS DE MAÍZ**

Berta Argelia Santos  
Panadería La Especial  
Bustamante, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa de maíz  
1 piloncillo  
400 gramos de queso de cabra o de vaca  
Carbón de mezquite  
Sartén grande de acero  
Lámina de acero

### **ELABORACIÓN:**

El piloncillo se muele y se mezcla con el queso y la masa.

En la chimenea o en un espacio abierto se prende carbón de mezquite hasta que queden las brasas.

Se toman porciones de la mezcla para elaborar gorditas.

Se colocan en la sartén y se tapa con la lámina.

La sartén se pone encima de las brasas y sobre la lámina se ponen otras brasas.

## **PAY DE DÁTIL Y NUEZ**

Juan Ignacio Cruz Vergara  
Lampazos, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo  
250 gramos de dátil  
250 gramos de nuez  
300 gramos de azúcar  
2 barras de mantequilla  
3 yemas de huevo  
1 lata de leche condensada  
1 cucharada de vainilla  
1 taza de agua fría  
Molde para pay

### **ELABORACIÓN:**

En un molde se coloca la harina y se agrega la mantequilla en trozos, se mezclan.

Cuando la masa adquiere una textura arenosa se agrega poco a poco el agua, se mezcla.

Cuando esté lista la masa se pone en una bolsa plástica y se mete al refrigerador durante 30 minutos.

Se saca la masa del refrigerador, se aplana con el rodillo y forra el molde para pay.

Aparte se licúa la leche condensada con los huevos, la vainilla y media taza de azúcar. Cuando está listo se añade el dátil y la nuez, se mezcla y se vacía en el molde.

El horno se precalienta a 350 °C se introduce la charola con el pay, se hornea durante 25 minutos.

## **PAY DE MANZANA**

Raquel Peña Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

5 manzanas grandes  
100 gramos de harina de trigo  
100 gramos de mantequilla  
250 gramos de azúcar  
100 gramos de canela en polvo  
100 gramos de nuez picada  
2 paquetes de galletas tipo María  
Molde para pay

### **ELABORACIÓN:**

Las galletas se parten y se trituran en la licuadora.

En una sartén se derrite la mantequilla, se mezcla con las galletas hasta integrar una masa que sea manejable.

Al molde se unta mantequilla y se enharina.

La masa se extiende como si fuera una gran tortilla y se coloca sobre el molde cubriéndolo por completo, se corta al ras y se retiran los sobrantes.

La manzana se lava, enjuaga, escurre y pela. Se corta en rodajas.

Sobre la masa se coloca la manzana, se espolvorea con azúcar, canela y nuez. Se cubre con el resto de la masa realizando el mismo procedimiento, si la masa no es suficiente se pueden formar tiras para que cubran el pay a manera de red, se puede poner nuez para adornar.

Se calienta el horno a 150 °C, se mete la charola durante 15 o 20 minutos. Al salir del horno se observa que la masa cambió de color y se ve ligeramente doradita.

## **POLKA**

Juanita Ofelia González  
Panadería Mina  
Mina, N.L.

### **INGREDIENTES:**

6 kilogramos de harina  
2 kilogramos de manteca vegetal  
2 kilogramos de azúcar  
1 vara de canela  
2 puños de anís  
2 cucharaditas de levadura  
1 litro de agua

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se hierve el agua con la canela, se deja reposar.

Aparte en un recipiente se coloca la harina con la manteca, azúcar, anís y la infusión de canela.

Se amasa e incorpora hasta que no queden grumos, de manera que tenga una consistencia manejable y no se pegue.

Se deja reposar durante dos horas.

Se prepara una charola para hornear a la que se unta un poco de manteca y enharina. En ella se colocan las bolitas que se forman de la masa, se aplastan, con el cuchillo se marca alguna figura.

Se calienta el horno a 250 °C, se introduce la charola, quedan listas cuando cambian de color.



## **SEMITAS DE ITURBIDE**

Lucía Pérez Moreno

Iturbide, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de harina de trigo integral  
3 cucharaditas de polvo para hornear  
1 huevo  
1 lata de leche evaporada (opcional)  
250 gramos de manteca vegetal o de puerco  
500 mililitros de agua  
400 gramos de pasas  
1 piloncillo  
1 trozo de canela  
1 cucharada de anís

### **ELABORACIÓN:**

En una olla se calienta el agua con el piloncillo, la canela y el anís. Se hierve hasta que forme una miel. Se cuele y reserva.

En un recipiente se coloca la manteca, se bate con la miel caliente y el polvo para hornear, cuando se han incorporado se añade la harina. Si le falta líquido se añade leche evaporada.

Con la masa se forman bolitas y se extienden con un palo, se pueden colocar pasas encima para adornar y se barniza con clara del huevo. Se ponen en una charola.

Se calienta el horno a 450 °C, se coloca la charola en la parte superior.

Una vez que se han cocido se pasan a la parte inferior del horno para que se doren, cuidando que no se quemem.

## **TAMAL DE GUAYABA**

Minerva Sánchez  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa de maíz  
1 ¼ kilogramos de guayabas  
500 gramos de manteca de puerco  
250 gramos de azúcar  
1 pizca de clavo de olor molido  
1 amarre de hojas de maíz secas

### **ELABORACIÓN:**

Las hojas de maíz se separan y se remojan durante toda la noche en tinajas grandes con agua que las cubra por completo, al otro día se sacan del agua y se escurren.

Las guayabas se lavan y parten a la mitad, se retiran las semillas.

En un litro de agua se hierven tres cuartos de las guayabas con el azúcar, se escurren y se maceran agregando un poco de polvo de clavo de olor. El resto de las guayabas se cortan en cuadros grandes y se guardan.

En un recipiente hondo y ancho, se echa la harina de maíz y el azúcar, se mezclan. Aparte se derrite la manteca y se agrega, se amasa la mezcla hasta que se incorporen los ingredientes.

Se toma una cucharada sopera de la masa y se unta en la hoja, en el centro se pone un poco de la mezcla de guayaba y algunos trocitos de la fruta, se envuelve cerrando la hoja y haciendo un pequeño doblez en la parte inferior de la hoja para sellar el tamal.

En el fondo de la tamalera se pone agua, y sobre la base se colocan los tamales, se tapan y cuecen a fuego medio durante 45 minutos aproximadamente.

## **TAMAL DE MANZANA**

María de Jesús Menchaca†  
Monterrey, N.L.

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa de maíz  
1 ¼ kilogramos de manzana verde  
500 gramos de manteca de puerco  
250 gramos de azúcar  
1 cucharada de esencia de vainilla  
Cerezas al gusto  
1 amarre de hojas de maíz secas

### **ELABORACIÓN:**

Las hojas de maíz se separan y se remojan.

Las manzanas se pelan, parten por la mitad y se retiran las semillas.

En un litro de agua se hierven tres cuartos de manzana con el azúcar, se escurren y se maceran mezclando la esencia de vainilla y cerezas al gusto. El resto de las manzanas se cortan en cuadros pequeños y se guardan.

En un recipiente hondo y ancho, se echa la harina de maíz y el azúcar, se mezclan. Aparte, se derrite la manteca y se hace un espacio en el centro, para que una vez derretida se agregue, se amasa la mezcla hasta que se incorporen los ingredientes.

Se toma una cucharada sopera de la masa y se unta en la hoja, se pone un poco de la mezcla de manzana y algunos trocitos de la fruta, se envuelve cerrando la hoja y haciendo un pequeño doblé en la parte inferior de la hoja para sellar el tamal.

En la tamalera se pone agua, colocan los tamales, se tapan y se dejan por 40 minutos a fuego medio para que se cuezan.

## BIBLIOGRAFÍA

*Somos comerciantes, tenderos y hacemos dulces.  
Te voy hacer unas perlas de indio y botellitas de ants.  
Espérame afuera de la cocina.*

Mi apá grande

- Acosta Campos, Manuel E; Ramírez Morales, José G; Alcántara Zapata, Verónica y Estrada Berg Wolf, Juan W. (2001) *La conquista del desierto (1541-1810)*, México, Universidad Autónoma de Chapingo / Secretaría de Desarrollo Social / Comisión Nacional de las Zonas áridas.
- Alanis Flores, Glafiro J y Foroughbakhch, Rahim (2008) “Antiguos grupos étnicos del norte de Nuevo León y el uso de flora nativa. *Ciencia UANL*, Vol. XI, No. 2 abril-junio, pp.140-144.
- Anónimo (2016) *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*. Reproducción facsimilar de la Edición Príncipe 1888, México, Editorial Porrúa.
- Azcoytia, Carlos (2009) “Historia del maíz en España y la pelagra o mal rosa” en *La Cocina y la Gastronomía*. [https:// www.historiadelaocinaygastronomia.com](https://www.historiadelaocinaygastronomia.com). Consultada el 19 de octubre 2016.
- Brades, S. (1997) “El misterio del maíz” en Long, J (coord.) *Conquista y comida. El encuentro de dos mundos*. México, Universidad Nacional Autónoma de México, pp. 171-181.
- Calvo, Tomas (2000) “El norte de México ‘la otra frontera’: hispanización o americanización (siglos XVI-XVIII)”, en *Revista Historias*. No. 45, enero-abril, pp. 21-44.

- Calvo, Thomas (1990) *Los albores de un nuevo mundo. Siglos XVI y XVII*, México, Universidad de Guadalajara.
- Cárdenas, Juan Ramón (2017) *La senda del cabrito*, México, Ediciones Larousse.
- Cavazos Garza, Israel (1960) “Algunas características de los pobladores de Nuevo León, en el siglo XVII”. *Sobretiro de Humanitas*, año I Núm. 1, México, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Cavazos Garza, Israel (1994) *Breve historia de Nuevo León*, Monterrey, México, Fondo de Cultura Económica / Colegio de México.
- Colón, Hernando (2000) *Historia del Almirante*, Luis Arranz Márquez (ed.), Madrid, Dastin (Crónicas de América, 1), Capítulo XXVIII.
- CONARTE (2013) “Turcos” en *Patrimonio intangible* de Nuevo León, México, conarte.org.mx Consultado el 20 de enero de 2015.
- Chapa, Martha (1998) *Cocina regia: Encuentro con los sabores de Nuevo León*, México, Gobierno del Estado de Nuevo León.
- De León, Alonso, un autor anónimo y Sánchez de Zamora (1909) *Historia de Nuevo León con noticias sobre Coahuila, Tejas y Nuevo México. Documentos inéditos ó muy raros para la Historia de México*, México, Genaro García Editor. Tomo XXV-XXVII.
- De Pelayo, fray Gerónimo (2010), *Libro de cocina del Hermano Fray Gerónimo de San Pelayo. México, Siglo XVIII*. Distrito Federal, CONACULTA, Colección Recetarios Antiguos.
- De Santa María, Guillermo (2003) “Guerra de los Chichimecas (México 1575-Zirosto 1580)”, en *Paleografía de Alberto Carrillo Cázares*, México, El Colegio de Michoacán, Universidad de Guadalajara y El Colegio de San Luis, pp. 35-49.
- Del Hoyo, Eugenio (1975) *Historia del Nuevo Reino de León (1577-1723)*, México, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.
- Davidson, Alan (1999) *The Oxford Companion to Food*. Oxford, Oxford University Press.
- Elizondo, Elizondo, Ricardo (1987) “Los sefarditas en Nuevo León,

- reminiscencias en el folklore”. *Cuaderno* Número 11. Archivo General del Estado de Nuevo León.
- Escobosa Gámez, G. (1995). *Hermosillo en mi memoria: Crónica*. Sonora, México, Instituto Sonorense de Cultura.
- Fernández y Fernández, R. (1934). *Historia del Trigo en México*. México, Época independiente.
- Fernández, Miguel Ángel (1990) El vidrio en México, México, Centro de Arte Vitro.
- Flores Salazar, Armando V. (1998) *Calicanto: marcos culturales en la arquitectura regiomontana, siglos XV al XX*, México, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Florescano, E. e I. Gil S. (1994), “La época de las reformas borbónicas y el crecimiento económico 1750-1808”, en Cosío V., D. (coord.), *Historia general de México*, 4ª ed., vol. 1, México, El Colegio de México.
- Gabrielli, O. (2010) “Mediterráneo y Caribe: diálogo entre dos mares” *Boletín de la Real Academia de Extremadura de las Letras y las Artes. Tomo XVIII*. pp. 305-315.
- Gamio, Manuel (1966) *Consideraciones sobre el problema indígena*. México, Instituto Indigenista Interamericano.
- Gamio, Manuel (1992) *Forjando patria*, México, Editorial Porrúa.
- Garma Alvarado, Julián (1933) *La enseñanza de las pequeñas industrias*. San Luis Potosí, México, Departamento de Escuelas Rurales Foráneas.
- Garza Guajardo, Celso (2000) *Aromas y sabores de Nuevo León*, Serie Cocina indígena y popular, Número 29, México, CONACULTA.
- Garza Rappoport de Santos, Sonya (2013) *Cocina e bárbaras*, México, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Guerrero Galván, Alonso (2011) “La expansión hacia el septentrión novohispano: el caso otomí del Códice Martín del Toro”. En *Cultura Novohispana: Estudios sobre arte, educación e historia*. Terán, María Isabel y Marcelino Cuesta (eds.), México, Universidad Nacional Autónoma de Zacatecas, pp. 101-112.
- Hernández, Francisco (1943) *Historia Natural de la Nueva España*

- ña. Distrito Federal. Instituto de Biología Universidad Nacional Autónoma de México, Imprenta Universitaria, Tomo III.
- Huerta P., Ma. Teresa. (1960) *Rebeliones Indígenas en el Noreste de México en la época Colonial*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Juárez López, José Luis (2004) “Nacionalismo culinario. Hacia una historia de la cocina mexicana en el siglo XX”. *Tesis Doctoral en Historia y Etnohistoria*. México, Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Lejavitzer, Amalia (2005) “Entre cazuelas y salazones: *sala catabia* en Apicio IV, I, 1-3”, *Nova Tellus*, Vol. 3 No. 1, pp. 149-163.
- López R., D. G. (1977), *Historia de la agricultura y de la ganadería*, México, Ed. Herrero.
- Lorandi, Ana María y Del Río Mercedes (1992) *La etnohistoria Etnogénesis y transformaciones en las sociedades andinas*, Buenos Aires. Centro editor de América Latinas.
- Martínez Montaña Francisco (1997) *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería*, Valencia, Librerías París Valencia, edición facsímil de la de 1763.
- Mateos, Jimena (2010) *Catálogo de recursos gastronómicos de México. Patrimonio Cultural y Turismo*, México, Cuadernos, Núm. 17. Gobierno Federal. CONACULTA.
- Merla Rodríguez, Gerardo (1990) *Nuevo León. Geografía regional*. México, Centro de Información e Historia Regional, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Mijares, Isabel (1995) *Fundamentos de la cocina neolonesa*, México, Deslinde.
- Muro, Ángel (2014) *El practicón. Tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras*. Facsimilar el escrito en 1893. España, Edimat Libros, S.A.
- Novo, Salvador (1964) *La vida en México en el periodo presidencial de Lázaro Cárdenas*, México. Empresas Editoriales.
- Núñez Cabeza de Vaca, Álvar y Pérez de Ribas, Andrés (1944) *Páginas para la Historia de Sinaloa y Sonora. Triunfos de nues-*

- tra fe entre gentes las más bárbaras y fieras del Nuevo Orbe por el Padre Andrés Pérez de Ribas, Provincial de la Compañía de Jesús. Precedida de los Naufragios de Álvar Núñez Cabeza de Vaca*, México, Editorial Layac, Tomo I.
- Osante, Patricia (1997) *Orígenes del Nuevo Santander*, México, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Peña Sánchez, E.Y. y Hernández Albarrán, L. (2009) *Olores y sabores de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital*, Hidalgo, México,
- Portnoy, Ana Eliezer (2009) “Las organizaciones femenina y juvenil en la comunidad judía de Monterrey en los años cuarenta como instancias para la preservación de una identidad propia” en Goldsmith, Shulamit y Gurvich, Natalia (coord.) *Sobre el judaísmo mexicano: diversas expresiones de activismo comunitario*. México, Universidad Iberoamericana.
- Pozo, Luis (2010) “El problema de la racionalidad en el proceso de producción normativa del republicano ayuntamiento de Monterrey”. *Tesis de doctorado en Derecho*, México, Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Ramos Gamiño, F (2013). *Los cereales que alimentan al mundo*. Monterrey, México: UANL. Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/3649/1/maiztrigoarroz.pdf>
- Reyes, Alfonso (1991) *Memorias de cocina y bodega*, Fondo de Cultura Económica / Editorial COMBA, México.
- Rivera Estrada, Araceli (1997) *Arqueología en el sur de Nuevo León*, México, Archivo General del Estado de Nuevo León.
- Rivera Estrada, Araceli (2002) “Cerámica prehispánica en el sur de Nuevo León” *Revista de Humanidades*, Tecnológico de Monterrey, núm. 13, pp. 227-238.
- Rivera Estrada, Araceli (2011) “Sobre el modo de vida de los grupos cazadores-recolectores de Nuevo León: impresiones del paisaje en la percepción de su mundo” en Iwaniszewski, S. y Vigliani, S. (coord.) *Paisaje y patrimonio*. México, Instituto Nacional de Antropología e Historia y Escuela Nacional de Antropología e Historia, pp. 321-340.



- Rivera, Araceli (2013) “Valle de Conchos, Nuevo León. Estructuración del paisaje cazador-recolector mediante la gráfica rupes- tre”, *American Indian Rock Art*. Vol. 40. pp. 871-904.
- Sahagún, Fray Bernardino (2000) *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Tomo II. México, CONACULTA.
- Salazar Anaya, Delia (1996) “Imágenes de la presencia extranjera en México: una aproximación cuantitativa 1894-1950”, *Dimen- sión Antropológica*, vol. 6, enero-abril, pp. 25-60.
- Serrano Larrayoz, F. (2008). “*Confitería y gastronomía (libros iv- vi)*” en *El Regalo de la Vida Humana de Juan Vallés*. Pamplona, España: Gobierno de Navarra.
- Shiner, Joel Lewis (1976) “Un estudio arqueológico en Nuevo León” *Informe*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Tapias, Carlos (2014) “La migración por la Gran Guerra 1914- 1918 y su relación con Latinoamérica”, *Revista Grafta*, Vol. 11, No. 2, julio-diciembre, pp. 69-90.
- Tavizón, C. (2014) “La población de origen sefardí en Sinaloa. Par- te II”, en *Semanario La voz del Norte*, 26 de enero de 2014. Disponible en: <http://www.lavozdelnorte.com.mx/semana- rio/2014/01/26/lapoblaciondeorigensefardiensinaloaparteii/> Fecha de consulta: 5 de octubre de 2016.
- Turpin, Solvig A., Eling, Herbert H. jr., and Valadez Moreno, Moi- sés (1994) “The archaic enviroment of Boca de Potrerillos, Nuevo León, México” *North american archaeologist*, Vol. 15(4), pp. 331-357.
- Turpin, Solvig A., Eling, Herbert H. jr. and Valadez Moreno, Moi- sés (1993) “From Marshland to Desert: The Late Prehistoric Environment of Boca de potrerillos, Nuevo León, México”, *North American Archaeologist*, 14(1), pp. 305-323.
- Valadez Moreno, M. (1999) *La arqueología de Nuevo León y el no- roeste*. Dirección de Publicaciones, México, Universidad Autó- noma de Nuevo León.
- Valdés, Carlos Manuel (1995) *La gente del mezquite. Los nómadas del noreste en la colonia*. México. Centro de Investigaciones y

- Estudios Superiores en Antropología Social / Instituto Nacional Indigenista.
- Vargas, Luis Alberto (2014) “El maíz, viajero sin equipaje” en *Anales de Antropología*, 48-I, pp. 123-137.
- Velasco Ávila, Cuauhtémoc (2013) “Etnogénesis y etnocidio. La suerte de los pueblos nómadas en las Provincias Internas del Oriente en el siglo XVIII”, en: Gilberto López, Cuauhtémoc Velasco y Modesto Aguilar (Coord.) *Etnohistoria del Ámbito posmisional en México*, México, INAH.
- Velázquez de León, Josefina (1950) *La cocina de Nuevo León: selección de recetas auténticas de la cocina regional de Nuevo León, recopiladas por un grupo de Sras. y Sritas. de la ciudad de Monterrey, N.L., aumentada con una serie de recetas modernas, que se pueden confeccionar con los buenos productos de la región*. Distrito Federal, Ed. Josefina Velázquez de León.
- Villarreal Garza de Flores Beatriz (s/f) *Recetario de Cocina tradicional de Sabinas, Hidalgo, Nuevo León, México*, (mecanografiado).
- Zapata Gollan, Agustín (1989) *Caminos de la colonia*. Obras completas Tomo 3, Argentina, Universidad Nacional del Litoral.

## GLOSARIO

*¡Mira nomás!, te pegaste en la testa,  
casi se te salen los sesos.  
Ve a la cocina y trae manteca y azúcar  
para embarrarte,  
del patio hojas de limón para los chiqueadores  
y azahares para hacer té y sacarte el susto  
—¿yo amá?  
¡Sí, muévete! no veo a nadie más.*

*Mi amá*

**Abanico** sinónimo coloquial de ventilador, máquina eléctrica que cuenta con un motor de turbina para generar aire. En otras zonas de México el abanico es un aventador manual de aire.

**Acelga** (*Beta vulgaris cicla*) conocida como lengua de vaca, sus hojas se consumen como alimento.

**Aceros** utensilios de cocina hechos de fierro vaciado de color negro con diversas formas y tamaños hay planchas, sartenes, ollas, tambos, vasijas y calderos con y sin tapa. La tradición dicta que no se deben lavar, sólo limpiar después de haber elaborado un alimento.

**Ahíjen** expresión utilizada en el norte para referir al proceso de procreación, otras acepciones que se le da se relacionan con tomar legalmente como hijo a quien no lo es, admitir un animal para criarlo, nuevos brotes que echa una planta y, por último, atribuir a una persona una falta o delito que no ha cometido.

**Anacua** árbol perenne nativo del norte de México y el sur de Texas, crece en áreas subtropicales, sus hojas son grandes y en forma oval, sus flores son blancas, pequeñas, con pétalos en forma de estrella que forman grupos entre 7 y 10 cm, lo que da una apariencia blanca al árbol. Es resistente a las altas temperaturas y sequías ya que requiere poca agua. Durante el verano sus flores dan lugar a frutos mejor conocidos como drupas, que van del color naranja al rojo, son comestibles.

**Ataúd** es un asador de acero cuadrado o redondo con o sin madera y medidor de temperatura se pone carbón abajo y arriba. Tiene una plancha arriba y rejillas en medio se pone el alimento y abajo carbón. Mientras se usa el horno se puede asar carne en la parte superior.

**Biznaga** (*Ferrocactus Echinocactus*) cactácea de forma redonda que se da a ras del suelo y crece hasta alcanzar un diámetro entre 70 a 100 centímetros. Actualmente se encuentra en peligro de extinción por lo que se ha prohibido su recolección, uso y venta.

**Bofe** pulmones de cerdo o vaca hechos principalmente en frituras tipo carnitas, quedan muy oscuros y algo crujientes. También se puede hacer guisos con ellos.

**Cabuche** o flor de la biznaga (*Ferrocactus Echinocactus*) es como una velita o chilito de la biznaga, la época de recolección es entre marzo y abril, se suele encontrar en los estados de San Luis Potosí, Coahuila, Zacatecas, Durango, Tamaulipas y Nuevo León. Se consumen en tortitas, salsa, salmuera o escabeche, también se prepara en ensaladas o botana.

**Cacomixtle** (*Bassariscus astutus*) mamífero pequeño parecido a un zorro.

**Calabaza de casco o de Castilla** (*Cucurbita moschata*) es la calabaza de pellejo o de pepita menuda y tiene sus costillas redondeadas, muy utilizada para hacer dulces y como remedio para enfermedades de las vías urinarias.

**Calabaza de india o de manteca** (*Cucurbita pepo*) guía con frutos comestibles, alargados de color verde con jaspeado amarillo y blanco que da flores amarillas.

**Cal viva** mineral natural que se utiliza para el proceso de nixtamalización, hacer lejía o poner algunas carnes en agua con este mineral para que baje su aroma penetrante, al contacto con el agua hierve.

**Campear** verbo intransitivo que refiere a la acción de salir a andar por el campo, en otros espacios, también se conoce como sobresalir o destacar por encima de algo o alguien.

**Cedazo** instrumento útil para cernir o cribar de manera fina harinas u otros recursos.

**Cocolera o paloma azteca** (*Columbia inca*) ave pequeña de color gris y pico de color negro que se caracteriza porque cuando levanta el vuelo sus alas emiten un sonido.

**Cócono** (*Meleagris gallopavo*) nombre para el guajolote silvestre utilizado en la zona norte de México.

**Colonche** bebida fermentada hecha con tuna colorada.

**Comas** (*Bumelia celastrina*) el arbusto presenta un fruto dulce de forma elipsoidal a cilíndrica de 7 a 13 milímetros, en el pasado se consumía como dulce y con varios frutos se pueden elaborar una pasta utilizable como chicle.

**Corazón de nuez** centro del fruto o semilla de nogal que presenta dos corazones que se parten por el medio, es comestible de forma ovalada.

**Cuajo:** Es el saco o mucosa del estómago de la cría de la vaca, cabrito o borrego, que se utiliza para cuajar la leche.

**Chilacas** (*Capsicum annum L.*) chile fresco color verde oscuro o negruzco, brillante, de forma alargada, plana, largo y estrecho color verde, cuando se seca es casi de color negro y es mejor conocido como pasilla.

**Chilacayote** (*Cucurbita sp.*) algunos le llaman chilaca, es una verdura que tiene forma redondeada u ovalada de cascara gruesa y sin costillas, tierna se usa para hacer guisos salados y madura para hacer dulces.

**Chile ancho** (*Capsicum annum var. annum 'Poblano'*) es el nombre que se le da al chile poblano seco, es grande y obscuro.

**Chile cambray** (*Capsicum annum var.*) es el nombre con el que

se le conoce al chile de árbol seco, llega a medir 7 centímetros y presenta un color rojo brillante.

**Chile colorado** (*Capsicum annuum var.*) es el nombre coloquial del chile guajillo.

**Chile japonés** (*Capsicum annuum var.*) es el nombre coloquial que se da a un chile pequeño, algo alargado, mide aproximadamente 1.3 centímetros y es de color rojizo naranja.

**Chile negro** (*Capsicum annuum L.*) es el nombre coloquial del chile pasilla seco de cáscara oscura y arrugada que suele medir de 15 hasta 30 centímetros, en su versión fresca se le conoce como chilaca.

**Chile piquín del monte** (*Capsicum annuum var. Glabriusculum*) variedad del chiltepín, pequeño y por lo general redondeado mide aproximadamente de 1 a 2 centímetros de largo y 5 milímetros de ancho, presenta gama de colores de verde a rojo de acuerdo ca su estado de maduración.

**Chocha o flor de palma** (*Yucca filifera*) botón floral de la palma yuca también conocida como palma pita la cual crece en zonas semidesérticas y desérticas con ella se elaboran tortitas y diferentes guisos.

**Choneño** gentilicio de los habitantes de la zona de la Canoa, Aramberri, Nuevo León, también se le conoce así al mezcal de agave de esta región.

**Choquía** es el olor que expele un animal que tiene monte, que es del campo y huele fuerte y también se hace alusión en las cocinas al aroma ocasionado por limpiar una superficie o trastes con agua sucia.

**Dátil** (*Phoenix dactylifera*) fruta obtenida de la palma datilera muy utilizada en la elaboración de platillos dulces y postres.

**Echar carro** expresión neoleonesa que significa jugar o burlarse de alguien en otros lugares de México le nombran “que te agarran de puerquito”.

**Enguishar** expresión utilizada para referir al efecto dermatológico en la piel ocasionado por el contacto con agaves, el cual suele estar caracterizado por urticaria.

**Flor de cucharilla** (*Dasyilirion acrotrihum*) es una asparagácea de zonas semidesérticas y desérticas cuya flor se come y utiliza para elaborar artesanías. Su nombre lo retoma porque en la base de sus hojas (a las cuales se les quitan las espinas) estas se solapan en forma de cucharas.

**Flor de soyate** (*Nolina parviflora*) es una asparagácea conocida como palma soyate cuya flor blanca se come, el periodo de floración es de abril a junio y es de origen norteamericano.

**Guzguera** sinónimo utilizado en el norte del país para referirse a golosinas o a comer cosas por antojo.

**Harina de flor** es la harina de trigo molida muy finamente y cernida.

**Herrumbre** es el sabor que toman los alimentos cuando se cuecen en vasijas y sartenes de aluminio.

**Hollejos** materia sólida que queda después del prensado de una fruta o leguminosa, es el conjunto de piel, pulpa semillas o tallos.

**Ixtle** fibra obtenida del maguey, útil para hacer tejidos, mecates y todo tipo de jarcia.

**Lasca** refiere a una loncha o rebanada de alguna carne particularmente de jamón.

**Lampreado** acción de cubrir con huevo batido antes de freír algún alimento como los chiles y las tortitas.

**Lechuguilla** (*Agave heteracantha*) cactácea parecida al maguey o la sábila sólo que esta presenta un tamaño de aproximadamente 60 centímetros y color verde cenizo en las pencas.

**Machihua** es una palabra de origen náhuatl que significa “hacerlo con las manos” en Nuevo León se usa para nombrar el agua con el que se humedecen las manos cuando se hacen bolas o testales de masa de maíz y con esa agua se hace una bebida tipo atole.

**Maíz** (*Zea mays*) planta gramínea con tallo macizo y granos gruesos que pueden ser amarillos, negros, rojos, azules o pintos. Los granos se comen de muchas formas, pero se caracteriza su consumo en tortilla, tamal y atole.

**Maguacata o mahuacata** (*Diospyros sp.*) semillas del ébano que se encuentran en una vaina alargada, se comen tostadas y tienen un sabor parecido al pistache.

**Majada** grupo de cabras u ovejas.

**Mantear o dar manta** significa levantar con fuerza o rápido por el aire algo en este caso la leche para que espese con un cucharón grande.

**Mezquite** (*Prosopis laevigata* y *juliflora*) árbol gomero característico del Valle del Mezquital, Hidalgo, útil para la elaboración de leña y carbón, con sus vainas se hace agua dulce, atole y postres.

**Mezquitamal** tipo de pan elaborado con la harina de molienda de las vainas secas del mezquite.

**Monte** es una expresión que indica que el animal huele fuerte y dependiendo de qué especie es el tratamiento que se le da, por ejemplo, en el jabalí se le busca el monte, ombligo o pedorrera que se encuentra en la parte de atrás del animal entre la cola y la joroba. Al cabrito hay que ponerlo en sal con gotas de limón, al zorrillo hay que pitarle su “pedito”, etc.

**Morcón** tipo de chorizo de carne magra que se sazona con condimentos y especias que se embute o envuelve con el intestino grueso.

**Mueble** es el nombre coloquial del carro.

**Mugrero** un alimento se consume por antojo, por guzguera como las tostadas con chile y crema, las conchitas con crema y salsa, los vasos de elote, lo nachos entre otros.

**Nixtamal** Es la masa resultante del proceso de nixtamalización, en el cual los granos de maíz se ponen en agua con cal viva a hervir. Una vez hecho esto se muelen y se forma una masa que se emplea para hacer tortillas o consumir en atoles y guisos.

**Nopal** (*Opuntia sp.*) Es una cactácea cuyas pencas son de forma ovalada y aplanadas tienen espinas formadas por grupos, florea en los meses de febrero a mayo y da como frutos la tuna las que pueden ser de diversos colores, según las especies del nopal, y de sabor dulce a agrio.

**Olor de cirre** es el que se encuentra donde los chivos y cabritos duermen, se inhala como principio curativo en la medicina tradicional para combatir la tuberculosis.



**Olor a verraco** es un aroma y gusto que se percibe al cocinar o comer carne de origen porcino, sobre todo de machos que han alcanzado la pubertad y no están castrados.

**Orejones de calabaza** se le llama de esta manera a las rebanadas que se hacen de la calabaza (*Curcubita pepoli*) que se ponen a secar y se vuelven a hidratar para su consumo.

**Paloma y pichón** (*Columba livia doméstica*) ave de tamaño regular, se denomina pichón a la paloma joven.

**Peyote** (*Lophophora williamsii*) es un tipo de cactácea utilizada por grupos nómadas e indígenas en sus bebidas rituales y ceremonias. En la actualidad es utilizado en la medicina tradicional para hacer frotaciones en los lugares del cuerpo donde hay dolor.

**Piajuelo** En el cabrito es una línea que se marca como guía de cuello al lomo.

**Pipirría** es la tos que te da cuando hueles algo fuerte y se te mete a los pulmones como por ejemplo oler chile que se está asado.

**Pitaya del desierto** (*Stenocereus spp.*) cactáceas de tallos largos, triangulares, varía el color amarillo o carmesí, contiene una pulpa suave originaria del continente América.

**Poleo** (*Mentha pulegium*) o menta poleo, es una de las especies de plantas más conocidas del género *Mentha*, familia de las labiadas, crece en sitios húmedos.

**Quelite** (*Chenopodium berlanderi*) planta verde cuya hoja es de forma espigada y presenta diversas tonalidades en su color, de ahí que su nombre puede variar (cenizo, banco, rojo o pinto).

**Ramonear** acción que realizan los animales de cortar las puntas de las ramas de arbustos y árboles tiernos (retoños).

**Repollo** (*Brassica oleracea*) conocida en otras zonas como col, es una planta comestible de la familia de las brasicáceas.

**Rata de campo** (del género *Neotoma*), también conocida como rata nopalera, panza blanca y maderera muy utilizada en la gastronomía neoleonesa, se le adjudican propiedades curativas.

**Raza** expresión coloquial utilizada por los regiomontanos principalmente para decir que forman parte de un mismo grupo e identificarse, no tienen connotación de discriminación o supremacía étnica.

**Sidracayote** (*Cucurbita ficifolia*) es de la familia de los Chila-cayotes y se le llama así en España, es muy utilizada para hacer dulces de cabello de ángel, cubiertas o en platillos salados con carne de puerco.

**Soasar** asar un alimento hasta que quede ligeramente dorado.

**Sotol** (*Dasilyrion cedrocanum*) planta liliácea con la que se hacen flores artesanales y bebidas rituales.

**Soya o Zoca** (pasta) (*Glycine max*) es una fuente proteica muy utilizada a modo de complemento para la crianza del cabrito.

**Talayote** (*Cynanchum racemosum*) o **tlalatohtli** (calabaza de tierra) es un fruto de una planta tipo enredadera parecida a la calabaza que generalmente se consume asada en las brasas.

**Testal** palabra de origen húngaro que refiere al cuerpo o medida que tiene la bola de masa de maíz o harina de trigo.

**Tlacuache** (*Didelphis marsupialis*) marsupial parecido a una rata cuya cara y cola son de color rosa carentes de pelaje mientras que el tronco está cubierto de un pelo lacio y crespo con tonos grisáceos y blancuzcos.

**Tomate fresadilla, tomate verde o tomatillo** (*Physalis philadelphica*) conocido como tomate verde, tomate milpero, tomatillo en el centro del país, es originario de México, su fruto es pequeño, esférico y verde o violácea rodeado por una envoltura papirácea. Cuando el fruto madura rompe la envoltura adyacente, la cual es de color marrón.

**Tomate rojo** (*Solanum lycopersicum*) a si se le llama al jitomate.

**Trinche** es un sinónimo de tenedor, utensilio de mesa del tamaño regular de una cuchara que cuenta en su parte superior con 3 o 4 puntas algo romas para clavar alimentos sólidos y consumirlos.

**Trolera** máquina trituradora de hielo para hacer troles y raspados.

**Varilla** es una barra de acero delgada (de  $\frac{1}{8}$  o  $\frac{1}{2}$  pulgada de ancho aproximadamente) útil para ensartar carnes para asar.

**Verdolaga** (*Portulaca oleracea*) Herbácea comestible de hojas gruesas, carnosa y color verde cenizo que se mezcla frecuentemente con carne de cerdo.

**Víbora de cascabel** (*Crotalus spp.*) Reptil venenoso que se caracteriza por tener en la parte final de la cola un apéndice de forma abultado y alargado semejante a un cascabel que hace sonar cuando se siente amenazado.

**Yuki** raspado de hielo hecho con jarabes de frutas naturales.

## AGRADECIMIENTOS

La cocina de la región del noreste de México, particularmente del actual estado de Nuevo León, es un rompecabezas en constante construcción que da cuenta de las transformaciones del entorno e interacciones de las poblaciones nómadas, las provenientes de las oleadas de migrantes de grupos extranjeros y locales por conquista, colonia, refugio u opción de vida. Mixturas que subyacen hasta nuestros días y se enclavan en imaginarios, formas de convivencia y paladares que permiten consolidar conocimientos, memorias y gustos específicos. Tradiciones que brindan originalidad, con una cierta continuidad cultural que emerge de la capacidad de adaptarse a los cambios y nuevos tiempos con platillos, bebidas y postres que hacen a esta cocina más diversa. La dialéctica entre tradición e innovación confiere a la cocina del noreste un fuerte arraigo entre propios (orgullosos y nostálgicos) e identificado por ajenos (curiosos e incrédulos), ambos hambrientos y dispuestos a desentrañar los secretos de esta cocina bocado tras bocado. Por eso, gracias a todas las personas de los diferentes municipios del estado de Nuevo León que participaron en esta evocación de su cocina viva, pues a cada lugar que llegamos estuvieron dispuestos y gustosos de compartir sus experiencias para dar a conocer un poco de su identidad plasmada en la cocina neoleonesa, no sin recelo; me hicieron merecedora de su confianza y les devuelvo el favor hecho libro para conservar sus memorias y paisajes, anécdotas, andanzas, costumbres y gustos culinarios.

Con seguridad, algunos se asustaron y dijeron: ¡mira...mira... es puro cuento!, porque el estudio lo hice de largo aliento, de 2007

a 2017, tiempo necesario para comprender, en parte, la complejidad de la que también es mi cocina tradicional, nada sencilla de integrar y menos para explicarla al otro, con la franqueza que caracteriza al norteco. De ahí, queridos primos, que ninguna costumbre es gratuita o peca de necesidad, sino todo lo contrario, es producto de generaciones atrás y experiencia personal, ya que somos los representantes de nuestros ancestros y su homenaje vivo.

Agradecer es lo mínimo necesario a las personas que entrevistamos en 33 municipios, con quienes compartimos mesa, así como la preparación de los platillos, y con algunas fuimos a buscar plantas, frutos, flores y uno que otro animalito para comer. Al apoyo de las autoridades municipales y a la Coordinación Nacional de Antropología por medio de la Doctora María Isabel Campos Goenaga, Coordinadora Nacional de Antropología, y el Maestro José Antonio Pompa y Padilla, Director de Antropología Física, ambos del INAH, quienes brindaron las facilidades necesarias para empatar dos de nuestros proyectos: *Estrategias de supervivencia doméstica y sus consecuencias en la salud y Cocinas en México: Procesos bio-sociales, históricos y de reproducción cultural*.

Gracias a mis colegas por su apoyo logístico en diferentes momentos de la investigación: Mónica Paola Zúñiga, Iris Sabdi Hernández, Marcela Flores, Lorena Peña, Víctor Hugo Flores, Mónica Paulina Hernández, y a tantas amistades que han confiado en su servidora, ya que juntos hicimos posible esta aventura materializada en libro.

En especial quiero agradecer a Lilia Hernández Albarrán por su apoyo invaluable para la corrección de la presente obra, y a Diana Gómez López por la transcripción de las recetas; a ambas les reconozco su disposición para salir a la búsqueda de un diálogo antropológico en la complejidad de los saberes y haceres del norteco, a través de los cuales fuimos dando forma con amor y paciencia a las recetas, cuyos olores las han atraído hasta estos hogares del noreste, y sus sabores les han abierto el hambre por seguir explorando las cocinas en México.

Gracias por tu amistad y enseñanzas querida María Isabel Campos Goenaga Ludivina Cantú Ortiz, por ese trabajo tan intenso y reflexivo que dedicas a la historia y las letras, por honrarme con la elaboración tan emotiva del prólogo que da cuenta del terruño donde nacimos y las costumbres que compartimos.

También quiero agradecer por sus enseñanzas a mi amá grande, María de Jesús Menchaca y Flores, quien me decía: ¡Ma'ra'jita, no seas manducada y sí acomedida! y mi amá, Minerva Sánchez Menchaca y Flores, que me decía: ¡Diablo de huerca traviesa con pelos en el álamo! ¡Recuerda que ni beber, ni comer afuera, porque seguro hechizo es! Finalmente, gracias apá grande, José Gregorio Sánchez Flores, por darme un consejo que he puesto en práctica siempre ¡Si por el baile me acuesto a las cuatro, por el trabajo me levanto a las cinco, pero la comida... jita, esa sí, no se perdona!

Sólo me resta expresarles que siento un profundo aprecio por mi cultura neoleonesa, en la que mucho de nuestros saberes y tradiciones entre los que se incluye la cocina, están basados en trayectorias históricas, políticas y económicas que dan cuenta de su complejidad, amén de las constantes migraciones, desarraigos territoriales, mestizajes, resistencias e hibridaciones. Estoy segura que este esfuerzo que pretende hacer evidente el territorio, la memoria y el patrimonio de nuestra cultura alimentaria les abrirá el apetito y por eso, queridos lectores, los dejo “tomando el fresco muy a gusto” y me “voy al mandado” para que sigan disfrutando de esta obra culinaria que tienen ustedes entre manos.

## SEMBLANZA DE LA AUTORA

Mujer regiomontana, antropóloga física por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH). Maestra en Ciencias Médicas por la Universidad de Colima (U de C). Doctora en Ciencias Antropológicas por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Profesora-investigadora Titular “C” de la Dirección de Antropología Física del Instituto Nacional de Antropología e Historia. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Profesora de asignatura del posgrado de Sociomedicina de la Facultad de Medicina de la UNAM y la Universidad de Guadalajara (UdeG). Sus líneas de investigación giran en torno a la antropología de la salud y antropología de la alimentación. Autora de varios libros entre ellos *Enfoque biocultural en Antropología. Salud enfermedad y alimentación nutrición*, CONACULTA-INAH, 2012, *Perfiles de mortalidad en población subadulta en la Jurisdicción parroquial del Cardonal, Hidalgo*, CONACULTA-INAH, 2005. Coautora con la Mtra. Lilia Hernández Albarrán de los siguientes libros: *Entre saberes ancestrales y conocimientos contemporáneos en Suchitlán, Comala, Colima*, CONACULTA-INAH, 2013, *Patrimonio biocultural y prácticas curativas en Suchitlán, Comala, Colima*, CONACULTA-INAH, 2014, *Olores y Sabores de la cocina hñähñu*, CONACULTA-INAH, 2009, *Tradiciones de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo*, Colección de cocina indígena y popular, Número 63, CONACULTA, 2014 y *Biodiversidad, patrimonio y cocina. Procesos bioculturales sobre alimentación-nutrición*, INAH, en prensa.

Actualmente es coordinadora académica de los proyectos Es-

trategias de supervivencia doméstica y sus consecuencias en la salud y alimentación adscrito a la Dirección de Antropología Física y de Cocinas en México procesos biosociales, históricos y de reproducción cultural adscrito a la Coordinación Nacional de Antropología, ambos del Instituto Nacional de Antropología e Historia. Ha sido ponente en diversos foros y cuenta con múltiples publicaciones nacionales e internacionales donde ha presentado resultados de sus investigaciones sobre salud y alimentación en diversas áreas del conocimiento.



*Cocina tradicional neoleonesa*  
*Donde comienza el olor a carne asada*

–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  
el mes de diciembre de 2017

Fotografía de portada:  
Proyecto Cocinas en México CNAN-INAH

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