



# Recetario maya de Campeche

---

Cocina Indígena y Popular

**72**

Esta obra es producto del apoyo otorgado  
por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales  
y Comunitarias (PACMyC) en 1995

# Recetario maya de Campeche

**72**

---

Cocina Indígena y Popular

# Recetario maya de Campeche

Sofía May Dzib †

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



Primera edición en PACMyC, 1995  
Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2016

Producción:  
Secretaría de Cultura  
Dirección General de Culturas Populares

*Recetario maya de Campeche*  
© 2016 Sofia May Dzib †

Título original: *Recetario indígena*

Coordinación de la colección:  
Mauricio Antonio Avila Serratos  
Rodolfo Candelas Castañeda

D.R. © 2016 de la presente edición  
Dirección General de Culturas Populares  
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12  
Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500  
Ciudad de México

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares 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.

ISBN: 978-607-745-551-6  
Impreso y hecho en México

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA



## ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	<b>9</b>	Pi de tuza .....	28
		K'ol de pollo con masa nueva .....	29
<b>BEBIDAS Y ATOLES</b> .....	<b>11</b>	Puchero vaquero .....	30
Choko sakán .....	12	Pipián de cazón .....	31
Ak' sa' .....	13	Tamales colados .....	32
Pozole <i>chorriado</i> .....	14		
Pozole <i>chorriado</i> de k'eyem .....	15	<b>ALIMENTOS CON BASE EN VEGETALES Y LEGUMINOSAS</b> .....	<b>33</b>
Atole de masa .....	16	Chayas tostadas .....	34
Atole de pinole .....	17	Caldo de chaya .....	35
		Chaya molida .....	36
<b>ALIMENTOS PREPARADOS CON ANIMALES QUE SE CAZAN EN EL MONTE Y OTRAS CARNES</b> .....	<b>19</b>	Brazo de reina al estilo maya .....	37
Puerco de monte en pipián ..	20	Porretas tostadas .....	38
Eek .....	21	Comida de chile frito con cebolla y naranja .....	39
Pipián de conejo .....	22	Calabaza frita .....	40
Caldillo de chachalaca .....	23	Toc-sel de ib'es .....	41
Chechak de venado .....	24	Sikli p'aak .....	42
Pi de zorrillo .....	25	Porretas con huevo .....	43
Pi de tejón .....	26	Comida de camote .....	44
K'ol de iguano .....	27		

Pepita molida con cebolla tostada .....	45	K'ol de gallina .....	70
Joroch de x'ka'ita .....	46	Janli kol (comida a los guardianes del monte) ....	72
Caldillo de calabaza .....	47	Alimentos que se consumen durante la celebración de los santos patronos .....	73
Frijol en chulita .....	48	Alimentos que se consumen durante la ceremonia del “jetsmek” .....	74
Comida del árbol “orejón” ..	49	Brazo de reina .....	74
Yerbabuena en k'ol .....	50	Alimentos que se ingieren después del parto .....	76
Frijol en pipián .....	51	Alimentos que se preparaban durante la escasez de maíz .....	76
Pipián de repollo .....	52	Medicina de pasmo del cirro del ombligo .....	77
Pipián de huevo .....	53	Medicina para pasmo de menstruación .....	77
Panuchos .....	54	Medicina de pasmo de diarrea .....	78
Tamalitos de frijol verde .....	55		
<b>DULCES TÍPICOS .....</b>	<b>57</b>		
Dulce de yuca .....	58		
Dulce de makal .....	59		
Sikli kab (Dulce de pepita chica de calabaza) .....	60		
Dulce de ajonjolí .....	61		
Dulce de calabaza .....	62		
Dulce de pepino .....	63		
Dulce de camote .....	64		
Dulce de papaya .....	65		
Dulce de tamarindo .....	66		
Dulce de torreja .....	67		
Tobilitos con masa de maíz nuevo .....	68		
<b>ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DE ACUERDO CON LAS COSTUMBRES Y CREENCIAS DEL PUEBLO MAYA .....</b>	<b>69</b>		
Comidas de primicias a los dioses del monte .....	70		
Elote en pi .....	70		

## PRÓLOGO

*Cesia Esther Chuc Uc*

La mujer maya portadora de elementos culturales valiosos que han mantenido la identidad y la cohesión del pueblo maya presenta este *Recetario maya de Campeche* que reúne las comidas tradicionales que consume la familia indígena, elaboradas con productos naturales que se cultivan en las milpas, origen que le da un sentido muy profundo en armonía con la naturaleza; de ahí que para tomar los frutos de estos lugares se realiza una ceremonia para pedir permiso a los guardianes del monte (aluxo'ob).

El pensamiento indígena no destruye por el hecho de tener toda la capacidad para hacerlo, sino que primero está el respeto a la madre tierra que nos da el sustento.

En este trabajo, estimado lector, usted encontrará recetas que un grupo de mujeres indígenas de la comunidad de Dzitbalché, municipio de Calkiní, Campeche, registraron para las generaciones futuras, ya que con el avance de la modernidad, la cultura sufre cambios y en éstos se pierden conocimientos, aportaciones que le dan fuerza a la cultura indígena.

También encontrará términos que se utilizan a nivel peninsular y forman parte del lenguaje cotidiano de indígenas y mestizos como es el caso del *k'ol*, utilizado en muchas comidas, es una especie de atole de masa que se le agrega a ciertos caldos para una consistencia espesa; también está el *pi*, un horno que se hace en la tierra en donde los indígenas cuecen los animales cazados en el monte, así encontrará el “pi de tuza” o el “pi de tejón”. También está el término de “pepita molida”, son las semillas de la calabaza que se tuestan en el comal y se muelen con un molino manual.

En pocas palabras, este trabajo revela el conocimiento de una cultura viva y descubre el valor que los mayas le dan a esta naturaleza tan olvidada. ¡Enhorabuena! ¡Buen provecho!

# **BEBIDAS Y ATOLES**

**CHOKO SAKÁN**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- ½ kilogramo de masa
- hojas de naranja agria
- 1 litro de agua

**ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir el agua. Posteriormente, en un recipiente se disuelve la masa y se le agrega al agua, se pone a cocer a fuego lento este atole y como complemento se le ponen tres hojas de naranja agria, mismas que le dan un sabor típico.

Esta bebida la consumen principalmente las mujeres después de su parto, ya que se tiene la creencia de que estimula la secreción de la leche materna.

**AK' SA'**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de masa de maíz tierno
- ½ kilogramo de azúcar

**ELABORACIÓN:**

Desde un día antes de su elaboración se le agrega agua caliente a la masa para que adquiriera un sabor agrio. Este alimento se prepara desde muy temprano para lo que la madre de la familia utiliza una tela que en la región la denominan “olan”, misma que sirve para colar la masa, una vez hecho este procedimiento, en una olla se le agregan tres litros de agua y azúcar, se cocina a fuego lento y con un molinillo se va moviendo constantemente.

Este alimento se consume principalmente durante las épocas de cosecha del maíz cuando toda la familia indígena lo disfruta con tortillas de maíz tierno denominado “is waj”.



**POZOLE CHORRIADO**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de maíz
- ½ litro de miel
- 50 gramos de cacao

**ELABORACIÓN:**

Primeramente se cocina el maíz con suficiente agua hasta que “florece” el maíz, después se muele junto con el cacao en molino de mano. Esta mezcla se disuelve en media cubeta de agua y se le echa la miel como punto final.

**POZOLE CHORRIADO DE K'EYEM**

María Catalina May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de maíz
- 3 rajas de canela
- 2 kilogramos de camote  
azúcar al gusto

**ELABORACIÓN:**

Se pone a cocer el maíz con tres litros de agua y se le echa un poco de cal para que suelte la cáscara, cuando esto suceda se lava muy bien para que se le quite la cal. Una vez ya lavado, se vuelve a poner al fuego para que se ponga más suave el maíz. Aparte, se cortan en trocitos los camotes y se revuelven con el maíz, la canela, el azúcar y se muelen con molino de mano. Esta mezcla se disuelve en agua.

**ATOLE DE MASA**

Amalia Pech Tun

**INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa  
250 gramos de azúcar  
2 litros de agua

**ELABORACIÓN:**

Se diluye la masa en agua y luego se cuela en un recipiente al que se le agrega el agua y azúcar para que hierva y se cocine.

**ATOLE DE PINOLE**

María del Carmen Caamal May

**INGREDIENTES:**

1 kilogramo de maíz  
1 raja de canela  
50 gramos de anís en grano  
250 gramos de azúcar

**ELABORACIÓN:**

En una cazuela de barro se tuesta el maíz hasta que esté dorado, también se tuesta la canela y anís, después se muelen juntos el maíz, la canela y el anís para que salga un polvo y prepararlo en atole. El atole se prepara poniendo a hervir en un recipiente tres litros de agua, después se echan todos los ingredientes ya molidos junto con el azúcar y se mueve durante 15 minutos, y ya se encuentra listo para servirlo.

**ALIMENTOS  
PREPARADOS CON  
ANIMALES QUE SE  
CAZAN EN EL MONTE Y  
OTRAS CARNES**

## **PUERCO DE MONTE EN PIPIÁN**

Fausta Margarita Caamal May

### **INGREDIENTES:**

500 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)  
2 dientes de ajo  
500 gramos de masa  
100 gramos de manteca  
50 gramos de achiote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Primero se beneficia el animal y se entierra en el “pi” (horno de tierra) durante tres horas, luego se corta en trozos y con suficiente agua se pone al fuego, cuando esté hirviendo se cuele la pepita molida, achiote, y se le pone manteca y sal al gusto. A los 15 minutos se cuele la masa previamente diluida en agua para que espese y en un breve rato ya está listo.

## **E EK**

Sofía May Dzib

### **INGREDIENTES:**

1 panal de eek (larvas de avispa)  
sal al gusto  
chile max (chile de la región maya peninsular)  
3 limones

### **ELABORACIÓN:**

El panal de larvas se tuesta sobre el comal, una vez ya soasado se le agrega la sal, el limón y el chile “max” ya tamulado.

Se come con tortillas hechas a mano.

Entre los campesinos mayas se acostumbra comer las larvas de avispa y existen tres variedades: el ts’elem, el eek y el ni’chac.

## **PIPIÁN DE CONEJO**

Sofía May Dzib

### **INGREDIENTES:**

- 1 conejo
- 500 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)
- 100 gramos de manteca
- 2 dientes de ajo
- 1 puño de masa  
sal al gusto
- 1 puño de achiote

### **ELABORACIÓN:**

Una vez cazado el conejo por el campesino se le quitan la piel y las vísceras, después se asa al carbón, seguidamente se corta en pequeñas piezas y se pone al fuego con suficiente agua, cuando hierve se le echa la pepita molida, sal, manteca, un puño de achiote para darle color.

La pepita molida y el achiote se cuelan, también la masa molida, ya que le da una consistencia espesa, y se espera 30 minutos para que todo se cocine.

## **CALDILLO DE CHACHALACA**

Fausta Margarita Caamal May

### **INGREDIENTES:**

- 2 chachalacas
- 100 gramos de manteca
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 3 piezas de pimienta
- 250 gramos de arroz
- 3 clavos  
comino  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Primero se despluman las chachalacas y se les sacan las vísceras, después se asan al carbón. En una olla se ponen dos litros de agua y se pone al carbón, y cuando esté hirviendo se ponen las piezas de la carne, el tomate y la cebolla (asados), manteca, pimienta y sal. Cuando ya esté suave la carne se le echa el arroz y en 15 minutos ya está listo este alimento.

## **CHECHAK DE VENADO**

Sofía May Dzib

### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de carne fresca de venado
- 25 gramos de pimienta
- 1 rama de cilantro
- 3 cominos  
clavos de comer
- 1 ajo
- 1 pieza de chile dulce
- 1 pieza de chile x'katik
- 1 cebolla
- 1 tomate  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lava muy bien la carne y se corta en pedazos, después se pone a hervir en tres litros de agua, cuando dé el primer hervor se le echan todos los condimentos y en tres horas ya está listo.

## **PI DE ZORRILLO**

Elsa Caamal Huchín

### **INGREDIENTES:**

- 1 zorrillo
- 1 cebolla
- 2 limones
- 1 atado de cilantro
- 1 pieza de chile habanero  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez ya cazado el zorrillo en el monte, lo despelleja, lo lava y ya se encuentra listo para el “pi”. Una vez ya enterrado, los mayas colocan nueve carrizos (laal) sobre el “pi”, según la creencia es para que salga el marisco a través del vapor que sale del horno. Su cocimiento tarda aproximadamente tres horas y una vez ya listo se deshebra y se prepara con la cebolla bien picadita y el cilantro, limón, sal y chile habanero. Las mujeres mayas complementan este platillo con las tortillas hechas a mano.

**PI DE TEJÓN**

Elsa Caamal Huchín

**INGREDIENTES:**

- 1 tejón
- 1 naranja agria
- 1 atado de cilantro
- 1 cebolla
- 1 pieza de chile habanero
- sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Cuando el campesino maya caza este animal, se prepara en “pi” y su cocimiento tarda como tres horas. Cuando sale del horno lo deshebran y le ponen cilantro, cebolla bien picada, naranja agria, sal, chile habanero y se come con sus tortillas hechas a mano.

**K’OL DE IGUANO**

Reynalda Canché Dzib

**INGREDIENTES:**

- 1 iguano
- 50 gramos de pepita (semilla de calabaza)
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de manteca
- 1 puño de masa
- 1 puño de sal

**ELABORACIÓN:**

Se despelleja el iguano, luego se asa al carbón, se corta en pequeñas piezas y se pone a cocer en dos litros de agua junto con la manteca, ajo, pepita molida y sal. En una taza de agua se deshace la masa y se cuela en el guiso para que tome su consistencia como atole.

### **PI DE TUZA**

María del Carmen Caamal May

#### **INGREDIENTES:**

- 1 tuza
- 1 atado de cilantro
- 1 cebolla
- 1 naranja agria
- sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Se beneficia la tuza y se pone en el “pi” para que se cocine aproximadamente una hora. Después se deshebra y se le pone cilantro y cebolla finamente picada. Se le pone la sal, naranja agria, y se revuelve muy bien, y ya se encuentra listo para comerlo con tortillas hechas a mano.

### **K’OL DE POLLO CON MASA NUEVA**

Paula María Pech Tun

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de pollo
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 pasta de achiote
- ½ kilogramo de masa nueva (maíz recién cosechado)

#### **ELABORACIÓN:**

Se corta el pollo en piezas y se pone al fuego con agua, también se le agrega tomate, cebolla, sal y la pasta de achiote. Finalmente se cuele la masa y se le pone al pollo hasta que todo hierva, y está listo.



## **PUCHERO VAQUERO**

Sofía May Dzib

### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de tasajo (carne de res salada)
- ¼ de kilogramo de arroz
- chaya al gusto
- 1 sobre de pimienta
- 1 raja de canela
- 3 sobres de pimienta de Tabasco
- 3 clavos para comida
- 6 hojas chicas de orégano
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se corta en piezas pequeñas y se lava muy bien, se pone media olla de agua al fuego y cuando empieza a hervir se le agrega la carne con su punto de sal y el orégano. Cuando está a medio cocer se le agrega la chaya y el recado ya preparado, se tapa para su cocimiento total, no sin antes poner el arroz para su cocimiento final.

## **PIPIÁN DE CAZÓN**

Eugenia Pech Tun

### **INGREDIENTES:**

- 250 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)
- 1 puño de achiote
- 1 diente de ajo
- 150 gramos de manteca
- 1 cazón mediano
- 1 puño de masa
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El cazón se pone a cocer con ajo, luego se despelleja y se corta en trozos. En otro recipiente se cuele la pepita, achiote, masa, y se pone a hervir junto con el cazón al que se le agrega la manteca y sal al gusto.

## **TAMALES COLADOS**

Paula María Pech Tun

### **INGREDIENTES:**

- 4 kilogramos de masa
- 1 kilogramo de manteca
- 1 kilogramo de carne de cerdo
- 1 pasta de achiote
- 6 bolsitas de pimienta  
epazote  
hojas de plátano  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se bate la masa y se cuele en un recipiente, después se pone a hervir con agua, cuando dé su primer hervor se le agrega la manteca, pimienta, y sal al gusto hasta que todo hierva muy bien. Se retira del fuego y se espera a que enfríe. Mientras tanto se prepara la hoja de plátano en donde se colocará una tacita de la masa ya cocida, un trocito de carne remojada en achiote, y una hoja de epazote, se envuelve el tamal y se pone a cocer a baño María.

Este alimento se ofrece el día de la Virgen de la Asunción que se venera en el pueblo de Dzitbalché. Este día, después de que le cantan las mañanitas, se regalan los tamales.

# **ALIMENTOS CON BASE EN VEGETALES Y LEGUMINOSAS**

### **CHAYAS TOSTADAS**

Ana María Caamal May

#### **INGREDIENTES:**

- ½ kilogramo de hojas de chaya
- 2 naranjas agrias
- 1 pieza de chile habanero
- sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien las hojas y después se tuestan en el comal durante 10 minutos moviéndolas en forma constante para que se tuesten, finalmente, se cortan en trocitos y se les agrega la naranja, sal y chile habanero finamente picado y ya está listo para comer con tortillas hechas a mano.

### **CALDO DE CHAYA**

Amalia Pech Tun

#### **INGREDIENTES:**

- 500 gramos de chaya
- 200 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)
- 2 limones
- chile habanero

#### **ELABORACIÓN:**

Las hojas de chaya se ponen a cocer con suficiente agua, cuando las hojas estén suaves se retiran del fuego y se sirven en un plato, y encima se le pone la pepita, limón y chile habanero al gusto.

**CHAYA MOLIDA**

Fausta Margarita Caamal May

**INGREDIENTES:**

500 gramos de hoja de chaya  
10 gramos de chile max  
250 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Primero se lavan las hojas de la chaya y se ponen a cocinar durante 30 minutos, se retiran del fuego y se escurren las hojas, después se muelen en el metate de piedra y se forma como una especie de masa que luego se va cortando en trozos y se adereza con los demás ingredientes.

**BRAZO DE REINA AL ESTILO MAYA**

María Catalina May Dzib

**INGREDIENTES:**

½ kilogramo de hojas de chaya  
20 piezas de chile max  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Se bajan las hojas de la chaya y se lavan muy bien, seguidamente se sancochan; una vez terminado este procedimiento, se exprimen todas las hojas y se revuelven con chile “max” finamente picado y sal al gusto. Después se muele en el metate, una vez hecho esto, se hacen unas marquetitas y a la hora de comer se corta en rebanadas acompañadas con sus tortillas hechas a mano.

### **PORRETAS TOSTADAS**

Sofía May Dzib

#### **INGREDIENTES:**

10 porretas de cebolla (tallos)  
2 limones  
1 pieza de chile  
100 gramos de pepita molida

#### **ELABORACIÓN:**

Se colocan los tallos sobre el comal y cuando ya estén dorados se cortan en trocitos y se les agrega limón, chile y pepita molida. Finalmente se acompaña con tortillas de mano.

### **COMIDA DE CHILE FRITO CON CEBOLLA Y NARANJA**

Elvia María Caamal May

#### **INGREDIENTES:**

3 piezas de chile x'katik  
1 cebolla  
1 naranja agria

#### **ELABORACIÓN:**

Primero se tuestan al carbón los chiles y se tamulan, se les agrega sal al gusto, se pica la cebolla y todo se fríe en un poco de manteca. Cuando ya se encuentre semicocido se le agrega la naranja agria como punto final.

### **CALABAZA FRITA**

María Catalina May Dzib

#### **INGREDIENTES:**

- 3 calabazas medianas
- 50 gramos de cebolla
- 100 gramos de manteca
- 2 tomates
- sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien las calabazas y se cortan en trozos, después se ponen a cocer con suficiente agua, una vez ya cocidas se retiran las calabazas del agua y se tamulan muy bien. En una sartén se pone la manteca, cebolla, tomate y las calabazas para que se fríen y se va moviendo para que se cocine junto con todos los ingredientes.

### **TOC-SEL DE IB'ES**

Sofía May Dzib

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de ib'es verdes (variedad de frijol)
- ¼ de kilogramo de pepita (semilla de calabaza)
- 1 manojo de cebollina (hojas)
- epazote
- sal al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Se ponen a cocer los ib'es con sal y epazote, cuando ya se encuentran semicocidos se suspende el fuego, el caldo se retira y a los ib'es se les agrega la cebollina picada, las semillas ya molidas y sal al gusto.

Por otra parte, en el carbón se colocan cuatro piedras de regular tamaño, mismas que deberán estar al rojo vivo para que se acomoden en la olla, ésta se tapa muy bien, ya que las piedras van a dar una cocción y un sabor típico, cuando las piedras se enfríen se sirve con chile rojo tamulado, al gusto, y tortillas hechas a mano.

**SIKLI P'AAK**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

200 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)

3 tomates

1 manojo de cilantro  
sal

**ELABORACIÓN:**

Se ponen a cocer los tomates, después se tamulan y se les agrega las semillas molidas de calabaza, el cilantro ya picado y sal al gusto. Todo se mezcla para servirlo con tortillas hechas a mano.

**PORRETAS CON HUEVO**

María Mercedes Cauich Dzul

**INGREDIENTES:**

5 porretas de cebolla (tallos)

5 huevos

100 gramos de manteca  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Se pican en trocitos los tallos y se fríen en manteca, después se le agregan los huevos y la sal, y ya está listo para comer, complementado con chiles verdes tamulados y aderezados con naranja agria.

**COMIDA DE CAMOTE**

Elvia María Caamal May

**INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de camote
- 1 kilogramo de maíz ya preparado para nixtamal

**ELABORACIÓN:**

Se lavan los camotes, después se pelan y se muelen. Se lava el nixtamal y se muele en el molino de mano. Después se revuelve con el camote, se tortea en el comal y ya se encuentra listo.

**PEPITA MOLIDA CON CEBOLLA TOSTADA**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- ½ kilogramo de pepita (semilla de calabaza)
- 1 cebolla mediana
- 1 puño de sal

**ELABORACIÓN:**

Primero se tuestan las semillas de calabaza sobre el comal, después se muelen. Aparte, la cebolla se entierra en la ceniza del fogón para que se cocine, luego se revuelve con la pepita ya molida, se fríe con un poco de manteca y se come con tortillas hechas a mano.



## **JOROCH DE X'KA'ITA**

Sofía May Dzib

### **INGREDIENTES:**

- 4 x'ka'itas (variedad de calabaza)
- ¼ de kilogramo de manteca
- 1½ kilogramos de masa
- 20 flores de x'ka'ita

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan y se cortan las x'ka'itas en trozos pequeños, luego se hierven en agua junto con las flores.

Por otra parte, la masa se revuelve con la manteca y se forman unas tortillas, mismas que se agregan al caldo de calabacitas. Para finalizar su cocimiento se le pone sal al gusto, un chorrito de manteca y una tacita de masa previamente diluida en agua, misma que le va a dar una consistencia espesa.

## **CALDILLO DE CALABAZA**

María Catalina May Dzib

### **INGREDIENTES:**

- 100 gramos de manteca
- 3 calabacitas
- 50 gramos de arroz
- 2 bolsitas de pimienta molida
- 1 puño de achiote
- 3 ramitas de yerbabuena
- 1 pieza de chile x'katic
- 40 gramos de cebolla
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan las calabacitas y se cortan en trozos pequeños, éstos se colocan en un recipiente con tres tazas de agua, después se les pone el arroz y los demás ingredientes, se espera como 20 minutos y ya está listo para servirse.

### **FRIJOL EN CHULITA**

María Catalina May Dzib

#### **INGREDIENTES:**

6 rollos de frijol verde  
700 gramos de masa nueva  
40 gramos de pimienta molida  
100 gramos de manteca  
150 gramos de cebolla  
500 gramos de tomate  
2 ramitas de epazote  
sal al gusto  
pepita molida (semilla de calabaza) al gusto

#### **ELABORACIÓN:**

Se pelan los frijoles y se colocan en una olla con tres tazas de agua, después se les echa la pimienta, manteca, un trozo de cebolla y epazote. Una vez ya cocidos se deshace la masa en agua y se cuela al frijol, se va moviendo en forma constante para que no se pegue y se espera hasta que hierva. Aparte, se fríe tomate, cebolla, y esta salsa se pone encima de los platos de frijol ya servido, junto con la pepita molida.

### **COMIDA DEL ÁRBOL “OREJÓN”**

Elvia María Caamal May

#### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de raíz de orejón  
1 kilogramo de nixtamal

#### **ELABORACIÓN:**

Primero se extrae la raíz del orejón, después se sancocha y se espera para que se enfríe. El nixtamal se lava muy bien y se muele junto con el orejón y se hacen las tortillas que se cocinan en el comal.

## **YERBABUENA EN K'OL**

María Juana Caamal May

### **INGREDIENTES:**

- 2 atados de yerbabuena
- cebolla
- tomate
- 1 bolsita de pimienta
- achiote
- sal
- manteca
- 1 puño de masa

### **ELABORACIÓN:**

En un litro de agua se ponen al fuego las hojas de la yerbabuena, aparte, se fríen la cebolla y el tomate finamente picados. También se le agrega un puño de achiote, sal al gusto y se le echa a las hojas de la yerbabuena. Aparte, se deshace en una taza de agua la masa y se le echa al guiso para que espese y se va moviendo durante 15 minutos, y ya está listo para servir.

## **FRIJOL EN PIPIÁN**

Ana María Caamal May

### **INGREDIENTES:**

- ½ kilogramo de frijol
- 250 gramos de manteca
- 1 cebolla mediana
- 300 gramos de pepita molida (semilla de calabaza)
- 1 pasta de achiote
- chile molido
- sal al gusto
- 1 puño de masa

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a cocer el frijol y cuando reviente, se cuela la pepita, el achiote, y se le agrega al frijol. Cuando esté hirviendo toda esta mezcla se le agrega la masa previamente diluida en agua, manteca, sal y chile molido, se deja un tiempo para que siga hirviendo y ya está listo.

**PIPIÁN DE REPOLLO**

María Catalina May Dzib

**INGREDIENTES:**

¼ de kilogramo de pepita (semilla de calabaza)  
3 dientes de ajo  
100 gramos de achiote  
50 gramos de manteca  
sal al gusto

**ELABORACIÓN:**

Para preparar el pipián, primeramente, se tuestan las semillas de calabaza en un comal; después se muelen en un molino de mano y esta mezcla, ya molida, se cuele agregándole seis tazas de agua, después se le pone la pasta de achiote junto con la manteca y el ajo. Por otra parte, el repollo se pone a cocer y se le pone a la mezcla de pipián ya preparada. Se espera como 15 minutos para su cocimiento total. Finalmente, para que tome una consistencia espesa, se le agrega sal al gusto, un puño de masa, misma que se deshace en una taza y se cuele para agregársela como punto final.

**PIPIÁN DE HUEVO**

Reynalda Canché Dzib

**INGREDIENTES:**

100 gramos de achiote  
10 huevos  
125 gramos de manteca  
¼ de kilogramo de pepita (semilla de calabaza)

**ELABORACIÓN:**

Primeramente se tuestan sobre el comal las semillas de la calabaza y se muelen junto con el achiote, después se cuele esta mezcla y se le pone un litro de agua para que hierva. Finalmente se le ponen los huevos y se espera hasta que se cocine.

## **PANUCHOS**

Paula María Pech Tun

### **INGREDIENTES:**

½ kilogramo de frijol negro  
100 gramos de manteca  
1 cebolla  
1 ramita de epazote  
1 kilogramo de masa  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a cocer el frijol con epazote, seguidamente se muele en el molino de mano y se cuele, después se pone al fuego con la manteca, cebolla, sal al gusto y se retira hasta que hierva. Aparte se hacen unas tortillas y se procura que tengan hollejo o “que inflen”, ya que en esta capita se coloca una cucharada de frijol y se van friendo en manteca los panuchos. Se complementa con una salsa de cebolla finamente picada, chile habanero y naranja agria.

## **TAMALITOS DE FRIJOL VERDE**

María Mercedes Cauich Dzul

### **INGREDIENTES:**

3 atados de frijol verde  
1½ kilogramos de masa  
250 gramos de manteca  
hojas de plátano  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pelan los frijoles, seguidamente se mezclan con la masa, manteca y sal. Después se van torteando los tamalitos y se envuelven con la hoja de plátano. Finalmente se ponen a cocer a baño María. Para completar este alimento, se fríen tomates con cebolla y se prepara la salsa de estos tamalitos.

# **DULCES TÍPICOS**

**DULCE DE YUCA**  
Eugenia Pech Tun

**INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de yuca  
miel de abeja

**ELABORACIÓN:**

Se lava muy bien la yuca, se retira la cascarita y se pone en suficiente agua hasta que esté suave. Se come con miel de abeja.

**DULCE DE MAKAL**  
María Catalina May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 1 makal (ñame) que pese 4 kilogramos
- 2 kilogramos de azúcar
- 6 rajas de canela
- 5 puños de cal

**ELABORACIÓN:**

Se lava muy bien el makal (ñame) y se le retira la cascarita, después se corta en trozos pequeños y se le pone agua y cal para que suelte su resina. En otro recipiente, mientras el makal reposa en cal durante 15 minutos, se ponen a hervir el azúcar y la canela para que estén a punto de almíbar y en ese momento se le agrega el makal para que se cocine al carbón durante todo un día.

**SIKLI KAB (DULCE DE PEPITA CHICA DE CALABAZA)**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

½ kilogramo de pepita (semillas de calabaza)  
1 litro de miel

**ELABORACIÓN:**

Primero se tuestan las semillas en el comal, después se pone a hervir la miel y se le echan las semillas y se va moviendo en forma constante para que no se adhieran. Cuando ya se doren, se retira del fuego y se espera un rato para que se enfríe, luego se corta en trozos pequeños.

**DULCE DE AJONJOLÍ**

María del Carmen Caamal May

**INGREDIENTES:**

1 kilogramo de ajonjolí  
1 kilogramo de miel

**ELABORACIÓN:**

Primero se tuestan las semillas de ajonjolí sobre un comal, cuando ya estén doraditas se retiran del fuego. Aparte, en un recipiente se pone toda la miel y, cuando esté hirviendo, se le echan todas las semillas de ajonjolí y se va moviendo durante tres minutos. Después se retira del fuego y se vacía en una pequeña madera para que se enfríe, se pueda cortar en trozos, y se encuentre listo para disfrutarlo.



### **DULCE DE CALABAZA**

Fausta Margarita Caamal May

#### **INGREDIENTES:**

- 3 calabazas
- 2 kilogramos de azúcar
- 6 rajas de canela

#### **ELABORACIÓN:**

Primero se pelan las calabazas y se cortan en pedazos, después se colocan en agua para que hiervan, seguidamente se le echa el azúcar, la canela y se deja al carbón todo un día para su cocimiento.

### **DULCE DE PEPINO**

María Catalina May Dzib

#### **INGREDIENTES:**

- 6 pepinos
- 1 kilogramo de azúcar
- 3 rajas de canela
- 3 puños de cal

#### **ELABORACIÓN:**

Primeramente se lavan muy bien los pepinos y se les retira la cáscara, se cortan en trocitos, después se acomodan en un traste y se remojan con la cal durante 15 minutos.

Finalmente, se prepara el azúcar con la canela y se hierve junto con los pepinos previamente lavados.

**DULCE DE CAMOTE**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 2 kilogramos de camote
- 2 kilogramos de azúcar
- 2 puños de cal

**ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien los camotes, se les retira la cáscara y se cortan en trocitos, después se dejan remojando en cal durante 15 minutos. En otro recipiente se pone el azúcar para que hierva con suficiente agua, en donde se pondrán los camotes para que se cocinen al carbón durante 12 horas.

**DULCE DE PAPAYA**

Sofía May Dzib

**INGREDIENTES:**

- 3 papayas
- 50 gramos de canela
- 2 kilogramos de azúcar
- 1 puño de cal

**ELABORACIÓN:**

Se retiran las cáscaras de las papayas y se remojan con agua y cal. Este remojo dura 15 minutos y después se pone al fuego y se le echa el azúcar y la canela para que se cocine.

### **DULCE DE TAMARINDO**

Eugenia Pech Tun

#### **INGREDIENTES:**

- 1 kilogramo de tamarindo
- 2 cucharadas de sal
- ½ kilogramo de azúcar

#### **ELABORACIÓN:**

Se pelan los tamarindos y se ponen a cocer en un recipiente con sal, agua, y el azúcar, se va moviendo en forma constante para que no se pegue al recipiente; cuando hierva se retira del fuego.

### **DULCE DE TORREJA**

Paula María Pech Tun

#### **INGREDIENTES:**

- 4 plátanos machos
- 1 kilogramo de harina
- 250 gramos de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 4 cucharas de vainilla
- aceite o manteca

#### **ELABORACIÓN:**

Se bate la harina, se licúan los plátanos y se le echan a la harina, también se le agrega el azúcar, polvo para hornear y la vainilla. Finalmente, con una cuchara va tomando de la mezcla; esta medida se fríe en aceite o manteca.

## **TOBITOS CON MASA DE MAÍZ NUEVO**

Amalia Pech Tun

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de masa de maíz nuevo  
250 gramos de manteca  
½ kilogramo de azúcar  
jolocho (hojas de maíz)

### **ELABORACIÓN:**

Se revuelve muy bien la masa con la manteca y el azúcar y se van torteando unos tamalitos que se envuelven con las hojas de maíz (jolocho) y se colocan en un traste con agua para que se cocinen al carbón durante una hora.

# **ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DE ACUERDO CON LAS COSTUMBRES Y CREENCIAS DEL PUEBLO MAYA**

## COMIDAS DE PRIMICIAS A LOS DIOSES DEL MONTE

Sofía May Dzib

### ELOTE EN PI

El “pi” significa hacer un hueco en la tierra en forma cuadrada de 1 x 1 metro, posteriormente se colocan leñas de un árbol llamado “ja’bin” y piedras, mismas que quedarán al rojo vivo cuando la leña se consuma, después se colocan las mazorcas y, encima, se ponen hojas de ‘tajonal’ para que adquiera un aroma agradable. Estas mazorcas duran tres días enterradas. El día que se saca el “pi” de elote se prepara la siguiente comida que será ofrecida a los guardianes del monte, “aluxes”.

### K’OL DE GALLINA

#### INGREDIENTES:

- 1 gallina
- 1 pasta de achiote
- 1 pasta de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 3 cabecitas de clavo
- 2 pizcas de comino
- 1 ramita de yerbabuena
- 200 gramos de masa
- cebolla al gusto
- sal al gusto

#### ELABORACIÓN:

La gallina ya beneficiada se corta en pedazos y se pone a cocer con suficiente agua, posteriormente se echan todos los ingredientes. Una vez ya cocida la carne se saca, y al caldo se le agrega la masa

previamente diluida en agua, y esta mezcla le da una consistencia espesa llamada en la región “k’ol”. Esta preparación tarda aproximadamente 20 minutos al fuego, para que no se pegue al recipiente se va moviendo constantemente. Una vez ya cocida se ofrece en un altar que se hace en la milpa, junto con la carne, los elotes y trece tortillas. Se enciende el incienso, se hacen unos rezos a los “aluxes” y cuando esta ceremonia concluye, toda la familia maya puede consumir los alimentos.

## **JANLI KOL (COMIDA A LOS GUARDIANES DEL MONTE)**

Sofía May Dzib

Un día antes de la celebración del Janli Kol se ponen 12 kilogramos de maíz para hacer el “k’ol”, también se tuestan las semillas de calabaza y se muelen en molino manual. Ya en la milpa, se pone una mesa con dos velas y cuatro cajitas de incienso para que sahúmen el lugar. También se prepara la bebida del “balché”, elaborada con la corteza del árbol “balché”; primero se remoja con agua caliente, después le ponen 500 gramos de maíz molido, un litro de miel y trece semillas de cacao tostadas, esta bebida se pone en trece jarritas y el sacerdote maya (j-men) le reza y se lo entrega a los “aluxes” (guardianes del monte). También se prepara con masa el “tut” y se elabora con trece tortillas grandes llamadas “penkuch”, éstas se entierran en el “pi” y se cubren con hojas de roble y las sacan del horno en dos horas, aproximadamente. También se ofrece un pavo, mismo que se prepara en caldo con 50 gramos de pimienta, 100 gramos de achiote y sal, una bolsita de comino, clavo, cebolla, un ramito de yerbabuena, y se deja cocer con todos los ingredientes. Cuando ya todo está listo, se ofrece en la mesa el caldo del pavo, las tortillas grandes, y el “j-men” ofrece todo a los aluxes con la ayuda de cuatro niños que ofrecen la comida en los cuatro puntos cardinales de la milpa, después reparten la bebida del balché y todo está listo y cumplido con los aluxes que protegen las milpas.

## **ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DURANTE LA CELEBRACIÓN DE LOS SANTOS PATRONOS**

María Catalina May Dzib

Para la celebración de los santos se les hacen sus novenas y el primer día, desde las cuatro de la mañana, se cantan *Las Mañanitas*, después de cada novena se reparten dulces típicos (calabaza, camote, etcétera). Antes de que llegue el noveno día se reúnen todos los socios o patronos de la novena para sacrificar el cerdo que uno de los socios crio durante meses, preparan la chichara, morcilla y se reparte todo en partes iguales. La cabeza del cochino es importante ya que la última noche todos los patronos y patronas bailan la jarana y se prepara de la siguiente manera:

Cuando esté cocida la cabeza en el horno, la sacan y le ponen en la boca un pan llamado “mollete” y la colocan en dos bejucos para que se acomode en la cabeza del bailador. Una de las patronas prepara un polvo hecho con base en maíz tostado y lo revuelve con chile. Cuando empieza el baile, a las dos de la mañana, uno de los bailadores descuida a los presentes y le pone en la boca el polvito de maíz y chile, actividad que forma parte de la diversión y alegría de los presentes.

## **ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DURANTE LA CEREMONIA DEL “JETSMEK”**

Sofía May Dzib

### **BRAZO DE REINA**

#### **INGREDIENTES:**

- 200 gramos de hoja de chaya
- ½ kilogramo de manteca de cerdo
- 2 kilogramos de masa de maíz
- ½ kilogramo de pepita molida (semilla de calabaza)
- 10 huevos
- 1 kilogramo de jitomate
- 1 pieza de cebolla
- 1 pieza de chile habanero
- hojas de plátano

#### **ELABORACIÓN:**

Primeramente se ponen a cocer los huevos; seguidamente se lavan muy bien las hojas de chaya, se pican y se mezclan con la masa y manteca. Los huevos, cocidos previamente, se cortan en trocitos. Con la masa se hace la tortilla con un grosor regular poniéndose una capa de semilla de calabaza molida y otra del huevo en trocitos. Seguidamente se enrollan y se les pone una envoltura con hoja de plátano soasado y se pone en la lumbre a baño María. Mientras tanto se cuecen los tomates, seguidamente se tamula con cebolla y chile al gusto, se fríe muy bien con manteca de cerdo y sal al gusto. Ya cocido, se saca de la lumbre, se corta en rebanadas, el tomate ya preparado se pone encima y se sirve para comer.

Primero se cocina el brazo de reina tal como se indicó anteriormente.

Las semillas de calabaza se lavan muy bien, después se remojan en sal y agua, al poco rato se retiran del agua y se ponen al sol para que se sequen, cuando ya están secas se tuestan en el comal.

Cuando estos alimentos ya están preparados el padrino viste al niño y lo lleva abrazado por la cintura a horcajadas y le da nueve vueltas a la derecha y nueve vueltas a la izquierda y le enseña y le da para que tome el niño las herramientas de labranza de la milpa y si es niña se le acerca al fogón para que aprenda actividades del hogar. Cuando este ritual termina le regalan a todos los presentes el brazo de reina y las semillas de calabaza.

Esta ceremonia forma parte de la visión de la familia maya, pues significa que el niño tendrá fuerzas para crecer sano. Se realiza el “jetsmek” a los varones a los cuatro meses de edad ya que está relacionado con los puntos cardinales de la milpa y a las niñas a los tres meses y se relaciona con las tres piedras del fogón.

## **ALIMENTOS QUE SE INGIEREN DESPUÉS DEL PARTO**

Sofía May Dzib

La alimentación de las mujeres mayas que acababan de dar a luz se prepara con especial atención ya que hay bebidas y carnes frías del monte que le pueden hacer daño, tanto a ella como al bebé. La bebida principal son los atoles de masa endulzados con miel. También sacrifican una gallina de edad madura y la sancochan sin condimentos para que no causen malestar a la recién parida. También le dan huevo sancochado con atole de maíz. Este tipo de alimentación es durante ocho días y ya el último día le preparan un baño con hojas de naranja agria, hojas de granada, guayaba, un puño de sal, un puño de romero y alucema. Posteriormente, la partera le soba y va simulando con su rebozo el cierre del cuerpo, mismo que lo va apretando desde la punta del pie hasta la cabeza.

## **ALIMENTOS QUE SE PREPARABAN DURANTE LA ESCASEZ DE MAÍZ**

María Catalina May Dzib

En nuestra región indígena, por allá de los años cuarenta, hubo escasez de maíz y las familias conseguían apenas un kilogramo para todos sus miembros. Dada esta escasez se complementaba el maíz con los frutos del ramón, que se molían junto con el nixtamal para que aumentara y alcanzara a alimentar a todos, ya con la masa se hacen las tortillas a mano para su consumo.

## **MEDICINA DE PASMO DEL CIRRO DEL OMBLIGO**

Albertina Tun Puc

### **INGREDIENTES:**

- 3 trozos de raíz de “contrahierba”
- 3 trozos de raíz de “huaco”
- 1 puño de sal
- 1 puño de bicarbonato
- 1 litro de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir el agua y se le agregan estas raíces medicinales, se espera 15 minutos y se retira del fuego, se espera a que enfríe para tomarse.

## **MEDICINA PARA PASMO DE MENSTRUACIÓN**

Albertina Tun Puc

### **INGREDIENTES:**

- 3 pencas de maguey
- 4 cucharas de miel

### **ELABORACIÓN:**

Se cortan las pencas y se tuestan al carbón, luego se mastrujan en un trasto para extraer el jugo y a éste se le agrega la miel, se pone a hervir y se espera a que enfríe para que se pueda tomar. Esta medicina se prepara durante los días de la menstruación.



## **MEDICINA DE PASMO DE DIARREA**

Albertina Tun Puc

### **INGREDIENTES:**

- 5 hojas de toronjil
- 5 hojas de menta
- 3 hojas de naranja agria
- 9 hojas tiernas de limón
- 1 puño de bicarbonato
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharada de café
- 1 litro de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir el agua, luego se le agregan todos los ingredientes y se tapa para que no salga el vapor, cuando se enfríe lo toma, poco a poco, el enfermo.

## **PARTICIPANTES**

Sofía May Dzib †  
María Mercedes Cauich Dzul  
María Catalina May Dzib  
Fausta Margarita Caamal May  
Amalia Pech Tun  
Elvia María Caamal May  
Reynalda Canché Dzib  
Elsa Caamal Huchín  
María Juana Caamal May  
María del Carmen Caamal May  
Paula María Pech Tun  
Albertina Tun Puc  
Eugenia Pech Tun  
Ana María Caamal May

*Recetario maya de Campeche*

–con un tiraje de 3 000 ejemplares–

lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares  
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. México, Ciudad de México.  
Tel. 5970 2600  
el mes de noviembre de 2016

Fotografía de portada y contraportada:

Mariana Yampolsky ©

Centro de Información y Documentación Alberto Beltrán, DGCP.

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