



¿A QUÉ  
*sabe*  
la PATRIA?

2021 • 2022

Memoria-Recetario



**¿A qué sabe la patria?**  
**2021-2022**



**¿A qué sabe la patria?  
2021-2022**

**MEMORIA-RECETARIO**



*¿A qué sabe la patria? 2021-2022. Memoria-Recetario*

Producción:

Secretaría de Cultura

Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

D.R. © 2023 de la presente edición:

Secretaría de Cultura

Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

Paseo de la Reforma 175, alcaldía Cuauhtémoc

C.P. 06500, Ciudad de México

[www.gob.mx/cultura](http://www.gob.mx/cultura)

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.

Hecho en México



GOBIERNO DE  
MÉXICO

CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA



DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES,  
INDÍGENAS Y URBANAS

**Andrés Manuel López Obrador**

Presidente Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos

**Alejandra Frausto Guerrero**

Secretaria de Cultura

**Marina Núñez Bepalova**

Subsecretaria de Desarrollo Cultural

**Omar Monroy Rodríguez**

Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

**Eréndira Cruzvillegas Fuentes**

Titular de la Unidad de Asuntos Jurídicos

**Manuel Zepeda**

Director General de Comunicación Social y Vocero

**Homero Fernández Pedroza**

Director General del Complejo Cultural Los Pinos

**Genoveva de la Peña Chávez**

Directora de Cencalli

**Jesús Antonio Rodríguez Aguirre**

Director General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas

**Guadalupe Barrientos López**

Dirección de Programas Regionales y Prioritarios

# Contenido

## Presentación 9

### ¿A qué sabe la patria? 2021

#### Categoría colectiva. Finalistas

Almuerzo o invitación de mayordomía	14
Kaaxil sikil / pepita de pollo	18
Tlatonile de colorines	23
Mole de Calpan	26
RECETA GANADORA: Xincoyote relleno de escamoles y flor de palma en hoja de maíz	31

#### Categoría individual. Finalistas

Amarillo de nopales	36
RECETA GANADORA: Atole de maíz morado	39
Ch'umil waj / tortilla de calabaza	43
Flor de magüey en penca asada con chinicuiles	47
Mole de maíz para los dioses	50
Pan Xólotl	56
Pipián de frijol	63
Pozole verde de hoja santa con mole de chiles	66
Tetelas de huitlacoche	70
Tajyouilspa torta / torta de sufrimiento	75

### ¿A qué sabe la patria? 2022

#### Categoría colectiva. Finalistas

Atole xoco	84
Empanada de verde con hongos silvestres	87
Bel kwan / caldo de orégano	92
Frijoles con orejitas de pipián	96
Huaxmole	99
Guisado de cerdo chinanteco	102
Mole de chivo	106
RECETA GANADORA: Tamales de flor de izote	110
Zak k'ool / pebre	115
Primicia yucateca	118

### **Categoría individual. Finalistas**

Gallina enchilada al mezcal	124
Banjua (liebre de campo) relleno de escamoles en salsa de garambullo envuelto en penca de maguey	128
Huatape de pescado ahumado	132
Guisado para velorio en Oaxaca	135
Alaches con chile tejoloteado	139
Chiles capones	142
Esquimole con flor de gato y quelite blanco	145
Capultamal	150
RECETA GANADORA: Conejo horneado relleno con flores silvestres	153
X-tdz'otobí iib / embutido de ibes	156

### **Menciones honoríficas de la categoría colectiva**

Guiso de guamúchiles	160
Mole chinampero con tamal de ayocote	164
Mole de chichipe con flor de tetecha	168
Mole de pitaya	172
Ndeyu Nda'ayi	175
Tamales de amarillo de conejo	180
Tóoksel	184
Tamales de masa cocida y el exquisito popo de Soconusco, Veracruz	189
Sopa de chuales	194

### **Menciones honoríficas de la categoría individual**

Atolillo de conejo	200
Tutía nuni yáa xi'i tíaxúun xátu xi'i mín / atole de maíz blanco con salsa picante y epazote	204
Pastel azteca de huitlacoche	208
Mole de caderas mixteco	212
Tamales de pilolo	217

### **Glosario 220**



## Presentación

**LAS CULTURAS ALIMENTARIAS DE NUESTRO PAÍS** tienen tanto su fuente social e histórica como su reproducción cultural en los pueblos indígenas y afro-mexicanos, principalmente. Transmitidas de generación en generación, han creado un diálogo entre los productos endémicos mexicanos, como el maíz, el cacao, el chile, el jitomate, la vainilla, el frijol y el aguacate, y las herencias familiares y comunitarias. Este legado, que muestra el diverso sabor de la patria, merece ser mostrado, compartido y difundido.

En este sentido, la Secretaría de Cultura del Gobierno de México ha impulsado, desde 2021, la convocatoria ¿A qué sabe la patria?, en un esfuerzo dirigido a la salvaguardia de la cultura alimentaria como patrimonio de nuestro país. Desde 2022, esta convocatoria forma parte del proyecto prioritario Chapultepec, Naturaleza y Cultura.

Este recetario es una muestra de esta riqueza cultural y se conforma con los platillos finalistas de las ediciones 2021 y 2022, así como con las menciones honoríficas. En estas dos ediciones han participado cerca de novecientas recetas, en las categorías individual y colectiva, de cocineras y cocineros provenientes de treinta y un estados de la república, con una participación importante de hablantes de alguna lengua indígena.

Vaya, pues, una probadita de este patrimonio de México: la mesa está servida.



**¿A qué sabe la patria?**  
**2021**



2021



# **Categoría colectiva**

Finalistas



## Almuerzo o invitación de mayordomía

**Colectivo:** Guié Xnie / Flor Roja

Daniel Alberto García Rojas (representante)

Eulalia Jovita Aquino Jiménez

Mercedes Tecillo Martínez

Flor Eugenia Tecillo Martínez

Ramona Isabel Rojas Salinas

Pablo Anastacio Díaz Ortiz

Marco Antonio Santiago Aquino

Daniel Alberto García Rojas



**Lugar de origen:** Santa Lucía del Camino, Oaxaca

**DESDE 2017, EL COLECTIVO FLOR ROJA SURGIÓ** como delegación representativa para asistir a las fiestas de la Guelaguetza en Oaxaca; sin embargo, terminó abriéndose como un espacio de desarrollo comunitario y cultural en Santa Lucía del Camino.

En él se difunden, enseñan e investigan las tradiciones comunitarias como una manera de preservarlas y crear memoria colectiva, así como de hacer frente a procesos de urbanización y modernidad que amenazan la subsistencia de estas fiestas, platillos y maneras de hacer comunidad. En 2019, el colectivo cambió su nombre a la lengua zapoteca: Guié Xnie, que se traduce exactamente como ‘flor roja’ y hace referencia a la flor de granada, que tiene un profundo significado en la cosmovisión de los textiles más antiguos de la comunidad.

A través de los talleres que imparten sus cocineras, de charlas y de la participación en algunos foros escénicos, el colectivo realiza acciones para difundir y concientizar sobre el legado cultural de las comunidades oaxaqueñas cercanas a la capital.

### **Puesta a punto**

El chocolateatole y los higaditos siempre se sirven juntos; ambos son muestra de estatus en la comunidad, así como de respeto a los invitados, y se preparan en importantes eventos ceremoniosos, como una fiesta de mayordomía, un bautizo u otro sacramento religioso.

La importancia de la comida en las mayordomías es la oportunidad de celebrar, de reunirse y de hacer comunidad, una manera de interactuar socialmente. Ambas recetas son pensadas para servirse a muchas personas, más de cien, pues los sabores resaltan más cuando se preparan en mayor cantidad.

En el caso de los higaditos, es importante señalar que, a la hora de agregar los huevos a la receta, es necesario hacerlo lejos de personas con “mirada pesada”, ya que se cree que podrían estropear la receta o que ésta no salga como se espera. Por ello, se agrega un par de chiles cuaresmeños en forma de cruz cuando el guisado se sigue cocinando, pues se tiene la creencia de que esto evita las “malas vibras”.

Hoy en día son pocas las personas que saben preparar el chocolateatole tradicional, ya que es un platillo costoso debido a la cantidad de ingredientes que lleva, así como a la porción que se prepara en abundancia; sin embargo, ofrecerlo sigue siendo muestra de cortesía y de respeto a los invitados.

### **Ingredientes para la espuma del chocolateatole (para 100 personas)**

½ kilogramo de maíz **criollo**<sup>1</sup> (debe ser **criollo** para que espume)

½ kilogramo de trigo

½ kilogramo de cacao fermentado

½ kilogramo de arroz

½ kilogramo de canela

¼ de kilogramo de cacao

agua fría, la necesaria

### **Ingredientes para los higaditos (para 100 personas)**

6 kilogramos de tomate (rojo)

1 kilogramo de **miltomate** (verde)

180 piezas de huevo **criollo**

7 cabezas de ajo

3 cebollas blancas

1 rollo de perejil **criollo**

1 puñito de azafrán **criollo**

1 pieza de **asadura de cerdo** (hígado, en este caso)

½ **cabeza de cuiche**

½ guajolote o 2 gallinas criollas

manteca de cerdo

puño de canela

pimienta

comino

orégano

yerba de olor

manteca de cerdo

chiles cuaresmeños

agua caliente, la necesaria

### **Utensilios**

comal de barro

molino

metate

colador

**púlpito**

ollas



---

<sup>1</sup> Los términos en rojo son los que se incluyen en el glosario, que se encuentra al final de este recetario.

## **Preparación de la espuma del chocolateatole**

Tostar en un comal de barro a lumbre baja un grano a la vez. Se deben tostar en el siguiente orden: primero, los granos de arroz; segundo, el maíz **criollo**; tercero, el trigo; por último, el cacao, tratando de no quemarlos. Una vez que esté frío, pelar el cacao.

Calentar en el comal ya apagado el cacao fermentado y la canela.

Triturar en un molino todos los ingredientes, a excepción de la canela.

Moler en el metate los polvos de los granos y con agua fría formar una pasta fina.

Colocar en el **púlpito** la pasta y agua fría; con ayuda de un molinillo, levantar la espuma, separarla y colocarla sobre una taza de atole blanco.

Espolvorear canela sobre la espuma.

## **Preparación de los higaditos**

Cocer en ollas aparte el guajolote (o gallinas) y la **cabeza de cuche**. Reservar el caldo de guajolote (o gallinas).

Cortar en cubitos finos la **asadura de cerdo** y remojar en agua caliente toda la noche. Una vez cocida la carne, deshebrar la **cabeza de cuche** y el guajolote (o gallinas).

Picar finamente la cebolla, el ajo, el tomate, el **miltomate** y el perejil.

Moler con agua las especias al gusto: canela, pimienta, comino, orégano y yerba de olor; y pasarlas por el colador.

Sofreír manteca de cerdo en una olla y agregar, en el siguiente orden: la cebolla, el ajo, el **miltomate** y el tomate. Agregar a la olla el caldo de guajolote (o gallinas). Poner a hervir el guisado y añadir la carne de cerdo, el guajolote y la **asadura**, previamente lavados. Agregar el perejil y las especias previamente molidas al guisado.

Cascar los 180 huevos en diversas cazuelas y colocar una pizca de azafrán por cada cazuela de huevo. Colocar el huevo lento y cuidadosamente en la olla, evitando que se cueza inmediatamente.

Cocer a fuego lento y colocar una cruz de chiles cuaresmeños.



## **Kaaxil sikil / pepita de pollo**

**Colectivo:** Familia Puc Ay

Addi María Ay Che (representante)

Wendy Gabriela Puc Ay

Erika Evangelina Puc Ay

**Lugar de origen:** Chichimilá, Yucatán



**LA FAMILIA PUC AY SE HA DEDICADO A FORTALECER**, divulgar y promover la comida tradicional en el poblado de Chichimilá, Yucatán. Está integrada por Addi María Ay Che, Erika Evangelina Puc Ay, Lucy Ofelia Puc Ay, Elvia Regina Puc Ay, Karla Renata Escamilla Cárdenas y José Alfredo Hau Caamal.

Desde 2000, sus miembros se integraron a los talleres impartidos por el programa de misión cultural Educación para el Hogar, Cocina y Huertos de **Traspatio**, en el que aprendieron diversas técnicas de cocción de alimentos, compartieron la elaboración de las comidas tradicionales y fortalecieron el uso del **solar** o de los huertos de **traspatio** para sembrar diversas plantas de uso comestible, medicinal y de ornato.

Una de las actividades en las que participa el colectivo es en la elaboración de comidas para festividades como gremios, bautizos y bodas, en las que la comunidad acostumbra solicitar el trabajo de una xkuus, que es quien dirige la elaboración del platillo principal, como el relleno negro, el escabeche, el mechado o el pebre, entre otros. En este caso es doña Addi quien se encarga de quemar y moler las especias para crear una pasta condimentada que le dé sabor a las comidas.

La familia Puc Ay ha participado en diversas convocatorias, exposiciones de altares y experiencias gastronómicas. Actualmente, el colectivo se encuentra en proceso de creación de un colmenar en el **solar**, con la intención de fortalecer el cultivo de abejas meliponas, conocidas en Yucatán como *xuuman kaab*.

### **Puesta a punto**

Kaaxil **sikil** es una comida en caldo elaborada a base, precisamente, de **sikil**, pepita menuda, y la semilla de la **k'úum**, una especie de calabaza local yucateca con la que se preparan diferentes platillos regionales desde la época prehispánica. En maaya t'aan, *kaaxil* significa 'de pollo' y *sikil*, 'pepita menuda'. Aunque el platillo no se elabora con pollo, debe su nombre al sabor que se obtiene al extraer el aceite de la pepita, al exprimirla con las manos, grasa que después se incorpora al caldo como si fuera la manteca de pollo, y en tanto se forman con las pepitas pequeñas albóndigas que representan la carne en el caldo. En su preparación se ponen en práctica actividades que tradicionalmente se realizan y piensan en lengua maya.

El kaaxil **sikil** no puede prepararse si no hubo quien hiciera **milpa** y si no hubo quien sembrara en el **solar** la **kóolis**, los habaneros, la naranja agria, el achiote, y quien hubiera puesto a secar, para ser consumida en distintos platillos, la pepita de la **k'úum**. Además, al tiempo que doña Addi se encarga de la preparación del caldo, es necesario que alguien muele la pepita y que alguien más extraiga el aceite y dé forma a las albóndigas mientras la semilla sigue caliente. Así, el kaaxil **sikil** entrelaza el trabajo en la producción de alimentos en la **milpa** y el **solar** con el trabajo de su preparación en la casa, de manera que la familia pueda reponer su fuerza de trabajo. Aunque los procedimientos que se muestran a continuación son los necesarios para preparar el kaaxil **sikil**, doña Addi considera otros aspectos, como el **k'ina'am**: la presencia de malos vientos que pueden traer las mujeres embarazadas o cuando están menstruando, así como las visitas que llegan a la casa mientras se está cocinando, o bien, el **chokoj yooxoj**, un tipo de calor que el cuerpo emite, que no es bueno para la comida y que también pueden traer a la casa las personas; incluso, doña Addi está pendiente de que, por la presencia de mucha gente en la cocina, los alimentos puedan apenarse.

Además, existen todos estos otros motivos que hacen que la comida no se cocine adecuadamente: que la pepita no pueda molerse, que no se pueda extraer su aceite, que las albóndigas se deshagan en el caldo o que no se cuezan. Doña Addi no pasa ninguno por alto al preparar el kaaxil **sikil** o cualquier otra comida que se cocina en el **k'óoben**.

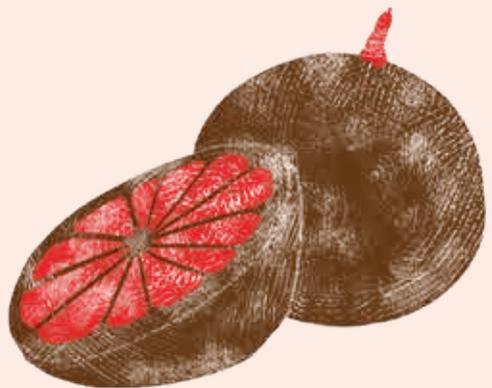


## **Ingredientes / ba'ax k'a'abet**

1 kilogramo de pepita de calabaza menuda  
15 gramos de pimienta tabasco  
2 gramos de pimienta gorda  
3 litros de agua  
cebolla  
4 dientes de ajo  
3 rajas de canela  
1 manojo de hojas de col rizada  
1 naranja agria  
1 chile habanero  
1 puñado de semillas de achiote  
hojas de yerbabuena  
vinagre al gusto  
sal al gusto  
1 kilogramo de masa de maíz para las tortillas

## **Utensilios**

olla  
jícara  
sartén  
molino  
molcajete



## **Preparación**

Agregar agua a una olla y poner a hervir. Moler en un molcajete la pimienta gorda, la pimienta tabasco, la canela y el ajo hasta formar una pasta. Echar la pasta a la olla con agua hirviendo y revolver.

En una jícara agregar las semillas de achiote y lavar con una taza de agua hasta obtener un color rojo; echar las semillas y el agua pintada a la olla para que también hierva. Agregar sal al gusto. Retirar el agua y poner un sartén para tostar la pepita de calabaza pelada, cuidando no quemarlas.

Retirar las pepitas del fuego y pasar a un molino para formar un polvo húmedo. Hacer unas bolitas en forma de albóndiga con las pepitas y exprimirlas con las manos para extraerles el aceite; reservar.

Agregar el aceite de pepita a la olla y continuar cocinando a lumbre baja; posteriormente, incorporar las bolitas de pepita. Mover el agua especiada cuidando no romper las bolitas.

Agregar las hojas de col y dejar hervir por 30 minutos. Una vez apagado el fuego, dejar reposar y echar un puño fileteado de hojas de yerbabuena.

Filetear cuidadosamente la cebolla, el ajo y el chile habanero. Encurtirlos con jugo recién exprimido de naranja agria, pimienta, sal y vinagre.

Acompañar el guisado con el encurtido de habanero y las tortillas hechas a mano.



## Tlatoñile de colorines

**Colectivo:** Cocineros Tradicionales Belu-Casa Tixtla

Yesenia Montero Gutiérrez (representante)

Jonait Gatica Rodríguez

Luz del Carmen Gómez Franco

Abelardo Astudillo Alarcón

**Lugar de origen:** Atliaca, Tixtla, Guerrero



**CASA TIXTLA ES UN RESTAURANTE QUE SE CREÓ** con el fin de reconocer la importancia de los saberes transmitidos por la cocinera tradicional Luz del Carmen Gómez Franco. Desde hace más de veinte años funciona como un espacio de investigación y difusión de la cocina tradicional tixtleca.

Como parte de estas actividades nació el colectivo Belu-Casa Tixtla, en el que chefs y cocineros tradicionales se unieron para rescatar las recetas heredadas de sus madres y abuelas, así como para dar a conocer su alto valor nutrimental y sabor ancestral. El colectivo busca que se conozcan las semillas de Guerrero que nos dieron patria, así como los colores y olores que recuerdan a los ancestros.

### **Puesta a punto**

Esta receta representa a los antiguos dirigentes, que eran venerados y respetados por llevar la palabra del pueblo, y se ha heredado de generación en generación.

El objetivo de quienes la preparan es que se distinga por el sabor y la variedad de ingredientes que se utilizan, así como por los colores, que representan a los ancestros.

La historia y cultura de Tixtla hace de este municipio un lugar especial en el estado de Guerrero, que enraíza sus tradiciones heredadas de un pasado prehispánico a través de sus festividades y comida. El tlatonile de colorines es un platillo presente en las fiestas más importantes de la región.

Se emiten sonidos del viento para alimentar el alma con el **teponaztle**, honrando a la naturaleza para que el verde del platillo sea brillante y bello, simbolizando el regalo de la Madre Tierra, que nos nutre con sus alimentos regados por la lluvia. Se sella el culto con sal, símbolo de dignificación, purificación y protección dada al pueblo.

Los ingredientes ocupados son nativos de la región, como el **axoxoc** y el **yepatlashtli**, que son especies endémicas de la región de Tixtla.

El platillo, además de delicioso, presenta numerosos beneficios a la salud gracias a su composición rica en fibra, vitamina A, antioxidantes y proteína vegetal.

## Ingredientes

158 gramos de epazote  
375 gramos de **axoxoc**  
1 kilogramo de **tomate de cáscara** (v. *miltomate*)  
½ kilogramo de chile cuaresmeño  
125 gramos de chile serrano  
½ kilogramo de semilla de calabaza  
115 gramos de **yepatlashtli**  
80 gramos de flor de colorín  
(sólo la flor, la semilla es tóxica)  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## Utensilios

olla de barro  
metate



## Preparación

**Despicar** el epazote, pelar el **tomate verde** (v. *miltomate*), quitar el tallo a las hojas de **axoxoc** y limpiar los chiles.

Moler todos los ingredientes en metate con suficiente agua hasta formar una pasta fina.

Colocar a fuego bajo, en una olla de barro, durante 15 minutos, la pasta del epazote, el **axoxoc**, el tomate y los chiles.

Hervir en suficiente agua el **yepatlashtli** y reservar el caldo. Agregarlos a la olla de barro con la pasta del guiso y seguir cociendo a fuego bajo.

Pelar y tostar en comal caliente las semillas de calabaza; después, moler en metate sin agua para formar una pasta homogénea.

Agregar poco a poco la pasta de pepitas de calabaza a la olla del guiso y seguir cociendo por 20 minutos.

Limpiar y retirar el pistilo a las flores de colorín; luego, agregar a la olla del guiso.

Agregar sal al gusto y cocinar por otros 5 minutos más.



## **Mole de Calpan (poblano)**

**Colectivo:** Cocineras Tradicionales de Calpan

Brenda Canto Ortiz (representante)

María Lourdes Benito Guerrero

Guadalupe Benito Guerrero

Eloína Bibiana Morales Espinosa

Luminosa Benito Pérez

María Socorro Susana Espinosa Bautista

**Lugar de origen:** Calpan, Puebla



**COCINERAS TRADICIONALES QUE MANTIENEN** viva la cocina poblana con técnicas culinarias, ingredientes y sazón, que han sido transmitidos por generaciones en platillos como el **tlapachtamal**, el tamal de frijol y el legendario mole. Estos platillos son preparados en ocasiones importantes, como las fiestas patronales y religiosas; la de mayor relevancia es la ofrenda del Día de Muertos.

### **Puesta a punto**

A quienes participaron en la preparación de esta receta se les reconoce por ser las cocineras que elaboran los platillos en los eventos importantes de Calpan y, entre ellos, los más representativos son los que se elaboran para las ofrendas del Día de Muertos, considerada una de las celebraciones más importantes. En esas fechas, Calpan abre las puertas de las casas que reciben “ofrenda nueva” (a personas que murieron en el año en curso), haciendo una mezcla entre las costumbres prehispánicas, al poner lo que le gustaba al difunto, con el tinte religioso, que fija como fecha de celebración el 2 de noviembre, cuando se celebra a los “fieles difuntos”. Además, se combina con la cultura gastronómica de tiempos pasados, en los que se elaboraban alimentos específicos con sabores muy característicos que hacen que esta época huela a Día de Muertos.



## **Ingredientes para el mole poblano**

30 kilogramos de plátano tabasco  
(maduro)  
10 kilogramos de plátano macho  
(maduro)  
5 kilogramos de chile mulato o ancho  
(limpio, sin venas)  
5 kilogramos de chile pasilla (limpio,  
sin venas)  
6 kilogramos de pasa  
4 kilogramos de ajonjolí  
4 kilogramos de cacahuete  
3 kilogramos de almendra  
250 gramos de chile chipotle rojo  
32 piezas de **tortas de agua**  
600 gramos cebolla  
10 tortillas  
1 pizca de anís  
1 cabeza de ajo  
50 gramos de canela  
5 kilogramos de manteca  
10 litros de aceite  
1 **guajolota** (para dar sabor)  
guajolote, cantidad necesaria  
agua, cantidad necesaria  
sal al gusto

## **Ingredientes para los tamales de frijol**

5 kilogramos de masa de maíz  
(**nixtamal**)  
1 kilogramo de frijol **ayocote**  
15 gramos de **tequesquite**  
100 gramos de manteca  
4 piezas de hojas de aguacate  
**totomoxtle**, cantidad necesaria  
hojas de aguacate, cantidad necesaria  
agua, cantidad necesaria  
sal al gusto

## **Ingredientes para el **tlapachtamal****

5 kilogramos de masa de maíz  
(**nixtamal**)  
300 gramos de manteca  
30 gramos de anís  
hojas de aguacate, cantidad necesaria  
**totomoxtle**, cantidad necesaria  
sal al gusto

## **Utensilios para el mole poblano**

anafre o bracerero  
metate y **metlapil**  
**petate**  
cazuelas  
comal de barro

palas de madera

**tlecuil**

cuchara de madera para servir mole  
carbón de leña de **ocote** (otro tipo de leña puede quebrar las cazuelas, debido a la intensidad de la llama)

### **Utensilios para los tamales de frijol**

olla

vaporera

**tlecuil**

metate

### **Utensilios para el tlapachtamal**

metate y **metlapil**

cuchara de madera

vaporera **tlecuil**



### **Preparación del mole poblano**

Encender los anafres y tostar los chiles mulato y pasilla previamente desvenados; una vez tostados, lavarlos en abundante agua y dejarlos reposar en agua caliente.

Humedecer y salar el ajonjolí (para evitar que salte) y colocarlo en un comal a que tueste.

En una cazuela con aceite caliente, freír el plátano macho, el tabasco (previamente cortados a lo largo), el cacahuete, las almendras, los chiles chipotles, el pan, la canela, el anís y la cebolla, así como las pasas, que previamente se habían remojado en un recipiente con agua caliente y luego se habían puesto a escurrir.

A fuego directo, quemar las tortillas y el ajo (limpiarlo después de quemarlo).

Situar el **petate** en el suelo y sobre él acomodar el metate para moler todos los ingredientes: primero los chiles pasilla y mulato, luego el resto de los ingredientes.

Sancochar en la manteca la carne de guajolote hasta que quede dorada.

Prender el **tlecuil** y colocar la pasta de mole hasta que ésta se sazone. Primero poner el chile; cuando comience a hervir, agregar los demás ingredientes, hasta

que hierva, puede tardar 2 horas, aproximadamente, moviendo el contenido de la cazuela.

Agregar agua a la pasta sazonada; no debe estar ni muy líquida ni muy espesa. Posteriormente, agregar la carne de guajolote y mover el guiso en la olla con una pala de madera hasta que se cueza la carne de guajolote, lo que tarda aproximadamente 2 horas.

### **Preparación para los tamales de frijol**

Limpiar los frijoles y ponerlos a hervir con un puño de **tequesquite** hasta que se cocinen. Molerlos en metate con poca agua; agregar sal y un poco de manteca. Moler 4 hojas de aguacate e incorporarlas a la masa de frijol.

Moler el **nixtamal** hasta obtener la masa; agregar sal al gusto. Extender una capa de masa de **nixtamal** y esparcir encima la masa de frijoles. Cortar la masa a la mitad y enrollar (saldrán dos rollos).

Dividir los rollos para sacar la cantidad de tamales deseados.

Lavar las hojas de **totomoxtle**, poner en cada una otra hoja de aguacate y la masa de tamal; envolver y sumir la parte de abajo de la hoja, como “enterrándola

al tamal”; según explica la señora Socorro: “Se le sume la colita de la hoja a la masa del tamal”.

Colocar delicadamente los tamales en una vaporera, prender el **tlecuil**, colocar agua en la vaporera y dejar hervir. Cocinar los tamales hasta que se cuezan y queden firmes.

### **Preparación para los tlapachtamal**

Moler el **nixtamal** hasta obtener una masa.

Moler el anís y 3 hojas de aguacate. Revolver e incorporar las hojas y el anís a la masa de **nixtamal**; agregar sal y el resto de la manteca.

Lavar las hojas de **totomoxtle**; colocar en cada hoja una de aguacate y una porción de masa; aplanar la masa.

Doblar la parte de debajo del **totomoxtle** de manera que quede un “medio círculo”. Cabe recordar que los **tlapachtamal** deben ser más delgados que un tamal convencional.

Prender el **tlecuil** y colocar una vaporera con agua y unas monedas.

Colocar los **tlapachtamal** y dejar que se cuezan hasta que queden firmes.



**RECETA GANADORA**

## **Xincoyote relleno de escamoles y flor de palma en hoja de maíz**

**Colectivo:** Otomí Cocina Tradicional

Cecilia Aldana Mayorga (representante)

Claudia Hernández Ángeles

Martha Gómez Aguilar

Porfiria Rodríguez Cadena

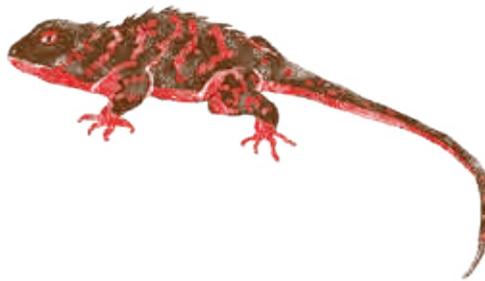


**Lugar de origen:** Santiago de Anaya, Hidalgo

**OTOMÍ COCINA TRADICIONAL ES UN GRUPO COMUNITARIO** intergeneracional de mujeres que buscan difundir y promover la gastronomía de su región mediante la transmisión de conocimientos, saberes y prácticas ancestrales de las cocineras o cocineros tradicionales a las nuevas generaciones. Lo que buscan es ser un puente que contribuya al desarrollo del ecoturismo, turismo local, comercialización de la gastronomía y artesanías, en apoyo a la reactivación económica de su municipio.

### **Puesta a punto**

Esta receta necesita de habilidades para salir a la vegetación y cazar con resorteras el **xincoyote**, un reptil de pequeño tamaño parecido a la lagartija, en caso de no encontrarlo en un mercado. El **xincoyote** se localiza en un ambiente seco, de suelo rocoso; vive sobre las piedras, el tronco del maguey, el mezquite o nopal seco. Se caza con una resortera; posteriormente se desangra; se pone sobre las cenizas y con cuchillo se le quitan las escamas. Una vez limpio, se abre y se le quitan las vísceras para lavarse muy bien.



## **Ingredientes para el xincoyote relleno**

1 xincoyote  
100 gramos de escamoles  
4 chiles secos  
2 dientes de ajo  
 $\frac{1}{4}$  de cebolla blanca  
flores de palma, las necesarias  
jitomate cortado en rajitas o julianas  
1 pizca de orégano  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## **Ingredientes para la ensalada de nopales**

6 nopales chicos  
 $\frac{1}{4}$  tomates verdes (v. *miltomate*)  
2 dientes de ajo  
 $\frac{1}{2}$  cebolla blanca picada  
5 chiles verdes  
cilantro, el necesario  
aguacate cortado en gajos

## **Utensilios para el xincoyote relleno**

molcajete  
hojas de maíz, como para tamal; la cantidad necesaria  
lazo de ixtle

### **Preparación del *xincoyote* relleno**

Descamar el *xincoyote*, eviscerarlo y limpiarlo bien.

Moler en molcajete el chile seco, ajo y cebolla con poca agua hasta formar una pasta homogénea. Posteriormente, pasar el *xincoyote* en la salsa para encharlarlo.

Lavar hojas de maíz. Tomar el *xincoyote* encharlado y ponerlo dentro de las hojas del maíz; bañarlo con el resto de la salsa y rellenarlo de escamoles en crudo, flores de palma y las rajitas de jitomate. Agregar orégano y sal al gusto.

Envolver bien el *xincoyote* relleno en las hojas de maíz y amarrarlo con un lazo de ixtle para que quede similar a un tamal.

Enterrar el *xincoyote* envuelto entre las cenizas calientes que quedan del fogón y colocarlo en una esquina a fuego indirecto alrededor de 30 minutos.

### **Preparación de la ensalada de nopales**

Retirar las espinas del nopal con un cuchillo y limpiarlo; posteriormente, cortarlo en tiras y colocarlas en el comal de barro caliente. Agregar al comal los *tomates verdes* (v. *milltomate*), ajo, cebolla y chile verde, y dejarlos tostar unos minutos.

Pasar el tomate, chile verde, ajo y cebolla al molcajete para hacer una salsa. Agregar el cilantro fresco, los gajos de aguacate y los nopales.

Acompañar el *xincoyote* y la ensalada con tortillas hechas a mano y con un jarro de pulque.



# Categoría individual

## Finalistas

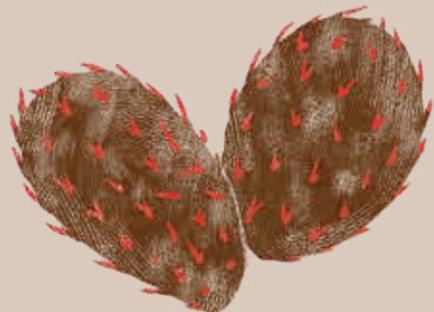




## Amarillo de nopales

**Cocinera:** Cleotilde Velasco Méndez

**Lugar de origen:** San Bartolomé Zoogocho, Oaxaca



**CLEOTILDE VELASCO MÉNDEZ MIGRÓ MUY JOVEN** a la Ciudad de México para mantener a su familia; además de hacer múltiples actividades, se dedicaba a la preparación y venta de cocina tradicional zapoteca, como tamales de frijol, de amarillo, memelas de frijol, mole, chocolate de agua y tortillas hechas a mano.

En las celebraciones de paisanos migrantes radicados en la Ciudad de México, ella colaboraba puntualmente en la cocina y aprendió nuevos platillos con las mujeres de su comunidad, quienes también habían migrado a esa ciudad. Tras cuarenta años viviendo en la Ciudad de México, decidió regresar a su comunidad, Zoogocho, Oaxaca, y fue ahí donde de nuevo conectó profundamente con la historia y cocina tradicional de su pueblo. Rápidamente se integró a las festividades tradicionales de su comunidad, participando de manera activa y convirtiéndose, así, en una de las principales cocineras de Zoogocho.

### **Puesta a punto**

Esta receta se elaboraba cuando había escasez de alimentos debido a la temporada de sequía y de calor; también por la falta de acceso a diversos productos, lo que hacía que únicamente se contara con los cultivados por su familia, como el maíz, los nopales, el jitomate y distintas yerbas.

El amarillo de nopales, con su cocción en olla de barro rojo a fuego de encino, tiene un sabor y aroma singulares; además, el sabor de la pepita le da un toque especial.

Apegada a la cosmovisión zapoteca, antes de comenzar a guisar, las cocineras tradicionales ofrendan a la Madre Tierra mezcal, cigarros y semillas en señal de agradecimiento, para compartir y solicitar que la comida a preparar se cueza bien; de igual manera, se espera cocinar con rico sazón y que la comida rinda lo suficiente para todas las personas invitadas.

Al terminar la preparación de los alimentos, se procura y aconseja no tocar agua fría, para lo cual se cubren las manos y la espalda en señal de cuidado del propio cuerpo.

## Ingredientes

8 nopales  
2 chiles guajillos  
2 jitomates  
2 dientes de ajo  
1 cebolla  
1 puño de pepitas de calabaza  
1 bola de masa de maíz (del tamaño de la mano, más o menos)  
hojas de aguacatillo (cantidad necesaria para darle sabor)  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## Utensilios

cazuela  
comal  
metate



## Preparación

Limpiar los nopales retirándoles las espinas; posteriormente, picarlos en trozos pequeños. Cocerlos en una cazuela con agua. Una vez que estén cocidos, lavarlos hasta quitarles la baba.

Asar los jitomates, cebollas y ajos en el comal; reservar. Tostar las pepitas.

Remojar los chiles en agua por un par de minutos.

Batir la masa de maíz en una taza de agua.

Moler en un metate todos los ingredientes que se tostaron en el comal: el ajo, la cebolla, los chiles, las pepitas y los jitomates.

Poner al fuego la cazuela y agregar todos los ingredientes que molimos; luego, agregar los nopales, la hoja de aguacatillo y la sal al gusto.

Dejar cocer los ingredientes hasta que rompa el hervor, agregar la masa y dejar que se recueza por unos minutos más. Seguir moviendo el guiso constantemente para que no se pegue.

Acompañar con tortillas hechas a mano.



**RECETA GANADORA**

## **Atole de maíz morado (atole de maíz negro o atole agrio)**

**Cocinera:** María Teresa Solís López

**Lugar de Origen:** Ixtenco, Tlaxcala



**MARÍA TERESA SOLÍS LÓPEZ ES ORIGINARIA DE IXTENCO**, Tlaxcala; creció al lado de su abuela paterna, la señora Encarnación Solís Aguilar, quien recolectaba las verduras o legumbres de sus terrenos de cultivo para cocinarlas en alguna cazuela u olla de barro que colocaba en su **tlecuil** y degustarlas después de una jornada de trabajo. Era muy pequeña cuando quedó al cuidado de su abuela, ya que sus padres se dedicaban a las labores del campo; por ello aprendió a preparar guisos tradicionales observando y ayudando. Uno de esos platillos fue el atole de maíz morado, que se elabora con esta variedad, seleccionándolo cuidadosamente.

### **Puesta a punto**

*Ixtenco* tiene un significado tanto en náhuatl como en otomí. En náhuatl quiere decir ‘en la orilla de’ mientras que en otomí significa ‘atole agrio para la celebración’. Esta receta-emblema del municipio ha hecho de Teresa una experta para la comunidad, la encargada de prepararlo en festividades. Dos días previos a la fecha en que se va a preparar el atole se selecciona la mazorca con la que se prepara; debe tener un color negro, estar libre de hongos y plagas o de cualquier impureza; las mazorcas que se escogen son las más oscuras, las más brillosas y enteras. Para tomarlo se le agregan **ayocotes** cocidos y una especie de tinta hecha con la mazorca quemada.

El 24 de junio, fecha en que se celebra al santo patrón San Juan Bautista, es uno de los días más importantes en los que se prepara; también se sirve los 24 de cada mes en casa del mayordomo para celebrar al mismo santo. De igual manera se hace el tercer domingo de cada mes en casa del mayordomo por el Corpus Christi y, desde luego, en las celebraciones de otras mayordomías que existen en la comunidad. Otra fecha en la que se ofrece esta bebida es en el cumpleaños de la persona más respetada de cada familia.

### **Ingredientes (para 8 litros aproximadamente)**

- 1 kilogramo de maíz negro
- $\frac{3}{4}$  de kilogramo de azúcar (o al gusto)
- 8 litros de agua
- 1 trozo de raja de canela

### **Ingredientes para el acompañamiento del atole**

- $\frac{1}{2}$  kilogramo de **ayocotes**
- 1 mazorca pequeña
- 1 cucharada cafetera de **tequesquite**
- sal al gusto

### **Utensilios para el atole de maíz morado**

- olla
- metate o molino
- molcajete
- chinamite**



### **Preparación del atole**

Desgranar y lavar rápidamente el maíz (para evitar que su color se pierda); luego, remojar en agua caliente y dejar allí los granos de maíz para iniciar un proceso de fermentación. Reservar el agua con el maíz y los olotes remojados de la mazorca. Un día después, moler en metate o en molino el maíz suavizado.

Disolver la masa de maíz en la misma agua en la que se suavizaron las semillas y dejar fermentar a temperatura ambiente de 5 a 8 horas. La masa debe cambiar de un color rojizo a uno rosado. Una vez fermentada, agregar una taza de agua extra, revolverla y pasarla por un colador. Reservar el agua.

En una olla, disolver el agua con el azúcar y la canela, y dejar calentar; posteriormente, incorporar el agua de maíz rosácea y dejar hervir hasta que espese. Si se ha espesado de más el atole, agregar más agua caliente. Seguir batiendo con un **chinamite**.

El atole estará listo cuando desaparezca la espuma que se obtiene por la fermentación y, al levantar el **chinamite**, se forme un hilo espeso. Para intensificar el color del atole, verter el agua de los olotes remojados y revolver.

### **Preparación para los ayocotes**

Remojar el **tequesquite** con poca agua.

Limpian los **ayocotes** cuidando que no tengan impurezas (piedras); lavar y cocer en agua.

Incorporar el **tequesquite** a la olla con los **ayocotes** cocidos y agregar sal al gusto. Una vez cocidos, escurrirlos y agregarlos al plato en el que se servirá el atole.

### **Procedimiento para la tinta**

Quemar a las brasas una mazorca pequeña de maíz negro. Una vez quemada, moler en molcajete con una pizca de sal; agregar una poca de agua para formar una “tinta”. Verter la tinta, con ayuda de una hoja de maíz, sobre el plato de atole a servir.





## **Ch'umil waj / tortilla de calabaza**

**Cocinera:** Carmen Cruz Saraos

**Lugar de origen:** Pueblo Tseltal de Yajalón, Chiapas



CARMEN CRUZ SARAOS ES ORIGINARIA DE YAJALÓN, CHIAPAS, hablante de la lengua tseltal y estudió la licenciatura en Lengua y Cultura. Actualmente es promotora de derechos indígenas y afromexicanos, al tiempo que gestiona proyectos ejecutados bajo el nombre de Humantic Nuestra Tierra.

Participó en el concurso organizado por la Universidad de Ciudad Juárez en 2021 con el proyecto Gastronomía Tseltal, en el que expuso comida típica de la comunidad de Yajalón.

### **Puesta a punto**

La cocina tseltal es una de las más variadas y se caracteriza por el realce de sabores y aromas; en ella se utilizan ingredientes frescos y locales. La ch'umil waj es un claro ejemplo de esta gastronomía.

La tortilla de calabaza, en su traducción al español, se consume en ceremonias propias de la cultura tseltal del norte del municipio de Yajalón, Chiapas. Entre las fechas especiales para consumirla está el Día de Todos Santos, en el que se coloca en la ofrenda del altar de muertos; también en la Semana Santa, en muchos de los hogares es el único alimento que se come durante todo el Viernes de Dolores.

Las familias lo consumen de manera cotidiana, pero está delimitado a la época en que se levanta la cosecha de la **milpa**, es decir, de noviembre a abril, cuando se tiene almacenada la calabaza que se levantó en la cosecha de la **milpa**.

Tradicionalmente, el ch'umil waj se degusta acompañado de café dulce en el desayuno, comida o cena, aunque es recomendable comerlo cuando recién sale del comal.

## Ingredientes

1 calabaza criolla madura  
(aproximadamente 1 kilogramo)  
300 gramos de azúcar  
1 kilogramo de maíz  
½ kilogramo de frijol negro  
o el de su preferencia  
20 gramos de cal viva  
agua, la necesaria

## Utensilios

olla  
comal  
molino o metate



## Preparación

Cortar la calabaza a la mitad y después hacer cortes más delgados a lo largo, para extraer el mucílago y la semilla; continuar realizando cortes en rodajas delgadas de aproximadamente 4 a 5 centímetros de grosor.

Colocar la calabaza cortada en una olla con agua (2 litros aproximadamente) y poner a hervir por 1 hora o hasta que se cueza bien (la pulpa debe estar blanda y suave al enterrarle un tenedor o cuchillo).

Limpiar el kilogramo de semillas de maíz para retirar impurezas; ponerlas a hervir con abundante agua y los 20 gramos de cal viva por una hora a fuego alto. Esperar a que los granos estén suaves y puedan deshacerse presionándolos con los dedos.

Una vez cocido el **nixtamal**, se muele en un molino o metate; esta masa debe quedar lista para hacer tortillas.

Colocar en un recipiente la masa de **nixtamal** y poner encima la pulpa de calabaza cocida y después los 300 gramos de azúcar. Incorporar los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Una vez mezclados la masa de **nixtamal**, la calabaza y el azúcar, pasar dos veces, o

las necesarias, por un molino, a fin de evitar trozos irregulares de calabaza y tener una masa consistente y uniforme.

Poner a cocer el medio kilogramo de frijol en agua (1 litro aproximadamente), salar al gusto y dejar que se cocine a fuego alto por hora y media. Escurrirlo muy bien y molerlo en molino o en metate hasta formar una pasta fina y con mínimo de humedad.

Tomar una porción aproximada de 80 gramos de la masa (**nixtamal**, calabaza y azúcar) para darle una forma esférica y hacerle una abertura en el centro; en el interior incorporar 40 gramos de la pasta de frijoles y sellar con la misma masa, de manera que el frijol no sea visible (como relleno de gordita). Darle forma circular y aplanar la masa con ayuda de las manos o del rodillo. No debe mezclarse el frijol con la masa, sólo se le debe dar forma circular con un espesor no mayor a medio centímetro.

En un comal recubierto con un poco de cal, para evitar que los ch'umil waj se peguen, cocinarlos a fuego bajo, cuidando no quemarlos. Cocinar cada lado por 5 minutos.





## Flor de maguey en penca asada con chinicuiles

**Cocinera:** Inés Monroy de la Cruz

**Lugar de origen:** Chilcuautla, Hidalgo



**INÉS MONROY DE LA CRUZ ES ORIGINARIA DE LA COMUNIDAD** El Llano Primero, Chilcuautla, Hidalgo. Su gusto por la cocina comenzó desde muy pequeña y a través de los años ha perfeccionado el sabor de sus platillos. En la actualidad sigue con esta tradición heredada de sus abuelos y padres.

Sus recetas la han llevado a diferentes concursos gastronómicos, y ello la ha motivado a innovar en platillos regionales. Para ella, el ser cocinera tradicional mexicana es un orgullo que la hará seguir cocinando con mucho amor.

### **Puesta a punto**

La flor de maguey, también conocida como *gualumbo*, se da en los meses de abril y mayo, cuando se recolecta del monte. La temporada de **chinicuiles** es entre septiembre y octubre. Debido a que estas especies son típicas de los platillos regionales, su disponibilidad es limitada y se les considera un manjar.

La innovación por parte de la cocinera consiste en una mezcla de ingredientes de la misma planta: la flor, la penca y el **chinicuil**, creando una diversidad de sabores. Este platillo se prepara cuando hay festejos familiares o reuniones importantes para convivir.



### **Ingredientes para la flor y penca con chinicuales**

2 pencas de maguey  
1 manojo de perejil  
1 manojo de cebolla de rabo  
1 kilogramo de flor de maguey  
1 puño de chinicuales  
sal al gusto

### **Ingredientes para la salsa**

5 chiles de árbol  
3 xoconostles  
1 diente de ajo  
1 puño de cilantro  
sal al gusto

### **Utensilios**

alambre de acero inoxidable  
molcajete



### **Preparación del platillo**

Picar la cebolla y el perejil en trozos pequeños; lavar las flores de maguey y quitarles el pistilo que tienen dentro. Asar a las brasas las dos pencas de maguey.

Mezclar el perejil, la cebolla, la flor de maguey y los chinicuales en un recipiente. Poner la mezcla de los ingredientes en la penca, amarrarla con el alambre de acero inoxidable y colocarla al fogón durante 30 minutos.

### **Preparación de la salsa**

Moler el chile y el ajo en el molcajete hasta dejarlo martajado.

Asar los xoconostles a fuego lento hasta ablandarlos. Una vez cocinados, molerlos en el molcajete con el chile y el ajo; agregar agua al gusto, hasta tener la consistencia deseada.

Incorporar sal al gusto y agregar el cilantro picado.



## **Mole de maíz para los dioses (mole con frijoles negros y nopales)**

**Cocinero:** Roberto Hernández González

**Lugar de origen:** Zitácuaro, Michoacán



**ROBERTO HERNÁNDEZ ES ORIGINARIO DE ZITÁCUARO**, apasionado de la cultura alimentaria mexicana y cocinero en comunidades indígenas de la región oriente del estado de Michoacán; investigador y promotor de la cultura gastronómica de la región y de México.

Su gusto por la cocina le fue inculcado por su madre, quien era una gran cocinera; su padre, por su parte, le heredó los conocimientos del campo y de los ingredientes, sobre todo, de la **milpa**, así como del café, y de sus abuelos adquirió los del chocolate. Ingeniero de profesión, además de gastrónomo y nutriólogo, ha dedicado mucho tiempo a llevar proyectos de educación alimentaria y educación del gusto a comunidades. Es creador de proyectos como el Centro Interdisciplinario de Cultura Médico Agro Alimentaria (Cincumaa), en el que funge como director general, y ha ganado diferentes concursos, como el primer Foodathon para elaborar el menú representativo del estado de Guanajuato en 2021. También es creador de la canasta regional “Ma’hini” en la comunidad indígena otomí de San Felipe los Alzati, en Zitácuaro, Michoacán.

Presidente del Slow Food Michoacán Oriente, delegado del Conservatorio de la Cultura Gastronómica de México en Michoacán oriente e integrante de la mesa directiva de la Sociedad Internacional de Nutriólogos en México. También es autor de los libros *Memoria del Taller Sensorial de Guanajuato*, *Las salsas de mi tierra* y *Los moles de Zitácuaro*.

## **Puesta a punto**

Esta receta representa los saberes que fueron transmitidos a Roberto por años, con los que conoció la importancia de la diversidad de los alimentos cotidianos, de temporada, festivos y los que están en riesgo de pérdida, para así hacer uso de la biodiversidad vinculada a las costumbres, las tradiciones y la identidad en un platillo equilibrado.

Este platillo de origen prehispánico ha estado presente y ha engalanado desde las mesas más humildes hasta las más sofisticadas. Las referencias para elaborarlo vienen del antiguo mole mazahua, que a Roberto le enseñó a prepararlo Tomás Ramírez Pascasio, productor de maíz, frijol y aguacate, de la comunidad El Tigre, 2ª Manzana de Crescencio Morales, comunidad indígena mazahua, Zitácuaro, Michoacán, mientras que el mole de masa otomí fue enseñanza de Justo Román Galindo, de la mesa de San Felipe los Alzati, adulto mayor y miembro del consejo de la comunidad, dedicado a las labores del campo y productor de chícharos, habas y maíz.



## Ingredientes

½ kilogramo de chile negro (pasilla)  
½ kilogramo de chile mulato  
½ kilogramo de frijol negro de la **milpa**  
¼ de kilogramo de maíz negro de la **milpa**  
¼ de kilogramo de chile ancho rojo  
100 gramos de pepita de calabaza  
100 gramos de pepita de chilacayote  
30 gramos de piñón rosa mexicano  
10 capulines o almendras de capulín  
2 pimientas gordas  
1 pieza de jitomate  
1 pieza de **tomate verde** (v. *miltomate*)  
milpero  
1 guajolote  
1 ramita de **chepiche**  
1 xoconostle  
2 ramitas de epazote  
2 nopales tiernos  
1 cucharada de **tequesquite**  
agua, la necesaria  
sal de mina de San Miguel Ixtapan,  
la necesaria

## Utensilios

**petate** o **guangoche**, para poner a secar los chiles  
fogón / bracero / parrilla  
metate  
olla grande, para cocer el guajolote  
comal de barro o lámina  
cuchillo  
tabla para picar  
cazuela chica, para hidratar los chiles  
cazuela chica, para molienda  
palangana  
cazuela molera  
pala de madera  
cuchara de madera  
olla para cocer los frijoles  
platos de barro, para servir

## Preparación

Poner a secar al sol los chiles negros hasta que estén completamente deshidratados; retirarles las venas y semillas.

Cocer el guajolote con suficiente agua, cuidando no pasarse en la cocción. Agregar sal, xoconostle, epazote y la ramita de pipicha, **chepiche** o pepicha, según se le conozca (hay que tener cuidado con su uso, pues su sabor es muy potente). Mantenerlo a fuego bajo, de preferencia en carbón. Reservar el caldo.

Tostar el maíz negro en el comal; después, tostar las pepitas, las pimientas gordas y moler todo en un metate.

**Tatemar** el jitomate y el **tomate verde** (v. *miltomate*) milpero; reservar.

Limpier los chiles, molerlos en el metate e hidratarlos con un poco de caldo de guajolote.

Calentar una cazuela y agregar dos cucharadas de la grasa del caldo o, si el guajolote tiene grasa, utilizarla para freír. Una vez caliente, incorporar la molienda de chiles, sin dejar de mover, hasta que comience a hervir.

Incorporar la molienda de las almendras de capulín (para obtenerlas, se debe retirar la pulpa, lavar los huesos, ponerlos a remojar en agua con sal, tostarlos en el comal y quebrarlos para sacar la almendra), que se integra poco a poco, dependiendo del amargor.

Junto con las pepitas, los piñones, las pimientas y la sal, incorporar el maíz molido sin dejar de mover, raspando el fondo de la cazuela para evitar que se pegue; mover hasta que salga limpia la pala o cuchara de madera.

Agregar un poco de caldo hasta obtener la consistencia requerida; rectificar la sazón revisando el punto de acidez y agregar el jitomate rojo **tatemado** y molido para un toque dulce o el **tomate verde** (v. *miltomate*) milpero para el toque ácido; recordar que el balance de sabores está en los chiles.

Corregir la consistencia del mole: si está muy espeso, agregar caldo; si está muy líquido, dejar que se concentre más tiempo al fuego.

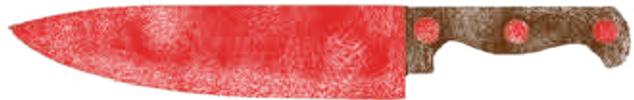
Agregar las piezas de guajolote para terminar de cocinarlas junto al mole.

Limpiar el frijol negro remojado en agua una noche antes. Cocerlo en una olla de barro con suficiente agua, sal y una ramita de epazote, hasta que esté suave.

Quitar a los nopales las espinas, cortarlos en tiras y lavarlos con un poco de **tequesquite** para cortar la baba.

En el último hervor, añadir los nopales a los frijoles y rectificar la sazón.

Servir una pieza de guajolote con mole acompañado de los frijoles negros con nopales. También se puede acompañar con tamales de ceniza o tortillas recién hechas.





## **Pan Xólotl**

**Cocinera:** Karla M. Castro Chong

**Lugar de origen:** San Luis Potosí, San Luis Potosí



**KARLA CASTRO CHONG ES UNA AFICIONADA DE LA COMIDA**, de los sabores y de las técnicas para elaborar alimentos de todo el mundo. Es arqueóloga de profesión. Su camino en la cocina comenzó con la transmisión de saberes de sus abuelas, tías y madre (el ayudante, si quiere, es aprendiz); después, a prueba y error, con la cocina como laboratorio, hacía inventos. Como mexicana, se maravilla con cocinas de otros países, pero siempre regresa a su propia raíz: el mestizaje; es descendiente de mestizos, indígenas y chinos.

No pertenece a una comunidad rural, vive en una ciudad. La receta que presenta, el pan Xólotl, es prueba de su gusto por el reconocimiento del México mestizo. En el último año ha tratado de desarrollar sus habilidades en la panadería (en su casa), lo cual la ha llevado a comprender que es un oficio que lleva una vida dominar; sin embargo, se sintió capaz de aventurarse a crear su propia receta y la ocasión perfecta fue este concurso; se dio cuenta de que podía fundir, literal y metafóricamente, el mestizaje que tenía México en un pan.

## **Puesta a punto**

El pan Xólotl fusiona la técnica de elaboración y fermentación europea del pan con ingredientes nativos de nuestro país que se han consumido desde la época prehispánica: pulque, huitlacoche, **totomoxtle**, **chintextle**.

Se trata de un pan de textura robusta de sabor ácido y perfumado con aguacate y chiles. Las cenizas dan balance a la acidez, lo cual resulta en un sabor muy agradable. Dada la lenta fermentación de sus ingredientes, es de fácil digestión y de un alto aporte nutricional. En la cosmovisión mexicana, la deidad Xólotl era quien acompañaba a los guerreros muertos en su viaje al Mictlán; se le representaba zoomorfamente como un perro xoloitzcuintle ricamente ataviado. Este pan, cuyo color emula al del fiel perro azteca, a la obsidiana, a la noche y a las faldas del Popocatepetl, también lleva en su nombre su característica de acompañante: un pan para ir de viaje y que México vaya contigo. Es un pan que al paso de los días va ganando en sabor y perfume. Debe guardarse y cuidarse según la región climática; sin embargo, es de un envejecimiento muy noble.

Los mixes suelen llevar el **chintextle** en sus peregrinaciones; con esta pasta dan sabor a sus tlayudas y huevos cocidos. El valor del pan Xólotl reside en su contenido nutricional. Puede ser un acompañante para elaboraciones tanto sencillas como complejas.

### **Ingredientes para el prefermento**

100 mililitros de pulque  
100 gramos de masa madre ya activa  
(opcional)  
50 gramos de harina integral  
50 gramos harina de fuerza  
20 gramos de harina de huitlacoche

### **Ingredientes del chintextle**

10 chiles guajillo  
6 chiles pasilla  
3 chiles anchos  
4 chiles morita  
4 hojas de aguacate  
5 dientes de ajo grandes  
½ cebolla  
50 gramos de camaroncito seco  
o charales  
vinagre de piña, al gusto  
aceite de ajonjolí, al gusto  
sal de mar, al gusto

### **Ingredientes para el pan**

100 gramos de prefermento (en pico de fermentación)  
100 gramos de harina integral  
160 mililitros de agua  
170 gramos de harina de fuerza  
50 gramos de semolina de maíz  
40 gramos de manteca de cerdo  
50 gramos de pasta de huitlacoche  
30 gramos de aguamiel  
7 gramos de sal de mar  
5 cucharadas de ceniza de totomoxtle pasadas en molcajete  
ajonjolí o totomoxtle picado al gusto, para adornar



## Preparación del prefermento

Mezclar el pulque y la harina de huitlacoche con batidora de inmersión (moler). Agregar las harinas y revolver muy bien con un palito de madera. Dejar en reposo hasta que esta mezcla doble su tamaño. El tiempo varía según las condiciones de la temperatura y la humedad. Si se tiene una masa madre antigua (prefermento), agregar un poco de ésta para potenciar las levaduras que fermentarán el pan.

## Preparación del **chintextle**

Asar en un comal, poner en remojo y desvenar los chiles.

Asar la cebolla, el ajo, las hojas de aguacate y los camaroncitos. Todo tostado, sin que llegue a quemarse.

Moler en metate el ajo, la cebolla con la sal, los camaroncitos y las hojas de aguacate. Después, moler los chiles añadiendo poco a poco el vinagre.

Juntar y mezclar toda la molienda agregando el aceite de ajonjolí y ajustando sal y acidez con el vinagre de piña. Se debe cuidar que la consistencia sea más parecida a una pasta que a una salsa, para no humedecer en exceso el pan.

## Preparación del pan

Cernir las harinas y mezclar con la semolina de maíz. Agregar la manteca y mezclar con las harinas de modo que la grasa quede dispersa en las harinas uniformemente.

Mezclar el agua, el prefermento, la pasta de huitlacoche (huitlacoche crudo pasado por el metate), la sal, el aguamiel y la **ceniza de totomoxtle**. Disolver los ingredientes y añadirlos a la mezcla de harinas y manteca. Incorporar hasta integrar bien y que no se vean partículas de harina seca. Cubrir herméticamente y dejar reposar la masa mínimo 20 minutos, para efectos de hidrólisis y humectación homogénea de los ingredientes (puede ser hasta 1 hora).

Posteriormente, realizar un amasado francés o **Bertinet** (v. *amasado Bertinet*), con el fin de desarrollar el gluten del trigo y darle fuerza de cohesión al cuerpo del futuro pan. Trabajar la masa de 5 a 10 minutos y dejarla reposar por 30 minutos. Repetir el proceso 3 veces. La masa deberá quedar lista, con un aspecto liso y una estructura firme; no obstante, esto puede variar según el amasado.

Dejar reposar la masa por 8 horas en refrigeración (6 °C aproximadamente) o hasta que haya doblado su tamaño. Pasado ese tiempo, engrasar y enharinar un molde (sugerencia de tamaño del molde: 12 x 22 x 7 centímetros).

Preparar una superficie limpia y lisa con poca harina (para evitar que se pegue la masa) y extender la masa con ayuda de un rodillo, de manera que se obtenga un rectángulo con un grosor de 2 centímetros aproximadamente.

Picar toda la superficie con un tenedor para que, al hornearse el pan, la miga no quede alveolada, es decir, evitará un pan con orificios grandes. Agregar y extender por toda la superficie de la masa una generosa cantidad de **chintextle**, cubriéndola de manera uniforme.

Manipular la masa enrollándola a lo ancho sobre sí misma y en cada vuelta se entremeten los extremos, para cerrar los extremos del cilindro en espiral que va formándose, y así sucesivamente, hasta obtener un rollo cerrado en ambos extremos y de un ancho que permita que quepa en el molde previamente engrasado y enharinado.

Tomar y colocar con cuidado el rollo en el molde con la costura hacia abajo. Atomizar un poco de agua por encima para adherir ajonjolí o **totomoxtle** picado a modo de adorno.

Dejar reposar en refrigeración por 4 horas o hasta que la masa esté cerca del borde del molde; debe permanecer cubierta para que la superficie no pierda humedad y se endurezca.

Precalentar el horno a 250 °C, 20 minutos antes de que termine el leudado de la masa.

Hervir una taza de agua. Colocar una charola en la base del horno para que contenga el agua que vaporizará durante la primera parte de la cocción del pan.

Sacar la masa de refrigeración. Puede tener la apariencia y la consistencia de un soufflé; ésta variará según las harinas, las condiciones ambientales y el huitlacoche.

Meter la masa al horno, agregar la taza de agua hirviendo en la charola. Hornear de 25 a 30 minutos a 200 °C con vapor. Quitar la charola, si es que aún hubiera agua, y continuar con el horneado seco de 30 a 35 minutos a 150 °C, dando calor por encima, si es posible (cada

horno es distinto, los tiempos pueden variar de uno a otro; por ello, se debe estar siempre pendiente de la apariencia y del olor del pan).

Una vez cocido, se saca el pan del horno, se deja enfriar 10 minutos y se desmolda. Colocarlo en una rejilla para que se ventile y termine su cocción interna.

El pan puede comerse después de 4 horas de haber salido del horno. Este lapso le permite perder humedad, calor, y estabilizar su estructura.





## Pipián de frijol

**Cocinera:** Elodia Gómez López (†)

**Lugar de origen:** San Lorenzo Vista Hermosa,  
Amatitlán, región mixteca de Oaxaca



**ELODIA SE MUDÓ CON SU FAMILIA A SANTIAGO AYUQUILILLA**, donde se dedicó a limpiar casas a la par que colaboraba en la cocina; por consiguiente, su aprendizaje fue mayor en el arte de la cocina, lo que más adelante la llevó a la creación de una fonda situada en el mercado del pueblo de Ayuquililla, en la que compartió saberes con su esposo, que ganaron a base de experimentar y observar, además de añadir elementos típicos como el metate, el molcajete, el comal de barro, las cazuelas y los ingredientes del campo que ayudan en la generación de diversos platillos.

### **Puesta a punto**

El interés de Elodia por aprender sobre la cocina surgió gracias a la necesidad de recrear el platillo pipián de frijol, que era preparado por su madre, como una manera de recordarla, ya que a los nueve años quedó huérfana. Con el tiempo pudo conseguir su objetivo y recreó nuevamente esta receta.



## Ingredientes

½ kilogramo de frijol negro  
¼ de kilogramo de semilla  
de calabaza asada  
4 hojas de yerba santa u hoja santa  
4 chiles costeños  
sal al gusto

## Utensilios

comal  
cazuela  
metate, molino o licuadora

## Preparación

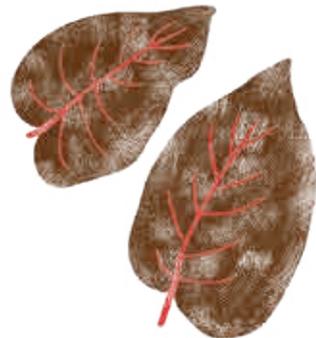
Hervir el frijol con sal hasta que esté bien cocido.

Tostar en un comal la semilla de calabaza. Molerla en metate, molino o licuadora (si es en licuadora, molerla con muy poca agua).

Verter en una cazuela el frijol, sin nada de aceite, solamente el frijol cocido. Dejarlo cocinar por 10 minutos y, después, vaciar en la cazuela la semilla de calabaza molida.

Espolvorear la yerba santa al guisado y sal al gusto. Dejar hervir por otros 10 minutos, agregándole agua según lo requiera. Pasado el tiempo, retirar del fuego.

El pipián está listo para servirse acompañado con tortillas hechas a mano y los chiles costeños.





## Pozole verde de hoja santa con mole de chiles

**Cocinera:** Itzel Cecilia Rivera Galindo

**Lugar de origen:** Silacayoapam, Oaxaca



**ITZEL RIVERA ES ORIGINARIA DE LA COMUNIDAD DE SANTIAGO DEL RÍO**, Silacayoapam, Oaxaca, y es egresada de la licenciatura en Gastronomía.

Su pasión por la cocina inició desde pequeña, al ver a sus abuelas y a su madre cocinar diferentes platillos con técnicas muy antiguas y comida tradicional oaxaqueña: desde salsas martajadas hasta moles, **yique** y barbacoa al horno. Para Itzel, los platillos significan costumbre, tradición, familia, unión e historia, por la gran importancia que representan para las familias mexicanas. Es por esto que, en palabras de Itzel, la gastronomía ha persistido de generación en generación; por lo tanto, es meritorio dar continuidad y mantener estas raíces a través de diferentes platillos.

### **Puesta a punto**

El pozole verde es una receta típica de la mixteca baja de Oaxaca; su principal ingrediente para pintarse de verde es la hoja santa, o *hierba santa*, originaria de México, y se acompaña de un mole hecho principalmente a base de chile costeño originario de Oaxaca.

Su elaboración es prolongada, porque la cocción del **nixtamal** se lleva a cabo durante toda la noche, con el fin de obtener sabores, aromas y texturas específicos, por lo que es un proceso ritual en su elaboración. La molienda para el mole se realiza en metate y las cocciones se realizaban originalmente con leña en ollas de barro.

Este platillo se preparaba únicamente en la fiesta patronal del municipio y en velorios, aunque actualmente se encuentra en mercados y tianguis de la comunidad.

El pozole es de gran importancia para México, ya que su principal ingrediente es el maíz y éste se encuentra en todo el país; es por ello que hay diversas recetas de pozole adaptadas a los insumos originarios de una región.

Hoy día sigue siendo un platillo de gran complejidad y es necesario mantener su preparación con las técnicas e insumos originarios de las pequeñas comunidades y productores del país.

### **Ingredientes para la nixtamalización**

3 kilogramos de maíz para pozole  
6 litros de agua  
1½ taza de cal

### **Ingredientes para el pozole**

3 kilogramos de maíz cocido  
20 litros de agua  
3 kilogramos de pollo  
3 cebollas  
3 cabezas de ajo  
15 piezas de hoja santa  
50 gramos de sal blanca

### **Ingredientes para el mole de chiles**

4 piezas de chile guajillo  
4 piezas de chile de árbol  
4 piezas de chile costeño  
4 piezas de chile ancho  
4 piezas de chile pasilla  
4 piezas de chile morita  
30 gramos de ajonjolí  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
1 cucharada de manteca de cerdo  
15 gramos de sal  
agua, la necesaria

### **Ingredientes al gusto para acompañar**

rábanos  
orégano  
cebolla

### **Utensilios**

olla de barro  
metate



### **Preparación del nixtamal**

En una olla, llevar el agua a ebullición; entonces, agregar el maíz y la cal. Mover constantemente con una cuchara. Aproximadamente 45 minutos después o una vez que el maíz esté cocido y se pueda pelar, retirar del fuego.

Lavar con abundante agua hasta que el maíz no tenga cáscara.

### **Preparación del pozole**

Poner el agua en una olla de barro y agregar el maíz cocido. Dar cocción a fuego bajo por 8 horas y mover constantemente. Agregar la cebolla y el ajo enteros.

Aproximadamente 40 minutos después, agregar el pollo o las proteínas a elegir.

Añadir las piezas de hoja santa y mover con una cuchara; agregar sal al gusto.

Aproximadamente una hora después o cuando el pollo esté cocido, retirar del fuego.

### **Preparación del mole de chiles**

Desvenar los chiles y guardar las semillas. Cortarlos en trozos del mismo tamaño y tostarlos. Reservar.

Tostar las semillas de los chiles y el ajonjolí, reservar.

**Tatemar** la cebolla y el ajo a las brasas, reservar.

En el metate, moler las semillas del chile y ajonjolí, reservar. También moler los chiles tostados, la cebolla y el ajo.

Calentar la manteca en una olla de barro. Una vez que la manteca esté caliente, agregar la molienda de las semillas y el ajonjolí. Sazonar por aproximadamente 6 minutos.

Agregar la molienda de los chiles, la cebolla y el ajo. Sazonar por aproximadamente 15 minutos. Añadir sal y mover.

Acompañar el pozole con rábanos, orégano, cebolla y mole de chiles.





## Tetelas de huitlacoche

**Cocinera:** Dulce María Guerrero Herrera

**Lugar de origen:** Barrio de San Miguel Teotongo, Iztapalapa, Ciudad de México



**DULCE MARÍA GUERRERO HERRERA, ORIGINARIA DE IZTAPALAPA**, Ciudad de México, se dedica al mundo de la gastronomía. Su pasión por la cocina comenzó en la secundaria, cuando tomó el curso Preparación y Conservación de Alimentos. Su curiosidad la llevó a ver cómo se preparaba la comida en las fiestas y en su casa.

El primer plato que preparó fue un *strudel* de manzana, suficiente para descubrir que su pasión era cocinar, lo que la llevó a estudiar Gastronomía y a especializarse en platillos mexicanos tradicionales. Para Dulce, México tiene muchos sabores, tantos como la cultura, la tradición, la historia y los platillos, entre otros aspectos que distinguen al país.

### **Puesta a punto**

Su receta, **tetelas** de huitlacoche, está inspirada en la tradicional receta **tetelas** de frijoles, originaria de Oaxaca. Ella innovó la receta, juntó la cocina tradicional con la contemporánea. Los ingredientes hablan de un origen común, que es la siembra de maíz. En este plato lo tenemos en la **tetela**, además del huitlacoche, hongo que se da en la mazorca del maíz, como relleno; una ensalada de quelites, que crecen alrededor del cultivo del maíz, y el chile y la salsa macha, que no pueden faltar en la mesa de los mexicanos.

### **Ingredientes para el relleno de tetelas**

200 gramos de huitlacoche  
200 gramos de flor de calabaza  
100 gramos de cebolla  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **Ingredientes para las tetelas**

200 gramos de masa de maíz  
agua, la necesaria  
sal al gusto  
3 piezas de pétalos de flor de calabaza fritas, para decorar

### **Ingredientes para la ensalada**

50 gramos de quintoniles  
50 gramos de romeritos  
50 gramos de verdolagas  
2 piezas de nopal  
sal al gusto

### **Ingredientes para la vinagreta**

25 gramos de jugo de limón  
75 mililitros de aceite de oliva  
sal al gusto

### **Ingredientes para la tierra de chiles**

3 piezas de chile ancho  
3 piezas de chile guajillo  
3 piezas de chile pulla

### **Ingredientes para la salsa macha**

2 piezas de chile guajillo  
5 piezas de chile de árbol  
250 gramos de cacahuete sin sal  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de ajonjolí  
2 tazas de aceite  
1 cucharadita de vinagre de manzana  
½ cucharadita de orégano  
sal al gusto

### **Utensilios**

comal  
metate, molino o licuadora



### **Preparación del relleno de las **tetelas****

Cortar la cebolla en *petit brunoise* (es decir, en dados de 2 milímetros de lado, aproximadamente). Limpiar y cortar las flores de calabaza.

Sofreír la cebolla en una sartén muy caliente con el aceite hasta que la cebolla quede translúcida; agregar el huitlacoche, sazonar y cocinar a fuego medio. Dejar enfriar.

### **Preparación de las tetelas**

Poner la masa en un tazón y agregar el agua y la sal hasta que sea manejable.

Tomar una bolita de masa de 10 gramos y hacer una tortilla. Poner al centro de la tortilla un poco de huitlacoche y unos 2 a 3 pétalos de la flor de calabaza.

Cerrar la tortilla doblando y juntando los 3 lados para formar un triángulo. Una vez dobladas las **tetelas**, colocarlas en el comal hasta que doren y la masa no esté cruda.

### **Preparación de la vinagreta**

Poner en un tazón el jugo de limón (puede ser también vinagre blanco) y el aceite. Mezclar con un globo de cocina y salar al gusto.

### **Preparación de la ensalada**

En un tazón poner los quintoniles, las verdolagas, los romeritos y la vinagreta; revolver.

Cortar en tiras el nopal y ponerle sal, para cortar la baba. Veinte minutos después, lavar con abundante agua hasta quitar toda la baba. Incorporarlos al resto de los ingredientes de la ensalada.

### **Preparación de la tierra de chiles**

En un comal, poner a **tatemar** los chiles ancho, guajillo y pulla hasta quemarlos; deben ya estar sin tallo ni semillas.

Molerlos sin agua y en seco; puede ser en un metate, en un molino o en una licuadora, hasta formar una especie de polvo grueso o “tierra”.

## Preparación de la salsa macha

Quitar el tallo y las semillas a los dos tipos de chiles.

En un sartén caliente agregar el aceite, el cacahuete, el ajo y el ajonjolí. Dejar cocinar por 5 minutos o hasta que el ajonjolí empiece a dorarse. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Agregar los chiles y triturar en una licuadora o en el molcajete. Añadir el vinagre, el orégano y la sal; moler pausadamente sin dejar que la salsa se convierta en una pasta.

## Emplatado

En un plato blanco hacer una “línea” con la tierra de chiles.

Hacer “montañitas” con la ensalada, intercalando ensalada y **tetelas**.

Con unas pinzas, hacer unos rollitos con las tiras de nopal y colocarlas.

Poner encima de la ensalada los pétalos fritos de flor de calabaza.

Agregar tres puntos de salsa macha.





## Tajyouilisa torta / torta de sufrimiento

**Cocinero:** Francisco Nereo Pérez

**Lugar de origen:** Zapotitlán de Méndez, Puebla



**FRANCISCO NEREO PÉREZ, HABLANTE DE LENGUA NÁHUATL** con treinta años de edad; pertenece a la cultura Nahua-Totonaca y es investigador de la tradición textilera de Zapotitlán de Méndez, Puebla, de donde es originario. Estudió la licenciatura en Lengua y Cultura en la Universidad Intercultural de Puebla.

Gracias a su formación impartió el taller “No es cierto eso de que las mujeres indígenas se vistan todas iguales, ellas también tienen su moda”, en el cual aborda la diversidad que existe en la indumentaria, así como la complejidad que cada pieza textil contiene.

### **Puesta a punto**

La tajyouilispa torta, o torta de sufrimiento, es una fusión de la cosmovisión nahua con la religión católica, ya que hace referencia a una lucha cósmica indígena y a la muerte del Jesucristo occidental.

En la visión nahua, el maíz simboliza el cuerpo del Sol, que pone toda la energía para fortalecer al hombre y que éste no perezca. La semilla del maíz fue regalada a los hombres por una hormiga que recolectó las primeras en un cerro. De acuerdo con las narraciones, el Padre Sol tiene una lucha con los seres oscuros, quienes intentan bajarlo y matarlo para reinar de nuevo la Tierra y el Universo. Por ello se le guarda respeto en los días de Semana Santa, ya que se cree que él es Jesucristo.

Es importante mencionar que después de la evangelización y al crear lazos de compadrazgo en bautizos o bodas, la convivencia ritual fue muy marcada, por lo que, después de pasar el mediodía del Viernes Santo, este platillo se lleva en ollas para compartirlo con los compadres y familiares cercanos, pero sin tortillas ni nada que esté hecho con masa.

También se puede señalar que el frijol y la torta de maíz se introducen en la misma salsa por una cuestión de poder económico, pues era muy escasa y se tenía que comprar con los totonacos de otros pueblos para así agasajar a sus compadres con ambos sabores; esto simbolizaba una buena estabilidad debido a la variedad en los alimentos.

## **Ingredientes (para 6 personas, aproximadamente)**

125 gramos de chile ancho  
125 gramos de maíz  
125 gramos de **frijol torito** (en caso de no tener, se puede ocupar otro frijol negro)  
500 gramos de manteca  
6 huevos de totola (en caso de no tener, puede ocuparse huevo de gallina)  
6 chiles guajillo  
6 tomates  
5 jitomates  
10 chiles de árbol  
5 chiles chipotle  
4 hojas de aguacate  
sal al gusto

## **Utensilios**

comal  
metate o molino



## **Preparación**

Tostar el frijol y el maíz a fuego lento sobre un comal; moverlos constantemente para que se doren parejo, lo que toma aproximadamente 20 minutos. Cuando los frijoles y el maíz truenan, quiere decir que ya casi están listos; una vez dorados, retirarlos del fuego y dejarlos enfriar durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, moler ambas semillas por separado, ya sea en metate o molino, hasta obtener un polvo fino, como el de una harina.

Asar los tomates, jitomates y chiles en el comal.

Moler los chiles tostados hasta que sean polvo.

En un recipiente mezclar tres huevos con el polvo de maíz y los otros tres huevos con el polvo de frijol; también agregar polvo de chile con sal al gusto y batir hasta lograr una masa viscosa. Batir a mano para no hacer grumos.

Agregar manteca a una cazuela y poner al fuego; una vez caliente, poner con una cuchara onda las masas de maíz y de frijol. Formar tortitas circulares u ovaladas y darles vueltas hasta que se cueza la masa; retirarlas.

Moler los jitomates y tomates para revolverlos junto con el polvo de chile molido hasta lograr una salsa.

En la misma cazuela de las tortitas, se retira un poco de manteca y se sazona la salsa con ésta.

Una vez sazonada la salsa, agregar un poco de agua, poner a hervir y, en cuanto rompa el hervor, agregar la hoja de aguacate y añadir las tortas y sal al gusto.

Cinco minutos después de incorporar las tortitas, retirarlas de la cazuela. Ya están listas para servir las al gusto.

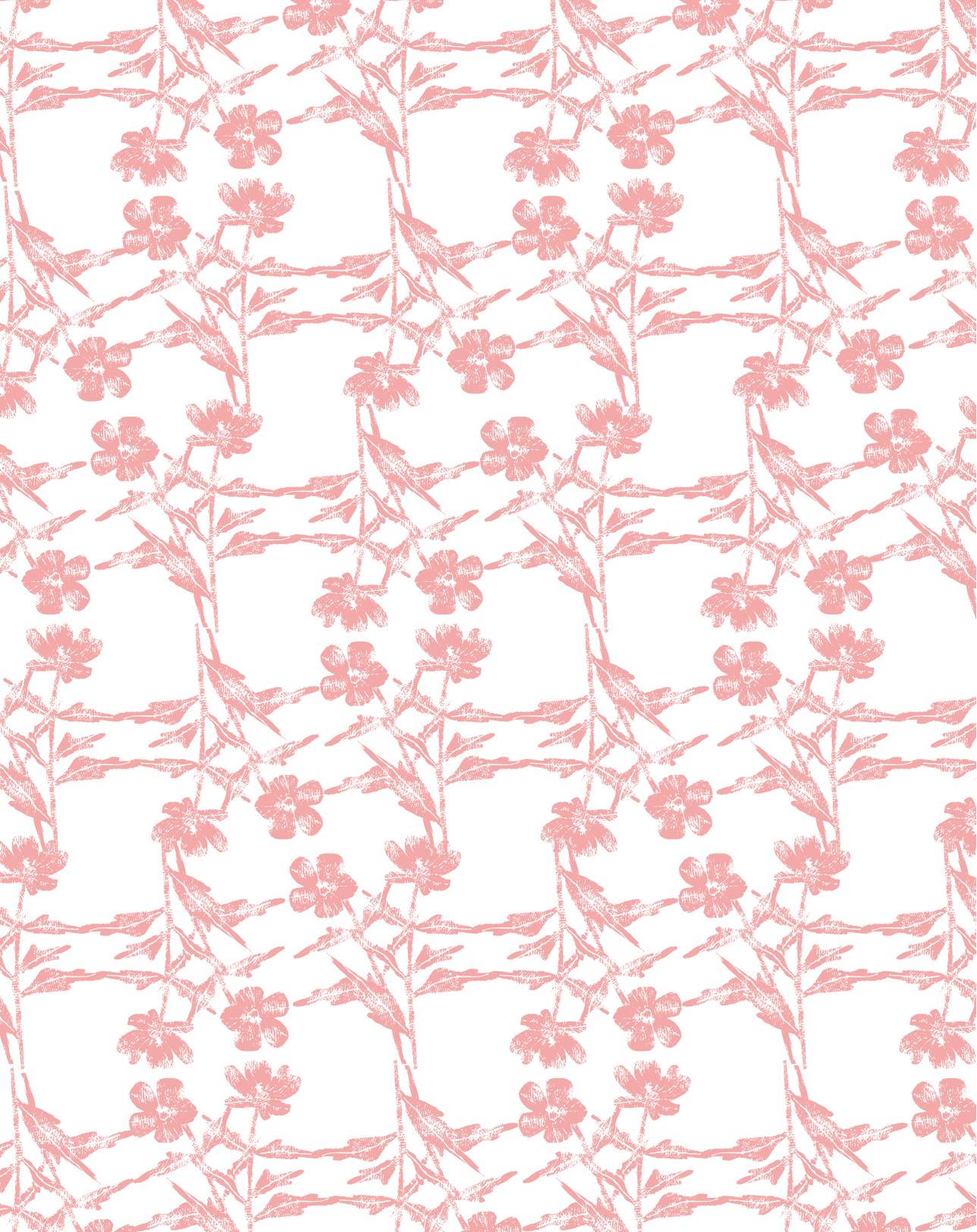






**¿A qué sabe la patria?**  
**2022**

2022



# **Categoría colectiva**

Finalistas



## Atole xoco

**Colectivo:** Colibrís de Santa Inés Ahuatempan

Reyna Flores Vidal (representante)

Estela Mora Ortega

Dolly Villamil Villamil

Daniela Tobón Galindo

Gladis Hernández Mejía



**Lugar de origen:** Santa Inés Ahuatempan, Puebla

**EL COLECTIVO COLIBRÍS DE SANTA INÉS AHUATEMPAN, PUEBLA**, se ubica en la Mixteca Baja, en donde el clima es árido y se aprovecha la temporada de lluvia para sembrar su principal ingrediente: el maíz, que es base de su alimentación, junto con los frijoles.

El colectivo se nombra *colibrís* porque para las mujeres miembros es un ave hermosa y de buenos augurios.

### **Puesta a punto**

El atole xoco es una bebida tradicional de Santa Inés Ahuatempan que se elabora con ingredientes sembrados en el **traspatio** de los hogares de la comunidad y que puede ser degustada en cualquier momento; además, se le atribuyen propiedades benéficas para la salud.

Esta bebida refrescante se les da a quienes ayudan a trasladar las casas tradicionales artesanales, pues se requiere de muchas personas, debido a que las viviendas no se desarmen, sino que se trasladan completas hasta su nuevo lugar.



## Ingredientes

1 cuartillo de maíz (equivalente a kilogramo y medio de maíz)  
agua (cantidad necesaria)

## Utensilios

olla de barro de 20 litros de capacidad  
tlamolote (o en su caso, una cuchara de madera)  
metate  
colador  
taza  
tina mediana  
recipiente con capacidad de 6 litros

## Preparación

Colocar el maíz en un recipiente con 5 litros de agua y dejarlo remojar durante uno o dos días. Retirar el agua y moler el maíz en el metate. Se debe obtener una masa que se colocará en una olla con 10 litros de agua y se dejará reposar otros dos días.

Poner la olla al fuego con 5 litros de agua y dejar hervir. Cuando la masa esté disuelta, se procederá a colar y se devolverá al fuego; en este punto no hay que dejar de mover con el tlamolote para evitar que se pegue.

Dejar hervir durante una hora y moverlo esporádicamente; pasado ese tiempo, se podrá servir.





## Empanada de verde con hongos silvestres

**Colectivo:** Hierba de Campo

David Isaí Vásquez López (representante)

Andrea Ortiz Vásquez

Vanessa Lizet Morales Sánchez

**Lugar de origen:** San Andrés Huayápam, Oaxaca



EL COLECTIVO SE FORMÓ INICIALMENTE PARA REPRESENTAR a la comunidad de San Andrés Huayapam y promover su gastronomía; sin embargo, finalmente decidieron preservar la alimentación tradicional de sus antepasados buscando rescatar los ingredientes que les regala la Madre Tierra a través de su cultivo y recolección para autoconsumo. De ahí tomaron el nombre **Hierba de Campo**, ya que muchos de los alimentos que se consumen en el día a día son **hierbas del campo** o que pueden cosechar en sus huertos.

### **Puesta a punto**

La empanada de verde es un alimento que puede consumirse a cualquier hora del día, en el almuerzo, la comida e, incluso, la cena, ya que es muy fácil de preparar. Tradicionalmente se consume en fiestas patronales, tianguis y los domingos cerca de algún templo religioso.

Ésta es una receta de origen familiar, y se espera la temporada de lluvias para poder recolectar los hongos que crecen en las montañas y degustar una rica empanada de verde con hongos silvestres.



### **Ingredientes para la tortilla**

500 gramos de maíz azul o colorado  
10 gramos de cal  
agua, la necesaria

### **Ingredientes para el relleno**

500 gramos de hongos silvestres  
(de **ocote**)  
2 cucharadas grandes de mole verde  
1 manojo de cilantro fresco

### **Ingredientes para el mole verde**

200 gramos de masa de maíz blanco  
3 litros de agua (podemos agregar caldo de pollo)  
1 cebolla grande  
5 dientes de ajo  
3 a 4 hojas de hierba santa  
(dependiendo el tamaño)  
2 ramitas de hierbabuena criolla  
(20 gramos aproximadamente)  
hojas de 1 o 2 ramitas de **pitona**  
(15 gramos aproximadamente)  
4 ramitas de cilantro **criollo** (25 gramos aproximadamente)

4 ramitas de perejil **criollo** (20 gramos aproximadamente)  
4 ramitas de epazote (20 gramos aproximadamente)  
1 puñito (10 gramos aproximadamente)  
de orégano mexicano (de preferencia fresco)  
60 gramos de chile serrano o **tusta**  
(v. *chile tusta*) (depende del gusto por el picante)  
5 piezas de **miltomate**  
2 clavos de olor  
5 gramos de comino  
5 gramos de pimienta  
sal al gusto

### **Ingredientes para acompañar**

1 cebolla grande  
3 chiles de agua  
8 rábanos  
6 limones  
sal al gusto

## **Preparación de la masa**

Una noche antes de la preparación de la receta se empieza con la limpieza del maíz: lavarlo con agua; una vez que está limpio, agregarlo a una olla con suficiente espacio, cubriéndolo con el doble de cantidad de agua y con cal. Lo dejamos hervir hasta que quede completamente cocido; para saber si ya llegó a ese punto, debemos probar uno; el maíz debe estar suave al morderlo.

Agregar agua fría una vez que esté listo el **nixtamal** y dejarlo reposar toda la noche. Al día siguiente, cuando el maíz ya esté frío, lavarlo para quitarle las cáscaras restantes.

Molerlo en un metate; se debe ir agregando poco a poco y triturando o martajando hasta que se vuelva una masa con una consistencia fina y lisa. Cuando se acabe con este proceso, dejar reposar la masa obtenida.

## **Preparación del mole verde**

Quitar a las hierbas los tallos que puedan ser difíciles de moler.

Poner a calentar una olla de barro. Disolver la masa con la mitad del agua que se utilizará (se puede disolver con la

mano o con la licuadora); una vez lista la masa, se incorporará a la olla, moviendo continuamente para evitar grumos.

Poner en el metate o en la licuadora las hierbas junto con los demás ingredientes, añadiéndole un poco de agua; licuar y verter en la olla, mezclando continuamente el resto de agua, y dejar hervir. Agregar sal al gusto y, después de 10 minutos, estará listo para servir.

El proceso de molienda puede ser en metate o en licuadora y se deberá hacer al mismo tiempo que se está disolviendo la masa.

## **Preparación del acompañamiento**

Asar los chiles de agua directamente en la brasa para poder pelarlos después.

Filetear la cebolla y mezclarla con los chiles; agregar el jugo de limón y la sal; lavar y cortar los rábanos, cortar limones y unos **chiles tosta** enteros.

## **Preparación de la empanada**

Picar los hongos justo antes de preparar la empanada.

Colocar un comal de barro en el bracer y en una prensa de madera o metal poner una porción de masa del tamaño

de nuestra palma y alargarla de forma que, al aplastarla, salga una tortilla ovalada; colocar en el comal y, cuando la parte de abajo esté precocida, dar vuelta. Agregar el mole verde, los hongos y un poco de cilantro fresco. En los bordes agregar un poco de agua y unir los extremos, doblar y esperar a que esté cocida.

Una vez lista, se sirve y puede acompañarse con los rábanos, los chiles de agua con cebolla y un trozo de limón.





## **Bel kwan / caldo de orégano**

**Colectivo:** Guiebelagayo

Armando Mendoza Vázquez  
(representante)

Isaías Martínez Pacheco

Secundino Vázquez Gutiérrez

Teresa Martínez Martínez

Azucena Vázquez Martínez

Pedro Pantaleón López

Tiburcio Vázquez

Alberto Martínez Martínez

Ana Lilia Fernández Vázquez

Víctor Zaragoza

Ernesto Treviño

Gretel Mendoza Almanza

Fe Silva Robles

Priscila Cecilia Mendoza Vázquez

Julita Yescas Quero

**Lugar de origen:**

San Mateo Macuilxóchitl, Oaxaca

A ESTE COLECTIVO LO CONFORMAN QUINCE INTEGRANTES y se creó para el bien común de la longeva población de Macuilxóchitl. En el periodo clásico, a esta comunidad se le llamaba, en zapoteco, *Guibelagayo*, que quiere decir: *guie*, ‘flor’; *beel*, ‘serpiente’, y *gayo*, ‘cinco’; es decir, *flor, serpiente, cinco*; de ahí viene el nombre de la agrupación; sin embargo, en náhuatl, a la población se le ha conocido como *Macuilxóchitl*.

### **Puesta a punto**

El bel kwan, o caldo de orégano, es un platillo ancestral de San Mateo Macuilxóchitl que se acostumbra ofrecer el viernes de calenda de la fiesta patronal de San Mateo Apóstol y en la fiesta en honor al Dulce Nombre de Jesús, además de otras ocasiones especiales.

Antes, el bel kwan se preparaba con rata de campo, conejo de campo o guajolote, y la gente mayor de la comunidad relata que hace mucho también lo hacían con carne de jabalí.

Actualmente es común que se prepare con pollo, guajolote, cerdo o res, cuidando siempre que todos los ingredientes sean de la comunidad y **criollos**.

Cuando el bel kwan se preparaba con rata o conejo de campo, los hombres de la comunidad los cazaban con resortera, limpiaban la carne y la entregaban a las mujeres para que la cocinaran. Ahora a los hombres se les permite exprimir los limones y sólo las mujeres pueden ejecutar el resto de la receta.

El bel kwan se acompaña de una salsa de chile morita y de unas tlayudas, o **blanditas**, calientes.



## Ingredientes

20 hojas de hierba santa **criolla**

½ kilogramo de comino **criollo**

5 kilogramos de orégano fresco y **criollo** (limpio, dejando sólo las hojas)

¼ de kilogramo de diferentes chiles: de onza, guajillo, pasilla

6 cebollas

el jugo de 6 kilogramos de limón **criollo**

6 cabezas de ajo **criollo**

6 pollos de patio (pueden ser gallos y gallinas)

10 gusanos de maguey (cuando es temporada)

agua

sal

## Utensilios

olla de barro

metate

leña

fogón de tres piedras

cuchillo

molcajete

bandeja de plástico y de barro



## Preparación

Cortar el orégano por la mañana o un día antes. Lo que se debe hacer es buscar orégano fresco, que no pase de dos días de haberse cortado.

Moler en el metate 4 cabezas de ajo con el  $\frac{1}{2}$  kilogramo de comino y las 6 cebollas, formando una pasta. Cocer el pollo en una olla de barro junto con la hierba santa, la pasta de comino, ajo y sal al gusto; una vez listo, retirar el pollo y reservar el fondo.

Moler en el metate el orégano hasta obtener una pasta; luego, revolverla poco a poco con el jugo de los limones. Agregar a esta combinación el fondo de pollo y cocer a fuego medio.

Probar para saber si ya está listo o se necesita mejorar el sabor. Éste va de lo amargo a lo ácido; si se quiere más amargo, se necesita más orégano; si se quiere más ácido, se le agrega más limón.

Dejar hervir y reafirmar si es el sabor deseado. Finalmente, servir en un plato hondo con una pieza de pollo (o carne de su elección) por plato, con la salsa morita y tlayudas o blandas.

## Preparación de la salsa morita

Moler 20 ajos, el chile morita asado, los gusanos de maguey y sal en el metate hasta obtener la consistencia deseada. Se servirá en platos pequeños para acompañar el bel kwan.





## Frijoles con orejitas de pipián

**Colectivo:** Cocineras Tradicionales del Cedro

Adela Simbrón Morales (representante)

Josefina Hernández Santés

Minerva Malpica Castillo

Isabel Simbrón García

**Lugar de origen:** El Cedro, Papantla, Veracruz



**LAS COCINERAS TRADICIONALES DEL CEDRO** es un colectivo formado por mujeres que han logrado sobresalir a través de los años gracias a la cocina tradicional totonaca, pues día a día se dedican a alimentar y sustentar a sus familias. Han tenido dificultades por querer demostrar que la cocina también es un arte o por no saber cocinar ciertos platillos; por ello, tomaron la iniciativa de crear una Casa Escuela de Cocina Tradicional, para dejar un legado formando y enseñando a niños, jóvenes y mujeres sobre la cocina y sus platillos, que han sido transmitidos de generación en generación, de modo que este aprendizaje no se olvide y se siga viviendo día con día.

En esta tarea se han enfrentado a varios retos, pues, al no contar con apoyos para los estudiantes de la Casa Escuela de Cocina Tradicional, han sido las Cocineras Tradicionales del Cedro quienes han puesto la materia prima para seguir con su enseñanza; sin embargo, no cejan en preparar buenos cocineros y cocineras que, con su magia de sabor, puedan recorrer el mundo.

### **Puesta a punto**

La receta de este platillo se ha transmitido de generación en generación y contiene ingredientes de la naturaleza que, al mezclarse en la cocción, sueltan nutrientes. Cada elemento que se ocupa en su preparación: pipián, frijol y chiltepín, es sembrado por el colectivo en su **milpa** para la temporada de cosecha.

Se prepara en tiempo de Cuaresma acompañado con tortillas hechas a mano y café de maíz; también cuando un familiar está enfermo, pues lo ayuda a sanar y a recuperarse con mayor rapidez.

Lo más importante es que no se cocina con aceite procesado, sino con la misma grasa que suelta el pipián, la que se vierte al hervir para que le dé un mejor sabor.

Al presentar este platillo en esta convocatoria, el colectivo ha tratado de dar a conocer a toda su familia, porque es un legado que sus ancestros les han dejado.

## Ingredientes

500 gramos de frijol tierno de campo  
¼ de kilogramo de pipián  
10 gramos de cebollina  
2 ramas de epazote  
1 rollito chico de cilantro de campo  
100 gramos de tomate de milpa cortado en cubos  
2 chayotes picados en cubos  
6 chiles verdes (chile de milpa)  
2 litros de agua  
sal al gusto

## Utensilios

cazuela  
metate



## Preparación

Poner en una cazuela los frijoles con agua y dejar cocer a fuego medio hasta que estén blandos.

Tostar el pipián y molerlo en el metate hasta obtener una pasta. Reservar una parte y con la otra formar las orejitas.

En la misma olla de los frijoles agregar el tomate, los chayotes y los chiles verdes; posteriormente, agregar la pasta de pipián. Dejar hervir por 10 minutos.

Una vez listo todo, agregar las orejitas de pipián, la cebollina, el epazote, el cilantro picado y, junto con la grasa que el pipián soltó, dejar cocinar por 10 minutos y retirar del fuego.

Acompañar con un atole morado frío y tortillas hechas a mano.



## Huaxmole

**Colectivo:** Santa Inés Ahuatempan Manos Mágicas

Ángela Zabaleta Oaxaca (representante)

Araceli Galindo Mora

Alicia Valentín Domínguez

Eloína Galindo Mora

Elia Villamil Villamil

Lethy Villamil Villamil

Nancy Valencia Villamil



**Lugar de origen:** Santa Inés Ahuatempan, Puebla

**EL COLECTIVO SANTA INÉS AHUATEMPAN MANOS MÁGICAS** se formó en 2019 como iniciativa de un grupo de mujeres indígenas de la comunidad de Santa Inés Ahuatempan, Puebla, que se plantearon metas más allá de las labores del hogar. Ellas iniciaron tejiendo artesanía de palma y fue a través de pláticas que recordaron las comidas antiguas y surgió la idea de participar en ¿A qué sabe la patria?

Su nombre surgió porque utilizan la palma y, precisamente, la transforman en un producto mágico.

### **Puesta a punto**

El huaxmole tiene propiedades curativas, pues contiene fibra y antioxidantes que promueven el buen funcionamiento intestinal. Uno de los ingredientes centrales de la receta es el **guaje**, que se da en la comunidad de Santa Inés Ahuatempan, por lo que se dice que los antepasados del poblado preparaban este platillo debido a lo práctico y nutritivo que resulta. Aunque son pocos los ingredientes que lo conforman, es realmente delicioso.



## Ingredientes

1 kilogramo de carne de res  
½ kilogramo de **guaje** pelado  
3 chiles verdes Tampico  
3 ramitas de cilantro  
1 trozo de cebolla  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## Utensilios

olla de barro  
metate con **metlapil**  
cuchara  
plato

## Preparación

Agregar a una olla la carne, la cebolla, sal al gusto y agua; dejar hervir durante una hora y media.

En un metate colocar los **guajes** y los chiles para molerlos hasta obtener una pasta. Cuando el tiempo de hervor de la carne pase, agregarle la pasta.

Una vez incorporados todos los ingredientes, dejar hervir de 10 a 15 minutos, añadir el cilantro y mover esporádicamente. Terminado este proceso, retirar la olla del fuego y servir.





## Guisado de cerdo chinanteco

**Colectivo:** Mujeres Cocinando Resistencia

Ma. Guadalupe Antonio Galán (representante)

Lissette Mailen Antonio Galán

Mirna Antonio Galán

**Lugar de origen:** Juan Rodríguez Clara, Veracruz



**HACE APROXIMADAMENTE TREINTA Y CINCO AÑOS**, la comunidad chinanteca fue desplazada de Oaxaca al estado de Veracruz, por lo que su alimentación, su lengua materna, su vestimenta, formas de organización y demás elementos que le dan identidad se vieron gravemente afectados por la discriminación y el despojo de los que fue objeto.

El colectivo Cocinando Resistencia surgió de la necesidad de conservar y revitalizar la comida tradicional de sus ancestros y ancestros; alimentos sanos, orgánicos, producidos, sembrados y cosechados por la misma comunidad.

Desde hace aproximadamente cinco años, la cocina también se ha vuelto una forma de subsistencia, pues difunden su importancia, venden comida y siempre están dispuestas a compartir sus conocimientos con la gente que esté interesada.

### **Puesta a punto**

El guisado de cerdo chinanteco es una comida típica de la comunidad que fue desplazada del estado de Oaxaca debido a la construcción de la presa Cerro de Oro, en 1988.

A manera de resistencia y con el fin de pasar los conocimientos tradicionales a la juventud y los descendientes, se sigue cocinando para que se conserve la receta. Su preparación se reserva para ocasiones especiales; por ejemplo, cuando la familia está reunida para celebrar desde un cumpleaños, una boda, un bautizo hasta las ferias patronales y mayordomías. La fiesta se hace en torno a la familia y al platillo; bien dice Guadalupe Antonio Galán que sin el guiso “no hay fiesta”.

Los cerdos, antes de ser sacrificados, son alimentados con productos regionales libres de hormonas y alimento industrial, es decir, con agua de masa, maíz y tortillas. Este proceso se tiene que llevar a cabo con un año de anticipación, pues se debe dar tiempo a que el cerdo engorde sin dañarse y alcance un peso de 90 a 100 kilogramos. Por lo mismo, todos los ingredientes que se ocupan en la receta se cultivan en sus propias tierras: el cilantro, la hierbabuena, la cebolla, el ajo, el orégano, los chiles, el maíz, es decir, todos.

## **Ingredientes**

1 kilogramo de carne de cerdo

4 tomates

1 manojo de cilantro **criollo**

1 manojo de cebollín

2 dientes de ajo

½ kilogramo de cebolla

sal al gusto

orégano

3 puntas de hierbabuena

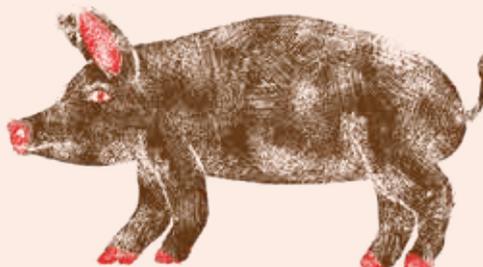
1 litro de agua

## **Utensilios**

molcajete

comal

cazuela



## Preparación

Asar en un comal los tomates y la cebolla; una vez listos, pasar a un molcajete, moler los tomates y los ajos hasta obtener una pasta.

Sofreír en una cacerola la cebolla y, posteriormente, añadir la carne de cerdo; una vez frita, añadir la pasta de tomate, dejar freír 5 minutos y añadir un litro de agua.

Posteriormente, agregar el cebollín, el cilantro, el orégano, la hierbabuena y la sal; dejar hervir 15 minutos a fuego bajo. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y servir.

~



## Receta en lengua chinanteco

### E quí ñi e cú tsa ju jmi

#### E tó a

1 kg juε equí ñi

4 mig jmi

mig ni

yi jmi jón

ton mig yi jmi

con ná yi jmi ká

siñi

ton mo orre

ni ñi ochi mo ñi

#### E lá jmoa

Ka jma cui ñi yi mig jmi jña yi jmi ká, ma lijan ka chíi ñi jo guen mó e sín a no juε equí ñi, ma ti a sín no tóa yi jmi ká, y ma li jan tóa mig jmi cui ñi yi, y ma lijan tá jmi ca téε mig ni, orre, ochi mo ñi va jan co le mí.



## Mole de chivo

**Colectivo:** Cocineras Tradicionales Ñu'u Santa

Libia Patricia Lara Galicia (representante)

Juana Francisca Flores

Amalia Soriano Arellano

Lucía Loyola Soriano

**Lugar de origen:** Cosoltepec, Oaxaca



**LAS COCINERAS TRADICIONALES DE ÑU'U SANTA** son un grupo de mujeres mixtecas, originarias del municipio de Cosoltepec, Oaxaca, quienes, desde hace quince años, se unieron para la elaboración del mole de chivo durante las festividades en honor a Santa Gertrudis Magna, que se realizan del 13 al 17 de noviembre de cada año y en las cuales se preparan aproximadamente veinticinco chivos en mole.

El grupo está conformado por Juana Francisca Flores, Lucía Loyola Soriano, María Amalia Soriano Arellano y Libia Patricia Lara Galicia, quienes decidieron nombrarse Cocineras de Ñu'u Santa o Cocineras del Pueblo de Santa, debido a que en las comunidades aledañas se le conoce de esta forma a su localidad de origen.

### **Puesta a punto**

El mole de chivo tiene como antecedente un platillo elaborado a base de huaje en distintas comunidades de la región. A inicios del siglo XX, cuando los varones de la comunidad salían a trabajar, sus esposas los acompañaban, y fue así como aprendieron a cocinar huaxmole (mole de huaje); sin embargo, al regresar a la comunidad, modificaron esta receta al integrar nuevos ingredientes que lo volvieron un platillo con un sabor y consistencia diferentes.

A las hermanas Gertrudis y Ángela Lara Arellano se les atribuye ser la primera generación de cocineras de mole de chivo en la comunidad; con el paso del tiempo, éste se volvió un platillo emblemático del municipio, que es preparado por grandes cocineras tradicionales.

Los ingredientes utilizados en la preparación se obtienen principalmente en la comunidad. El huaje rojo es recolectado en terrenos de la población y se caracteriza por ser uno de los pocos árboles que existen en la zona; los chivos utilizados son pastoreados por habitantes de la comunidad y se alimentan principalmente de matorrales, vainas y pasto. El chile guajillo, la sal de grano y la hoja de aguacate son adquiridos en otras comunidades de la región.

El mole de chivo, junto con el mole de gallina, es el platillo más representativo de la comunidad; ambos son degustados en la fiesta patronal y en los eventos más importantes para los habitantes de la comunidad, como lo son bautizos, primeras comuniones, bodas y cumpleaños.

## Ingredientes

1½ kilogramo de semilla de huaje

1½ kilogramo de chile guajillo (desvenado)

1½ kilogramo de semilla de chile guajillo

10 hojas de aguacate

10 kilogramos de carne de chivo aproximadamente (carne de 1 chivo)

sebo de chivo

sal de grano

agua, la necesaria

tortillas hechas a mano

## Utensilios

olla de barro

recipiente con *nylon*

comal

metate

molino de mano



## Preparación

Cortar en trozos y limpiar la carne de chivo, quitando el nervio y el tuétano de la columna (espinazo); lavarla muy bien, hasta que el agua salga limpia.

En una olla de barro, cocer la carne de chivo junto con el **sebo** durante una hora y media, aproximadamente. En otro recipiente, poner a remojar el chile guajillo en agua caliente y tapanlo con el *nylon* durante hora y media. Agregar el **sebo** es importante para sazonar el chile.

Una vez lista la carne, sacarla de la olla y colocarla en un recipiente. Pasar el caldo a otra olla. **Tatemar** la semilla del chile guajillo en el comal; luego, pasar la semilla al metate y molerla hasta que sea polvo.

Moler el chile guajillo en el metate; para grandes cantidades se usa el molino de mano. Después, colar para separar la cáscara y moler hasta conseguir una consistencia cremosa.

Colocar una olla de barro al fuego, agregándole 3 litros del caldo que se obtuvo al cocer la carne con el **sebo** y dejar que hierva nuevamente.

Incorporar el chile guajillo y sazonar durante 30 minutos. Durante todo el proceso, mover constantemente. Agregar sal de grano para sazonar con el guajillo mientras hierve. Una vez sazonado el chile, se adiciona la semilla del chile molida y se deja seguir hirviendo durante otros 20 minutos.

Moler el huaje en el metate con ayuda del molino sólo una vez, para evitar que se amargue; después se incorpora su semilla. Durante este tiempo, verificar que el mole tenga buena consistencia y, en caso de ser necesario, agregue más caldo o sal.

Por último, **tatemar** ligeramente las hojas de aguacate en el comal a fuego lento sin que se lleguen a tostar; luego, agregarlas al mole, dejarlo hervir 10 minutos más y estará listo para servir.

## Sugerencias de consumo

El mole de chivo se sirve con una o dos porciones de carne y se degusta caliente, acompañado con tortillas hechas a mano.



RECETA GANADORA

## Tamales de flor de izote

**Colectivo:** Mujeres de la Niebla

Lucía Méndez Morales

Leonor Ramos Reynoso

Margarita Flores Lares

Floriberta Jiménez Cruz

**Lugar de origen:** Ixhuatlán del Café, Veracruz



**EL COLECTIVO MUJERES DE LA NIEBLA ESTÁ CONFORMADO** por aquellas que viven en las comunidades del municipio de Ixhuatlán del Café, Veracruz, quienes han compartido la palabra, los saberes y la comida. A través de sus recetas, buscan visibilizar todo el legado que las abuelas les han enseñado sobre la cocina tradicional, la recolección de alimentos, el trueque y el manejo del territorio.

### **Puesta a punto**

En las regiones montañosas de Veracruz crece la **flor de izote**, que es de color blanco, brillante, frágil y muy vistosa; crece agrupada en racimos grandes, tupidos y con una forma cónica que rebasa los 30 centímetros. Es muy codiciada por los habitantes, quienes la degustan de muy variadas formas. Los tamales de **flor de izote** se llegan a ofrecer en algunos lugares en las celebraciones de La Candelaria.



## Ingredientes

6 kilogramos de masa  
2 manojos de flores de izote grandes  
2 kilogramos de carne de cerdo (se puede sustituir por pollo o queso fresco)  
2 kilogramos de manteca de cerdo  
1 kilogramo de jitomate  
100 gramos de chile ancho (desvenado)  
150 gramos de chile guajillo (desvenado)  
50 gramos de chile seco (desvenado)  
1 cucharada de comino  
10 piezas de clavo de olor  
3 cucharadas de canela  
¼ de pieza de cebolla  
10 dientes de ajo  
120 piezas de hojas de chilalaca (se puede sustituir por hoja de plátano, conocida como *velillo*)  
hojas de maíz  
sal al gusto  
agua, la necesaria  
1 rama de sauco

## Utensilios

cazuelas  
fogón  
molcajete  
comal  
metate  
anafre  
leña  
licuadora  
vaporeras tamaleras  
tablas para picar  
molino para nixtamal  
cuchillos, cucharas y palas  
gancho



## Preparación

Buscar una **flor de izote** que contenga pétalos abiertos y que no esté marchita. Con ayuda de un gancho cortarla, evitando el contacto con el suelo (porque se daña el pétalo). Una vez cortada, morder el tallo principal de la flor o introducir una varita al tallo, para evitar que las flores se amarguen. El siguiente proceso es desvenar la **flor de izote**, quitando los pétalos a todas las flores; lavar y reservar los capullos tiernos y los pétalos.

Recolectar **hojas de chilalaca**. La **chilalaca** es un tipo de platanillo (que no da plátano) y generalmente se encuentra en el **traspatio**.

En una cacerola, colocar el jitomate, los chiles desvenados y cubrir con agua (sin exceder del tope de la cacerola). Una vez cocidos, moler en la licuadora con cebolla y ajo.

Tostar en un comal a fuego bajo los cominos, el clavo y la canela; mover continuamente para evitar que se quemen. Una vez tostados, se muelen en el metate hasta que queden pulverizados. Incorporar a la salsa y revolver; se agrega sal al gusto.

Colocar la masa en una cazuela y agregar poca agua, amasar y agregar poco a poco la manteca; continuar batiendo para evitar grumos en ella, agregar sal al gusto e incorporar las **flores de izote** crudas. La masa está lista cuando deja de pegarse en las manos.

Una vez limpia la carne, cortarla en trozos pequeños e incorporarla en crudo a la salsa. Se puede sustituir la carne por pechuga de pollo deshebrada o queso fresco.

Poner a asar las **hojas de chilalaca**; de esta manera, se evitará que se rompan al momento de hacer los tamales. Limpiarlas con un trapo y, si son hojas grandes, quitar la parte más gruesa. En la parte del reverso de la hoja, poner una cucharada de masa, expandiéndola por la hoja; agregar un trozo de carne y dos cucharadas de sal, integrar los ingredientes y cerrar el tamal con la misma hoja.

Posteriormente se prepara la vaporera. En esta región se tiene la creencia de que si una persona tiene antojo de tamales y está desesperada porque salgan, éstos se **achochan**, es decir, quedan pegajosos o crudos. Para evitar esto, persigna-

mos la vaporera o colocamos una rama de sauco. Si se llegan a **achuchar**, hay que pegarle a la vaporera con un trapo, colocar 7 chiles o la piedra del molcajete. Una vez persignada la vaporera, se colocan los tamales y se cubren al final con una capa de **hojas de chilalaca**.

Se debe colocar una base que quede boca arriba y llenar de agua hasta esa parte, agregar los tamales y cerrar. Se cocinarán en lumbre de leña; el proceso de cocción es de una hora a hora y media.

Probar para comprobar que estén cocidas la carne y la masa. También revisar que las hojas tengan el mismo tono de verde, ya que eso indica que están cocidas.

Colocar una cazuela con varios tamales en el centro de la mesa; cada quien se sirve las porciones que desee comer.



## Zak k'ool / pebre

**Colectivo:** Jaanli Lu'un Ti'Yaxunah / Comida de la Tierra

María Nayeli Uicab Canul (representante)

Bertino Assael Chuc Tec

Suemi Carolina Tec Ay

Jafet Obed Tec Canul

Sitlali Yovana Poot Dzib

Yessica Yazmín Díaz Canul

**Lugar de origen:** Yaxunah, Yaxcabá, Yucatán



**EL COLECTIVO JAANLI LU'UN TI'YAXUNAH / COMIDA DE LA TIERRA** es un grupo de jóvenes y adultos que prepara comidas tradicionales en la comunidad de Yaxunah.

Todas sus recetas les fueron enseñadas por los abuelos de la comunidad; con esto rescatan parte de los conocimientos de sus antepasados e inculcan a futuras generaciones estos saberes.

### **Puesta a punto**

Esta receta se prepara durante la festividad del Día de Muertos en la comunidad. El primer día, 31 de octubre, se dedica a los niños y le llaman *U hanal palal*. El segundo día, 1 de noviembre, está dedicado a los muertos adultos y le llaman *U hanal nucuch uinicoob*, y el tercer día es el *U hanal pixanoob*, llamado en algunos lugares *Misa pixán*, porque ese día se oficia una misa dedicada a las ánimas, por lo general, en el cementerio de la población.

*Zak k'ool* / pebre es una comida ancestral tradicional mexicana preparada en diferentes temporadas del año; por ejemplo, en la ceremonia de Hanal Pixán o Comida de las Ánimas. El platillo es preparado con recursos de la **milpa** y del huerto y se coloca en el altar. En la ofrenda se colocan flores y velas, se hacen tres escalones para niños y adultos en los que se ponen dulces y velas; abajo se pone incienso.



## **Ingredientes**

3 litros de agua  
1 pollo (limpio y cortado en trozos)  
3 cebollas  
4 tomates  
1 kilogramo de masa para tortillas  
recado blanco  
3 cucharadas de pimienta  
4 hojas de orégano  
4 dientes de ajo  
3 cucharadas de achiote  
1 cucharada de sal

## **Utensilios**

olla de barro  
comal de barro  
metate

## **Preparación**

En un recipiente colocar agua en el fogón y esperar a que hierva; incorporar el pollo.

Recolectar el maíz, desgranar y lavar; una vez limpio, moler en el metate hasta obtener una pasta.

En una olla de barro con agua, previamente puesta a hervir, introducir los tomates y las cebollas picados en cuatro, 4 hojas de orégano, 2 cucharadas de sal y dejar hervir 10 minutos. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y reservar.

En metate, moler el recado blanco, ajo, pimienta y orégano hasta obtener una pasta. Después, colocar la olla con los tomates, la cebolla, las hojas de orégano y la sal, para agregarle el pollo y la pasta.

Moler el achiote con sal; marinar el pollo con esta mezcla y asarlo; voltear hasta que esté listo y desmenuzar la carne.

Una vez listo todo este proceso, servir en un plato hondo agregando la salsa de recado y el pollo desmenuzado. Acompañar con tortillas.



## Primicia yucateca

**Colectivo:** Familia Ek

José Francisco Baeza Tax (representante)

María Luisa Uicab Ek

Carmen del Rosario Tax Uicab

Patricia Beatriz Tax Uicab

Nicole Valentina Tax

Jesús Enrique Flores Tax

Rafael Tax Uicab



**Lugar de origen:** Othón P. Blanco, Quintana Roo

**ESTE COLECTIVO COMENZÓ COMO UNA AGRUPACIÓN** de las familias Ek, Uicab y Tax, originarias del municipio de Ticul, Yucatán, que anualmente se reunían para la celebración de ceremonias y costumbres presentes en la tradición familiar.

En 2010 se sumaron más familias y parceleros de la misma comunidad con el fin de enaltecer, rescatar y preservar las tradiciones, recetas e ingredientes presentes en la región, así como de promover la participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Actualmente, en el colectivo participan más de doce familias que año con año enriquecen el aporte cultural y tradicional de la cultura alimentaria presente en los estados de Yucatán y Quintana Roo, en la que predominan los sabores del pueblo maya.

### **Puesta a punto**

La primicia maya se realiza cuando las mazorcas de maíz están listas para ser cosechadas, generalmente entre los meses de agosto y septiembre. Se elige un día propicio según el calendario maya y se prepara el lugar sagrado donde se hará la ceremonia.

Los líderes de la comunidad se reúnen para realizar una ofrenda a los dioses, que consiste en frutas, verduras y otros alimentos que han sido cosechados recientemente. También se queman copal y otras yerbas sagradas para purificar el lugar y atraer la energía positiva; se limpia el terreno y se hace un glifo en el suelo con ceniza o cal; se coloca una cruz de madera en el centro y se adornan los cuatro puntos cardinales con flores, velas, incienso y otros objetos; se invita a los Yuum K'áaxo'ob y a los Aluxo'ob a participar del ritual y se les pide permiso para entrar en su territorio. La ceremonia termina con una fiesta en la que se llevan a cabo danzas y rituales que simbolizan la conexión entre la tierra y los seres humanos.

Según la tradición, la primicia tiene tres funciones: pedir protección para la casa familiar, es decir, el terreno; pedir por la fertilidad y agradecer las cosechas que se han dado ese año y, por último, pedir por el bien y el cuidado de la familia, así como protegerla de las malas intenciones.

En la ceremonia se elaboran cuatro **pib** de doce capas y los demás, de nueve capas. Los cuatro **pib** son ofrendados a los puntos cardinales y las doce capas representan los niveles de purificación necesarios. Se les atraviesan unas maderas en forma de cruz, representando la unión con la tierra. Esta sopa es de gran importancia, ya que fue el alimento de los grandes gobernantes mayas; por ello, es el único platillo que se sirve durante la primicia yucateca, una sopa de gran sabor, aroma y esencia.

El ritual de la primicia maya es una forma de mantener vivas la cultura y la espiritualidad, así como de reforzar los lazos comunitarios. Es una muestra de la rica cultura y tradiciones de los pueblos indígenas de México y Centroamérica. Es una forma de mantener viva la conexión con la naturaleza y los dioses, y de transmitir estas enseñanzas a las generaciones futuras.

## Ingredientes

pollo (limpio y cortado en trozos)  
menudencia del pollo  
pepita  
cebolla  
hierbabuena (deshojada y limpia)  
jitomate  
manteca de cerdo  
3 dientes de ajo  
pimienta gorda  
pimienta molida  
canela  
sal  
clavo  
recado rojo  
masa  
hojas de plátano

## Utensilios

molino de mano  
ollas grandes  
molcajete  
platos hondos

## Preparación

Tostar la cebolla y la pepita hasta que tengan un color dorado. Moler calientes, para facilitar el proceso.

Picar la menudencia del pollo (tripas, hígado, molleja), así como la hierbabuena, muy delgadita y sin oxidarla, y en cubos, el jitomate y la cebolla.

En una olla calentar manteca hasta que tenga consistencia líquida; después, agregar la cebolla y acitronar; agregar el jitomate.

En otra olla colocar la menudencia con agua y esperar el hervor. En un molcajete moler el ajo, la canela, sal al gusto, clavo, pimienta gorda y pimienta molida hasta obtener una pasta con textura suave y un color grisáceo; vaciarla en la olla de la menudencia.

Colocar una olla mediana al fuego, agregar las piezas de pollo con sal y cocerlas a fuego medio; posteriormente, agregar el recado rojo. Agregar manteca a las sopas, así como la hierbabuena y la mezcla de cebolla y jitomate que se preparó; incorporar y dejar cocer durante 45 minutos.

La tradición recalca el nombre de las sopas: una, sopa yacht, de menudencias, y la otra como sopa de col roja.

Una vez cocidas las piezas de pollo de la sopa de col, retirar y reservar el caldo en el fuego bajo; diluir un pedazo de masa en un recipiente y agregarlo al caldo, con ello se obtiene una consistencia de atole. Mover de manera lenta, evitando que se formen grumos.

En un recipiente colocar masa con sal y agua, amasar. Limpiar las hojas de plátano por ambos lados y retirar la varilla del medio, doblar y reservar. A la pepita, previamente molida, agregar agua y hacer los **pib** requeridos; en la última capa hacer cuatro agujeros y recubrir con pepita, amarrar con las varillas de hoja de plátano y hacer un nudo en el centro.

Con el sobrante de la masa hacer unas tortillas pequeñas, rellenar de la pepita y darle forma de semilla; envolver en hoja de plátano. En el horno colocar los **pib** y las tortillas; dejar hornear por aproximadamente 1½ horas.

Una vez listos, retirar y esperar a que estén a temperatura ambiente; hacer trozos con los **pib** e introducirlos a la sopa yacht, junto con unas cucharadas de la sopa de col roja; mezclar de manera lenta.

Servir en platos hondos.



# **Categoría individual**

Finalistas



## Gallina enchilada al mezcal

**Cocinera:** Gloria Jael Morales López

**Lugar de origen:** Guelatao de Juárez, Oaxaca



**ORIGINARIA DE LA COMUNIDAD MIXTECA LLAMADA SILACAYOÁPAM.** Estudió en Oaxaca a los 17 años, para formarse académicamente. Posteriormente se mudó con su esposo a Guelatao de Juárez.

Ahí fue donde se convirtió en ayudante de su suegra, en un comedor que actualmente dirige y en el que desarrolla su interés por la cocina, comprendiendo que Guelatao es una comunidad de usos y costumbres, al igual que todas las que existen en Oaxaca, lo que resulta medular al momento de preparar platillos que se rigen por tradiciones.

### **Puesta a punto**

Las festividades del pueblo Guelatao de Juárez giran en torno a Benito Juárez; en ellas se recibe a una gran cantidad de gente a la que se alimenta en una cocina comunitaria en la que las mujeres se encargan de cocinar. Elaboran sus platillos más tradicionales, como el caldo de res con verduras, mole, pollo en adobo o enchilado, marinado con mezcal, acompañado con frijoles y arroz.

Gloria modificó su platillo, gallina enchilada al mezcal, para inscribirse a esta convocatoria.



### **Ingredientes para la gallina enchilada**

1 gallina (4 kilogramos)  
100 gramos de chile guajillo  
100 gramos de chile pasilla  
10 gramos de orégano  
1 cebolla mediana  
1 cabeza de ajo mediana  
5 pimientas gordas  
2 copas de mezcal (120 mililitros)  
sal al gusto

### **Ingredientes para la guarnición de frijoles con hierba del borracho**

4 tazas de frijoles cocidos  
½ pieza de cebolla blanca  
5 gramos de chile de onza  
10 gramos de hierba del borracho  
o poleo  
1 cucharada de manteca de cerdo  
sal

### **Ingredientes para la guarnición de maíz floreado**

200 gramos de maíz  
½ pieza de cebolla  
1 cabeza de ajo chica  
sal al gusto  
2 litros de agua

### **Ingredientes de la salsa de gusanito de maguey**

250 gramos de miltomate  
50 gramos de chile de onza  
1 cabeza de ajo mediana  
1 docena de gusanos de maguey  
sal al gusto  
agua, la necesaria

### **Utensilios**

cazuela de barro  
cuchara de madera  
platos de barro  
cucharas para comer  
comal  
metate  
brasero  
leña, ocote



## **Preparación de la gallina enchilada**

Marinar la gallina con sal al gusto; luego, vaciar el mezcal, incorporándolo bien, y dejar reposar durante 1 hora.

Desvenar los chiles pasilla y guajillo, quitarles la piel a los ajos y cortar las cebollas en trozos; también tomar el orégano y la pimienta gorda. Asar todo en el comal, moviendo esporádicamente, para evitar que se quemen. En el metate, moler los ingredientes asados; agregar un poco de agua para facilitar el molido.

Una vez obtenida una pasta, se procede a enchilar la gallina, colocarla al fuego y sazonarla al gusto. Voltearla cada 10 minutos por cada lado hasta que se termine de cocinar.

## **Preparación de la guarnición de frijoles**

Picar finamente la cebolla; reservar. Moler en el metate el chile de onza y la **hierba del borracho** hasta obtener una pasta.

Poner al fuego un sartén con la manteca de cerdo, acitronar la cebolla, vaciar los frijoles, la pasta y sazonar con sal al

gusto. Moverlos hasta que se terminen de incorporar la pasta y la sal.

Dejar hervir y servir.

## **Preparación del maíz floreado**

Remojar el maíz durante 8 horas previas a la elaboración de la receta. Pasado este tiempo, colocar una olla al fuego con 2 litros de agua y vaciar en ella el maíz limpio, agregando cebolla, ajo y sal al gusto.

Cocinar hasta que el maíz reviente en forma de flor. Una vez cocido, colar y servir.

Este procedimiento es tardado; el tiempo estimado de cocción es de 3 a 4 horas.

## **Preparación de la salsa de gusanito de maguey**

Cocer los **miltomates**, el ajo y el chile de onza en una olla con suficiente agua. Una vez cocidos, colar el agua.

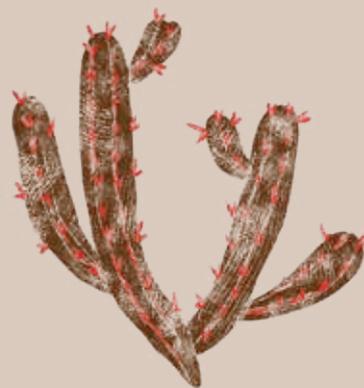
En el metate se muelen los ingredientes, incorporando los gusanos de maguey. Ya que esté todo molido, sazonar con sal al gusto y servir.



## **Banjua (liebre de campo) relleno de escamoles en salsa de garambullo envuelto en penca de maguey**

**Cocinera:** Inés Monroy de la Cruz

**Lugar de origen:** Llano Primero, Chilcuautla, Hidalgo



**INÉS MONROY SIGUE LA TRADICIÓN HEREDADA DE ABUELOS Y PADRES;** el gusto por la cocina comienza desde la niñez y se perfecciona a través de los años. En la actualidad, la labor de Inés se refleja en platillos como éste, banjua (liebre de campo) relleno de escamoles en salsa de garambullo, envuelto en penca de maguey.

### **Puesta a punto**

El gusto por innovar recetas dio paso a este platillo. Los ingredientes se obtienen entre junio y julio, cuando la liebre está madura para su preparación; los escamoles, entre marzo y abril son difíciles de obtener; los garambullos tienen una temporada entre mayo, junio y julio, y se recolectan por las mañanas o en las tardes.

Este plato se prepara para celebraciones y demostraciones, con el fin de difundir la preservación de la cultura gastronómica regional.



## Ingredientes

banjua  
3 pencas de maguey frescas  
miel de maguey  
4 hojas de aguacate  
1 cebolla  
3 clavos de olor  
2 ajos  
2 chiles de árbol  
3 pimientas  
1 puño de **xamues**  
1 tallo de flor de lechuga  
1 tallo de garambullo  
1 puño de **chinicuiles**  
1 tallo de elote en grano  
2 cucharadas de escamoles  
7 nopales  
sal al gusto  
tortillas tostadas  
pulque de garambullo

## Preparación

Tostar el ajo, la cebolla, los **chinicuiles**, los **xamues** y los chiles en un comal a fuego medio. En el molcajete se introducirán el tallo de garambullo, los chiles, pimienta, clavos, ajos, escamoles, **xamues**, sal y miel al gusto; molerlos hasta obtener una pasta.

Marinar el banjua durante una noche con la pasta obtenida; al día siguiente, rellenar con la flor de lechuga, **chinicuiles**, escamoles y **xamues** tostados; posteriormente, envolver en las hojas de aguacate y en las pencas de maguey. Una vez envuelto, colocarlo en el comal a fuego lento de 3 a 6 horas; voltearlo cada 30 minutos.

Pasado este tiempo estará listo. Servirlo con ensalada de nopales y garambullo sobre tortillas tostadas. Puede acompañarse con pulque de garambullo.



## Receta en lengua originaria

# Banjua kãmbu ya yuhi ko ra ñ'í bhästha gi panthí ra vada

### Te pegui

n'á ra banjua  
hñu ya vada  
goho xiga tsani  
n'á denxi  
hñu mpuni  
yaho axi  
yaho ñ'í  
hñu nkuni  
n'á xatsi ya xahue  
n'á bhäda ya bhästha\_  
n'á bhäda doni st'utha  
n'á bhäda manxä  
n á xatsi dengue  
yaho nthatsí ga yuhi  
yoto ya xatha  
ra ya stuhame

### Ran ndoki

N'á - ñaxa ra axí, denxi, dengue, xahue,  
ñ'í.

Yoho- kungaha ra manda:  
bhästha,ñ'í,denxi,nkuni,mpuni,axi yuhi,  
xahue,rau, japi ra hñu ga bada.

Hñu- y'opi da dha n á xuhi ko ya  
njapi.

Goho- katzubi gadho ya doni st'utha,  
dengue, yuhi neya xahue.

Küt'a-Dathi kora xiga tsani ne ra  
vada.

R'ato - Japi da dhä a ra stibi hñu ne  
r'atu hora.

Yoto- uni ko ha ra stuhame ne ya  
xatha ko ya bhästha bu gi ne uni n'á  
bhada ra sei.





## Huatape de pescado ahumado

**Cocinera:** Silvia Salazar Rivas

**Lugar de origen:** Papantla, Veracruz



**EL GUSTO POR LA COCINA DE SILVIA SALAZAR RIVAS** surge debido a las enseñanzas de su madre y, posteriormente, de su suegra, dedicada al hogar y al cuidado de la familia. Silvia decidió aprender el arte culinario y aumentar su interés en él luego de desempeñar diversos trabajos y darse cuenta de que el más satisfactorio había sido en un restaurante, en el cual llevó a cabo diferentes actividades.

Tiempo después inició su venta de productos en escabeche, lo que le permitió desarrollar una marca propia, con la que logró incorporarse al comercio local. No sólo con estos productos entró al mercado, sino también con la venta de zacahuil, taquizas y chiles rellenos de diferentes guisos propios de la gastronomía de su comunidad.

### **Puesta a punto**

El huatape es un guiso de la cocina tradicional totonaca basado en chiles secos, masa, yerbas aromáticas y carne, que puede ser de pollo, cerdo, pez o mariscos; con estos últimos es más común saborearlo en la región costera.

Se puede considerar un platillo de temporada: esta variedad de pez se pesca entre abril y agosto, que tiene cierta implicación religiosa, pues es común prepararlo en Semana Santa (aunque también se usan otros tipos de pescado) debido al ayuno y la vigilia inherentes a esta festividad.



### **Ingredientes para el pescado**

1 kilogramo de pescado ahumado  
300 gramos de tomate  
10 piezas de chile chipotle (mole)  
2 dientes de ajo  
3 piezas de chile de color (chile ancho)  
50 mililitros de aceite  
5 piezas de hoja de aguacate oloroso  
(también puede ser hoja de pimienta gorda)  
200 gramos de masa de maíz  
sal al gusto  
agua, la necesaria

### **Ingredientes del arroz rojo**

250 gramos de arroz  
30 mililitros de aceite  
3 piezas de tomate rojo  
1 diente de ajo grande  
¼ de pieza de cebolla blanca  
2 tazas de agua o caldo  
sal al gusto



### **Preparación del pescado**

Quitar la piel y espinas al pescado; ponerlas a hervir en suficiente agua. Por otro lado, reservar la carne del pescado. Lavar los chiles y ponerlos a hervir a que suavicen; casi al final agregar los tomates. Limpiarles las semillas a los chiles y molerlos junto con el ajo y los tomates. Sofreír hasta lograr una pasta seca.

Agregar el caldo que resultó del hervor de la piel y las espinas; disolver una bola de masa y agregar al chile; poner las hojas de aguacate o de la pimienta gorda; agregar la carne del pescado; dejar hervir; poner sal al gusto.

Servir junto con arroz rojo y tortillas.

### **Preparación del arroz rojo**

Lavar y escurrir el arroz, ponerlo en una cacerola o sartén a que dore; enseguida, agregar el tomate rojo, la cebolla y el ajo previamente licuados. Dejar sazonar y agregar el caldo o agua; en cuanto empiece a hervir, agregar la sal y bajar la intensidad del fuego. Cocinar tapado. Revolver antes de apagarle, para que el tomate se integre de manera uniforme.



## Guisado para velorio en Oaxaca

**Cocinera:** Noemí López Hernández

**Lugar de origen:** Soledad, Etlá, Oaxaca



**NOEMÍ LÓPEZ HERNÁNDEZ, MEJOR CONOCIDA COMO “MIMI”**, es originaria del municipio de Soledad, en Oaxaca, y actualmente vive en la comunidad de Matadamas. Su gusto por la cocina tradicional surgió desde muy pequeña, con su mamá, quien le enseñó lo esencial; aunque fue gracias a su suegra, quien le heredó sus recetas, que empezó a apasionarse por la cocina tradicional oaxaqueña.

Ha participado en las fiestas anuales, en las que se recorre la comunidad con canastas de flores y música de banda. Por supuesto, le gusta cocinar en esas fiestas, ya que son muy importantes para las cocineras, pues ayudan a mantener vivas sus costumbres y tradiciones.

Sus conocimientos los tiene por herencia, de modo que los ha cuidado por muchos años, preparando las recetas que le enseñaron y que con tanto amor han pasado por varias generaciones en su familia. Fue en 2019 cuando participó en el Tercer Encuentro de Cocineras Tradicionales de Oaxaca, en el que su platillo “Pipián de nopales” ganó el segundo lugar en la categoría de Platillo de Salvaguardia, al ser un platillo que es típico de su pueblo y que nació del trueque de alimentos que hacían los antiguos pobladores.

El recibir ese reconocimiento como maestra cocinera le dio otra visión de lo que significa cuidar y preservar las recetas oaxaqueñas que guardan mucho misticismo y sabiduría.

Al momento de la edición de este recetario, Mimí tiene un restaurante llamado Maíz. Cocina Tradicional, en el que ofrece los platillos típicos de la región.



## **Puesta a punto**

Esta receta es una tradición en la comunidad de Mimí, Matadamas, y se cocina para el velorio de un difunto, principalmente por las cocineras que de buena fe acuden a ayudar a la familia del doliente.

Un velorio en la comunidad de Matadamas es muy importante, ya que es el momento en que las cocineras se unen a la familia del doliente para rezar por su alma y por que encuentre la gloria eterna, así que mientras los hombres están embalsamando el cuerpo, las cocineras comienzan a llegar a la casa donde será el velorio. Primero improvisan una cocina en el exterior o en el patio, ya que muchas veces las cocinas son pequeñas para estos momentos y para la cantidad de gente que llegará a ayudar, de modo que se organizan para hacer braceros y fogones, o usan anafres y empiezan a cocinar. Lo más importante es que trabajen bajo las órdenes de la cocinera mayor, ya que ella sabe bien los tiempos y será quien se ponga de acuerdo con la familia para saber los horarios en que empezará la vela o velorio.

Mientras unas están friendo y machacando el tomate, otras se dedican a pelar el pollo, unas más a poner el **nixtamal** y las últimas a licuar los condimentos. En estos eventos, las porciones que se preparan son para al menos trescientas personas, pues al ser un pueblo pequeño, se considera que la mayoría de las familias bajará a acompañar a los dolientes.

Este guiso es una forma de agradecer la compañía de la gente, en especial porque hay quienes se quedarán toda la noche y madrugada, y esta comida les servirá para resistir el desvelo y les dará energía para aguantar la vigilia. A lo largo de la noche también se sirven té de yerba de limón y café, con su respectivo mezcal, que no puede faltar.

## Ingredientes

2 kilogramos de tomate rojo  
10 piezas de pollo  
4 clavos  
4 pimientas negras  
50 gramos de ajonjolí  
1 pieza de pan  
1 pieza de cebolla  
10 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 pizca de orégano  
aceite, el necesario  
agua, la necesaria  
sal al gusto  
chile serrano al gusto  
limones partidos



## Preparación

Lavar y hervir el pollo sólo con agua y una pizca de sal; dejarlo cocer por 25 minutos. Picar 1 kilogramo de tomate en cubos pequeños, freírlo en aceite y sal; machacarlo mientras se está friendo. Cocinar por 10 minutos, moviendo constantemente; reservar.

Moler el kilogramo de tomate restante e incorporarle el orégano, el ajonjolí, los 4 clavos, las 4 pimientas negras, media cebolla, 10 dientes de ajo y un pequeño pedazo de pan; licuar hasta obtener un pure bien consistente.

Una vez que ya esté cocido el pollo, agregar la mezcla de ingredientes licuados, así como el tomate machacado. Agregar la ramita de perejil para darle el toque final y dejar hervir por 30 minutos. Servir.

Picar el chile serrano y partir los limones, que son el complemento del guisado. Agregar al gusto.



## **Alaches con chile tejoloteado**

**Cocinera:** Fulgencia Moranchel Pérez

**Lugar de origen:** Huaquechula, Puebla



**FULGENCIA MORANCHEL PÉREZ, MEJOR CONOCIDA** en su pueblo como “Doña Juanita”, es una cocinera tradicional de la comunidad de San Juan Huiluco, perteneciente al municipio de Huaquechula. Esta comunidad, enclavada a las faldas del volcán Popocatepetl y en la región de la mixteca poblana, es conocida por sus celebraciones tradicionales en Semana Santa.

La cabecera del municipio, Huaquechula, es conocida nacionalmente por los altares monumentales que se ponen de Día de Muertos, un distintivo y referente en el estado de Puebla. Lamentablemente, el sismo de 2017 dejó golpeadas a estas comunidades y sus tesoros arquitectónicos; sin embargo, persisten y siguen mostrando su valor histórico, lleno de tradiciones y guisos de la mixteca poblana.

La cercanía al volcán y el clima cálido hacen de estas tierras un sitio en extremo fértil, con abundancia de flora y fauna nativa de la región.

### **Puesta a punto**

Esta receta surge de la falta de recursos y de la búsqueda de tener una comida saludable. San Juan Huiluco es un pequeño poblado que se dedica principalmente a las actividades agrícolas.

Los **alaches** se encuentran en casi todos los cultivos del poblado, crecen por sí solos, y, según Fulgencia, los que crecen cerca del cultivo de cacahuete son los más sabrosos.

Ella aprendió este platillo de su madre. La facilidad de encontrar la yerba, aunada a la carencia de recursos económicos, además de su sencilla preparación, hicieron del platillo algo tradicional en el pueblo.

Los padres de Fulgencia eran agricultores, principalmente de frijol. Al juntar las semillas, sólo quedaban las “cacamas” (frijoles tiernos), que se utilizaban en el plato con los **alaches** y se le añadían calabacitas. Todos los ingredientes se obtenían de las propias cosechas.

## Ingredientes

**alaches** (limpios)  
4 litros de agua  
1 kilogramo de calabazas (cortadas en cubos)  
1 kilogramo de cacamas  
**serviche** (v. *chepiche*) (opcional) (pipicha, pepicha o **chepiche**)  
6 dientes de ajo  
1 cebolla mediana (cortada en cuatro)  
chiles verdes  
1 limón  
sal al gusto

## Utensilios

olla de barro  
bracero  
cuchara de madera  
comal de barro  
molcajete  
tazón de madera

## Preparación

Colocar una olla de barro con 4 litros de agua al fuego; agregar sal, introducir los **alaches** y esperar el hervor. Batir hasta deshacer los **alaches** y agregar las calabazas, las cacamas, la cebolla, el ajo y, posteriormente, el **serviche** (v. *chepiche*) (opcional). Dejar hervir, moviendo esporádicamente; una vez cocidos los ingredientes, retirar del fuego.

**Tatamar** los chiles verdes en un comal de barro; cuando estén listos, colocarlos en agua fría. Una vez fríos, pasarlos al molcajete con el jugo de un limón y sal al gusto; moler hasta obtener una pasta.

Servir los **alaches** en un tazón de madera, agregar la salsa de chile verde con limón y degustar.





## Chiles capones

**Cocinera:** Areli Moreno Zamudio

**Lugar de origen:** Queréndaro, Michoacán



DESDE HACE VARIOS AÑOS, ARELI MORENO ZAMUDIO se ha dedicado a la defensa de la producción del chile endémico, llamado en la región *chile negro y rojo*, y a visibilizar su decadencia. Gracias a testimonios y múltiples entrevistas a los chileros, escribió una tesis con este tema, la cual título: *Para chiles, los de Queréndaro. Resistencia, comida y una feria del chile para rescatar su tradición.*

Gracias a esta investigación creó una marca llamada Criolla, que se enfoca en la explotación del chile con usos distintos a los tradicionales, a la vez que difunde la historia de su pueblo a través del consumo de su semilla criolla en forma de mermelada.

### **Puesta a punto**

Era la época de la hacienda, que se situó en el pueblo en el siglo XVI, y se dice que, en tiempo de la selección del chile, los chures (así se les llama a los chiles considerados “feos”, debido a que tenían defectos o a que estaban pequeños) se les regalaban a los caporales (encargados de distribuir las tareas y direcciones de las cuadrillas), quienes los llevaban a sus casas, con sus esposas, las que se encargaron de crear esta receta. Con la austeridad en la que vivían, se las ingenieron para utilizar los ingredientes básicos que hallaron en sus cocinas y vieron que, al remojar o hervir los chiles capones, obtenían un caldo que podían beber antes de comérselos y, si tenían la suerte de contar con algún queso, la receta se mejoraba aún más.



## Ingredientes

¼ de kilogramo de chile seco  
1 cabeza de ajo  
1 kilogramo de cebolla (cortada en cubos pequeños)  
1 kilogramo de tomate (cortado en cubos pequeños)  
xoconostle (cortado en cubos pequeños)  
manteca de cerdo  
agua, la necesaria  
sal

## Ingredientes para acompañar

queso  
frijoles  
tortillas o tostadas

## Utensilios

olla de barro  
cacerola de barro  
bracero



## Preparación

Desvenar y tajlar en trozos medianos los chiles; en una olla de barro, remojarlos en agua caliente con sal. En manteca de cerdo caliente freír el ajo y la cebolla hasta obtener un color cristalino; incorporar el tomate y, por último, el xoconostle.

Agregar los chiles previamente escurridos, dejar cocer y agregar sal al gusto. Cocer hasta el hervor y, posteriormente, retirar del fuego. Una vez concluido este procedimiento, estarán listos para servirse.

Si están muy secos, se puede agregar la misma agua de los chiles para darle más cuerpo y consistencia.

## Sugerencia de consumo

Este platillo es muy versátil, ya que combina con todo; puede ser el complemento perfecto para cualquier plato fuerte o servirse al centro con queso y frijoles, para comerlos en tacos o con totopos.



## Esquimole con flor de gato y quelite blanco

**Cocinera:** Miriam Pérez Temoxtle

**Lugar de origen:** Zongolica, Veracruz



**MIRIAM PÉREZ TEMOXTLE NACIÓ EN LA SIERRA** de Zongolica, Veracruz; es una mujer de origen nahua y se desempeña como gestora cultural. Desde los 8 años se inspiró en los conocimientos culinarios de su abuela paterna, tras aprender cada una de las recetas que solía preparar; con ellas decidió crear una lista de ingredientes y técnicas que acompañó con amor y una gran sazón para incursionar en la cocina.

Es licenciada en Gastronomía, egresada de la Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz (UTCV), en Cuitláhuac, Veracruz. Además, cuenta con una maestría en Alta Dirección de Hoteles y Restaurantes por el Instituto Suizo de Gastronomía en Puebla. Gracias al amor a su cultura y tradición gastronómica ha logrado ser una cocinera tradicional muy reconocida de la sierra de Zongolica y del estado de Veracruz. Es miembro del Colectivo Siwalcentl / Mujer del Maíz, bajo el proyecto denominado Nahua Siwameh Itech Tlekuille / La Mujer Nahua en el Brasero, en el que ha reunido a más de diez mujeres cocineras tradicionales que han compartido sus experiencias culinarias a lo largo del estado y del país.

También ha sido docente en el área de Procesos de Conservación de Alimentos Agrícolas; además, funge como gestora cultural dentro de su comunidad, cargo que fue avalado por el Instituto Veracruzano de la Cultura (IVEC). Colaboró, junto con el colectivo Siwalcentli, en Google Arts & Culture, en el reportaje del rescate de las recetas tradicionales de las mujeres nahuas y su historia, por medio de una exposición fotográfica.

Su visión es generar reconocimiento y valoración a la gastronomía tradicional veracruzana; es por ello que mantiene un compromiso con la comunidad abriendo espacios de intercambio de saberes y sabores que generen una convivencia de resistencia alimentaria, en especial con las mujeres y hombres de pueblos originarios.

## Puesta a punto

Esta receta se favorece de lo que la milpa le brinda y busca fortalecer las costumbres de una gastronomía sostenible ofreciendo este platillo en eventos especiales; por ejemplo, después de la pisca, labrada de tierra y, en algunos casos, de mayordomías.

Comúnmente suele ser preparado con carne de pollo, aunque en ciertas zonas de la sierra se prepara con vísceras de cerdo y res. Para las fiestas de mayordomía funciona como un platillo rendidor que se acompaña de algunos tamales de masa agria. Los productos endémicos que se utilizan son la flor de gato (*Spathiphyllum cochlearispathum*), una flor de color blanco con aroma y sabor perfumado que abunda en la zona cálida de la sierra de Zongolica; el chile seco criollo, otro ingrediente endémico que se cultiva una vez al año, caracterizado por ser pequeño, de color rojo, con poca semilla, muy picante y por cultivarse de manera orgánica.

Los quelites predominan en gran parte del país, pero en la sierra de Zongolica, el quelite blanco es uno de los que más destaca, por lo que se busca preservarlo y ofrecer más alternativas de consumo para que las comunidades le den ese valor a sus productos.

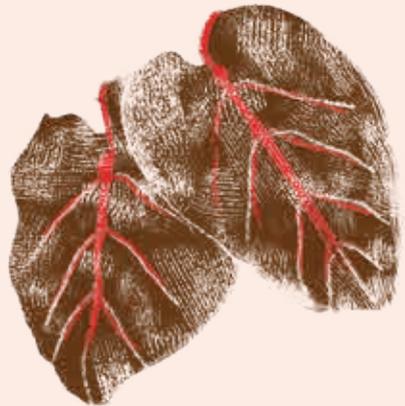


## Ingredientes

500 gramos de maíz  
5 piezas de pollo  
4 piezas de flor de gato  
3 hojas de **tlanepa**  
1 rollito de quelite blanco  
150 gramos de chile seco **criollo**  
1 rollito de guía de chayote  
200 gramos de **tomatito Citlali**  
4 piezas de nopales chicos  
200 gramos de manteca de cerdo  
3 dientes de ajo  
¼ de pieza de cebolla  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## Utensilios

olla  
comal  
metate  
molino de mano



## Preparación

Colocar una olla con agua en el fogón, esperar el hervor e introducir las piezas de pollo previamente lavadas; condimentar con ajo, cebolla, sal y dejar cocinar por 30 minutos.

Para la salsa, colocar los tomatitos en agua hirviendo y, a fuego medio, dejar cocer; una vez listos, retirar y reservar.

En un comal, tostar el maíz hasta que obtenga un color dorado claro; retirar del fuego y pasar al molino de mano para martajarlo; posteriormente, llevarlo al metate, en el que se molerá hasta hacerlo polvo.

En la misma agua en la que se cocieron los tomatitos, cocer por 5 minutos la flor de gato troceada, escurrirla y reservarla.

En una cazuela tostar el chile seco. Con la ayuda de un molcajete, moler el ajo, la cebolla y los chiles; también la flor de gato y los tomatitos, agregando poca agua, hasta obtener una salsa; agregar sal al gusto.

En una cazuela caliente agregar manteca de cerdo y quemar la cebolla; después, verter la salsa y sazonar perfectamente. En un plato hondo diluir el maíz en polvo en un poco del caldo de pollo; mezclarlo bien y agregarlo en seguida a la salsa que tenemos sazonando; esperar a que reduzca hasta obtener una pasta.

Agregar el caldo de pollo y, en cuanto suelte el hervor, agregar los quelites blancos, las guías de chayote, los nopales y las piezas de pollo. No se debe olvidar aromatizar nuestro esquimole con las hojas de **tlanepa** o hierba santa.

Una vez concluidos estos procesos, servir.



## Capultamal

**Cocinera:** Rosalina Estrada Olmos

**Lugar de origen:** San Felipe del Progreso, Estado de México



**APASIONADA POR LA COCINA, PERO ARTESANA DE PROFESIÓN,** Rosalina Estrada Olmos es originaria del pueblo mazahua Ejido de Fresno Nichi, localizado en el Estado de México. Desde niña creció y aprendió de su madre diversas técnicas que usa al cocinar sus platillos tradicionales para compartir con familiares y su comunidad.

A Rosalina le gusta cocinar, pues le trae recuerdos de su infancia y, sobre todo, porque le permite preservar las tradiciones y costumbres de los alimentos de su comunidad.

### **Puesta a punto**

San Felipe del Progreso, Estado de México, es uno de los ciento veinticinco municipios que conforman la entidad. Es de muchas tradiciones y festividades: por un lado se realizan diversas fiestas patronales a lo largo del año, pues es un pueblo muy devoto; algunas festividades religiosas son la fiesta patronal de Nuestro Padre Jesús, la procesión que se realiza por la Virgen de Guadalupe o la fiesta patronal de la Virgen del Carmen, por mencionar algunas; por otro lado, cuenta con la herencia de los primeros asentamientos mazahuas, por lo que aún se pueden admirar las raíces precolombinas de los mexiquenses, como el Centro Ceremonial Mazahua, en el Fresno Nichi.

Una de las procesiones más significativas de esta localidad es la que se realiza junto al nicho de la imagen de Jesucristo, que, además, destaca por los adornos realizados con palomitas de maíz, pues es un ornamento poco común en las festividades mexicanas.

La receta del capultamal es una tradición familiar y de la comunidad, pues, al ser un platillo dulce que se prepara con ingredientes localizados en el pueblo, resulta complicado abastecerse de los componentes necesarios para elaborarlo. El más importante es el capulín, que es fruto de temporada; por ello, nada más se prepara entre julio, agosto y septiembre.



## Ingredientes

capulín

canela

maíz negro criollo (nixtamal)

azúcar

hojas de maíz

## Utensilios

olla de barro

comal

metate

## Preparación

En una olla de barro con agua incorporar el capulín con canela y esperar el hervor.

En el comal, tostar el nixtamal y molerlo en el metate hasta obtener un polvo blanco. Una vez concluido este proceso, se obtendrá el pinole.

Ya que se coció el capulín, se retira del fuego y se reserva. Colocarlo en un recipiente y agregarle el pinole con azúcar; mover incorporando todos los ingredientes.

En una hoja de maíz agregar la mezcla y esparcirla; cerrar y servir.





**RECETA GANADORA**

## **Conejo horneado relleno con flores silvestres**

**Cocinera:** Luisa Anaya Pérez

**Lugar de origen:** Santiago de Anaya, Hidalgo



**ORIGINARIA DE LA COMUNIDAD DE YOLOTEPEC**, municipio de Santiago de Anaya, Hidalgo, Luisa Anaya Pérez aprendió a cocinar por su bisabuela materna, pues es un saber que se va transmitiendo por generaciones.

Además de cocinar, es conocedora del campo y busca que sus hijos y nietos sepan cómo plantar, recolectar, así como la temporada precisa de cada fruto, semilla o producto que se puede encontrar ahí. Para ella es fundamental que este saber pueda seguir vivo, porque son muchos los que ya no cuentan con él y, sin duda, es parte fundamental del proceso de cocinar.

### **Puesta a punto**

Luisa aprendió esta receta de su bisabuela. Ahora, ella les enseña a sus hijas y a sus nietas a prepararla. Ella aspira a que no se olvide la tradición: “No me gustaría que se perdiera nuestra cultura gastronómica, porque son cosas que da el campo”, afirma.

Aparte de la receta, continúa enseñando a sus descendientes cómo sembrar y cosechar sus alimentos; en especial, aquellos con los que se prepara el conejo. En estos tiempos, como ella menciona, ya nadie quiere o puede cultivar para sí mismo, pero Luisa no sólo enseña eso, sino también a secar y a saber en qué temporadas se deben sembrar ciertos alimentos. Por ejemplo, en los meses de mayo o junio se deben plantar quelites y calabacitas.

Hoy en día, la receta está hecha con ingredientes sembrados por ella misma; aparte, utiliza conejo de cautiverio; si puede comprarlo ya despellejado y limpio, mucho mejor; ya no ocupa conejo silvestre porque, tristemente, hay muchos menos que antes y cazarlos en el campo pone en peligro su especie.

## Ingredientes

conejo que pese alrededor de 1½ kilogramos  
150 gramos de chile seco  
3 kilogramos y 200 gramos de cebolla de rabo  
3 dientes de ajo  
1 pizca de comino  
1 pimienta  
1 clavo  
1 ramita de yerbabuena  
hierbas de olor al gusto  
1 pizca de orégano  
1 cucharada de sal  
150 gramos de flor de sábila  
5 nopales medianos  
150 gramos de flor de guarumbo  
2 pencas anchas

## Utensilios

metate  
ixtle en hilo  
alambre, 3 piezas  
leña de mezquite



## Preparación del relleno

Lavar el conejo y dejarlo reposar por una noche.

Moler todos los ingredientes en el metate e ir agregando un poco de agua, la necesaria para poder moler. La pasta que se forme debe tener una consistencia medio espesa para poder bañar el conejo, junto con las flores y los nopales. En este punto se agrega la sal.

## Preparación en el horno

En la tierra del fogón hacer una zanja de medio metro de largo y 25 centímetros de profundidad. Depositar la leña de mezquite en el hoyo y prenderla; una vez hecho esto, cocer de un solo lado dos pencas anchas; después, colocarlas en una mesa, encima de 3 alambres.

Posteriormente, colocar el conejo ya preparado: doblar las puntas de la penca y sobre ésta poner un poco de salsa, seguida por el conejo y el relleno; tapar todo con las pencas y unir las con ixtle.

Cuando el horno esté con las brasas al rojo vivo, depositar el conejo ya envuelto y cubrirlo con la misma tierra que se extrajo para hacer la zanja. La cocción tarda de 4 a 5 horas, dependiendo de qué tan tierno es el conejo.



## **X-tdz'otobí iíb / embutido de ibes**

**Cocinera:** Justina Chuc Can

**Lugar de origen:** Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo



**JUSTINA CHUC CAN NACIÓ EL 2 DE SEPTIEMBRE DE 1962** en la comunidad de X-Pichil, municipio de Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo, de padres indígenas. Estudió hasta el tercer grado de primaria, pues, debido a la falta de recursos económicos, tuvo que dedicarse al arte del bordado hasta convertirse en una gran maestra artesana. Ha impartido cursos de bordado empoderando a otras mujeres, compartiendo cada bordado que hace; es reconocida municipal, nacional e internacionalmente, porque logró mantener y formar un grupo de mujeres y hombres artesanos que hasta la fecha siguen trabajando para que su identidad y tradición se mantengan siempre vivas. De igual manera, ella, con sus hijas, busca que la tradición culinaria perdure y pase a otras generaciones en su familia.

Justina ha destacado en el ámbito gastronómico compartiendo sus platillos típicos con condimentos naturales y locales, del patio a su mesa: chaya frita, tokcel, caldillo de huevo, frijol seco, ibes en caldo, chimole, kóol biil kaax, entre otros.

### **Puesta a punto**

Este platillo se hace con el fin de agradecer a los dueños de la milpa por la cosecha de frijol, maíz y calabaza que se ha obtenido y para que el siguiente año sea bendecido con más cosecha.

Hay diferentes maneras de realizar la ceremonia o primicia; en este caso, se lleva a cabo con este platillo que se elabora con ingredientes locales: pepita, masa, ibes, hoja santa y cebollina.

Es muy importante llevar a cabo las primicias con este platillo, porque es la primera cosecha que se ofrece como muestra de agradecimiento.

## Ingredientes

30 piezas de hoja santa  
5 kilogramos de masa  
1 kilogramo de pepita molida  
½ kilogramo de ajo asado  
4 piezas de chile asado  
½ kilogramo de cebollina  
1½ kilogramos de ibes  
sal al gusto

## Utensilios

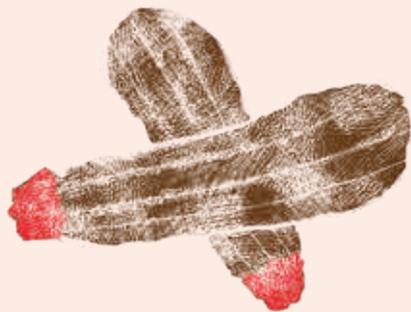
tamul

comal

olla

recipiente

pib



## Preparación

Asar la pepita y el chile en el comal para que queden crujientes y se puedan moler; al sacar la pepita de la candela, moler en un molino a mano.

Enterrar el ajo en el carbón de la candela y después **tamularlo**.

Poner los ibes en una olla con agua, sal al gusto y dejar hervir hasta que se cuezan; luego, sacarlos de la olla y escurrirles el agua.

Agregar todos los ingredientes listos en un recipiente y mezclarlos muy bien con los ibes.

Sobre una superficie, poner la hoja santa, luego la masa y esparcirla bien. Después, verter la mezcla con los ibes.

Con el **pib** ya hecho en la tierra, se entierra el embutido de ibes durante 40 minutos, para que al sacarlos estén crujientes y listos para comer.

## **Categoría colectiva**

Menciones honoríficas



## Guiso de guamúchiles

**Colectivo:** Cocinar con Amor la Herencia de la Cocina Tradicional de Colima

Alan Jesús Ramos Gómez (representante)

Luis Miguel Tinoco Mercado

Anita Celestino

Marcos Gil Naranjo

Alejandra Ramos

Rodrigo Mayoral Silva

**Lugar de origen:** Comala, Colima



**EL COLECTIVO COCINAR CON AMOR LA HERENCIA** de la Cocina Tradicional de Colima surge en 2018 con el objetivo de investigar, promover y preservar los saberes y conocimientos culinarios transmitidos de generación en generación, el uso de ingredientes locales y de temporada, respetando y honrando la biodiversidad, reconociendo la cultura alimentaria: sus usos, costumbres, tradiciones y elaboración de alimentos.

### **Puesta a punto**

Esta receta surge de la creatividad de Alan Jesús Ramos Gómez, quien, durante la pandemia, necesitó preparar una cena que les había sido encargada. Mientras pelaba los **guamúchiles**, se le ocurrió guisarlos y fue así como surgió la receta “de manera milagrosa”, según las palabras de Alan.

Desde entonces se ha dedicado a investigar si hay más platillos que incluyan el **guamúchil**; sin embargo, hasta ahora, su receta es la única de la que existe registro y conocimiento. Su objetivo es que se sigan reconociendo elementos de la cocina tradicional de Colima y lograr que estos ingredientes endémicos se valoren y se consuman.

## Ingredientes

500 gramos de **guamúchil** desvenado  
5 jitomates picados en cubos  
1 cebolla blanca picada en julianas  
3 dientes de ajo picado en cubos  
2 chiles serranos verdes  
sal  
manteca

## Ingredientes para la salsa

6 jitomates  
2 chiles pasilla verdes (también se le llama *chile poblano*)  
8 tomates de cáscara  
3 dientes de ajo  
4 chiles verdes serranos  
sal de grano al gusto



## Ingredientes para los sopes

1 kilogramo de masa de maíz **nixtamalizada**

## Utensilios

comal  
cazuela de barro  
molcajete

## Preparación

Calentar a fuego alto una cazuela de barro y agregar manteca; una vez disuelta, incorporar la cebolla, el ajo, los chiles verdes serranos y sal al gusto; esto se deja sofreír por 2 minutos, después de los cuales se agregan los **guamúchiles** limpios. Cuando estos últimos estén cocidos, agregar el jitomate y dejar hervir durante 10 minutos; entonces estará listo.

Cuando los **guamúchiles** ya están bien cocidos, cambian a un color blanco acaramelado.

## Preparación de la salsa

**Tatemar** en el comal los ajos, chiles verdes, jitomates, chiles pasilla verdes y **tomates de cáscara**.

Moler todos los ingredientes en el molcajete, agregando primero los ajos y la sal de grano; cuando se haya creado una pasta homogénea, agregar el chile pasilla verde, después los chiles verdes serranos, los tomates y jitomates. El picor dependerá de cuántos chiles se le agreguen. Una vez que todo esté molcajeteado, estará lista la salsa.

## Preparación de los sopes

Amasar la masa con un poco de sal hasta obtener una consistencia flexible; posteriormente, hacer tortillas del tamaño deseado y pasar al comal; una vez cocidas, darles forma a las orillas.





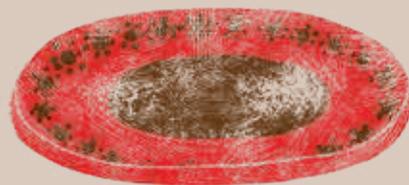
## Mole chinampero con tamal de ayocote

**Colectivo:** Tlali

Julia Suárez Ramírez (representante)

Gabriel Rodríguez Torres

José Eugenio Rivera Reyes



**Lugar de origen:** Miguel Hidalgo, Ciudad de México

**EL COLECTIVO TLALI SURTIÓ EN 2022 DEBIDO AL INTERÉS** y la curiosidad de tres jóvenes apasionados por la gastronomía. Atraídos por elementos como la cultura, los alimentos, las historias detrás de cada platillo y la relación entre cocinar y comer, se plantearon el objetivo de llevar a los ojos de los demás aquello que mueve y cautiva.

De ahí surgió el nombre *Tlali*, palabra náhuatl que se traduce como ‘tierra’ y que se relaciona con una antigua deidad mexicana que representaba “a la venerable Madre Tierra”, la que provee techo, alimento y sustento. Actualmente, el colectivo se compone por dos cocineros, así como por un gastrónomo en formación.

### **Puesta a punto**

El mole chinampero surgió precisamente en las zonas chinamperas de Xochimilco. Los pueblos de esta alcaldía se distinguen por preparar sabrosos moles conservando las formas más tradicionales.

Para este platillo se utilizan principalmente hortalizas frescas de las que se dispone continuamente en las tierras de cultivo, por lo que pueden variar, dependiendo de lo que se disponga (este plato toma como base la elaboración de un mole verde). Una parte de estos productos se adquieren en el Mercado de Xochimilco, en el que día a día llegan productores de las chinampas a ofrecer una bella y vasta variedad de vegetales, flores, frutas y hortalizas que abren el apetito de quien pasa cerca. La otra parte se recoge directamente de la tierra de un chinampero, que muestra todo el proceso que conlleva el cultivo de estos comestibles, abarcando desde la limpieza en el agua del canal para obtener mayor calidad hasta el uso de abonos naturales.

## Ingredientes

300 gramos de tomate amarillo  
300 gramos de calabaza criolla  
80 gramos de cebolla blanca picada  
en cubos  
25 gramos de ajo picado en cubos  
25 gramos de chile serrano (desvenado  
y cortado en trozos)  
40 gramos de chile de agua (desvenado  
y cortado en trozos)  
150 gramos de quintoniles  
150 gramos de verdolaga  
100 gramos de corazón de lechuga  
5 gramos de semilla de cilantro  
5 gramos de canela  
5 gramos de pepita de calabaza  
5 piezas de pimienta negra  
5 gramos de comino  
sal  
manteca de cerdo, la necesaria  
agua, la necesaria

## Utensilios

olla de barro grande  
comal de barro grande  
plato trinche de barro  
olla de metal grande  
licuadora  
cuchara de servicio  
cuchillo sierra  
tabla para picar



## Preparación

Colocar una olla de barro a fuego alto mientras se agrega la manteca de cerdo; una vez derretida, comenzar a freír la cebolla y el ajo; después de 2 minutos, añadir los chiles; posteriormente, introducir los tomates y, 3 minutos después, la calabaza cortada. Freír todos los ingredientes hasta que estén dorados y retirarlos del fuego.

Poner una olla con agua a fuego alto. Una vez que hierva, sumergir los quintoniles y las verdolagas durante 1 minuto y drenar inmediatamente.

Tostar en un comal de barro la semilla de cilantro, la pepita de calabaza, la pimienta, la canela y el comino, hasta que suelten su esencia; posteriormente, moler todos estos ingredientes con el corazón de lechuga crudo, con ayuda de un poco de agua o, si se prefiere, con caldo de pollo.

Colocar la misma olla de barro en la que se frieron los ingredientes, añadir un poco más de manteca y, cuando se derrieta, verter la molienda que se elaboró en el paso anterior. Freír el mole de 10 a 15 minutos, sin que llegue a opacarse u oscurecerse, e ir aligerándolo con un poco de agua (o caldo de pollo). Sazonar con sal y servir al momento.





## **Mole de chichipe con flor de tetecha**

**Colectivo:** Kunutse rajna Metzontla

Sandra Jiménez Hernández (representante)

Gerónima González Bautista

Yeni Morales Bautista

Esperanza Guadalupe Román Cortés

Leonor Díaz García

Lorenza Luna González

Florencia Bautista Cortés

Antonia Bautista Cortés



**Lugar de origen:** Zapotitlán, Puebla

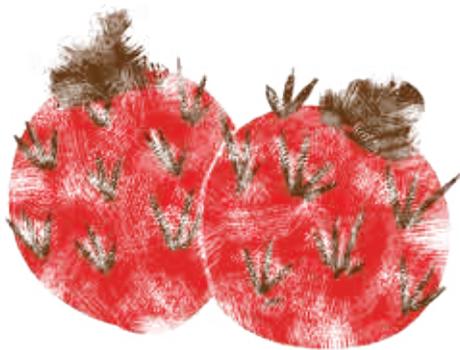
EL COLECTIVO KUNUTSE RAJNA METZONTLA, QUE EN LENGUA POPOLOCA quiere decir ‘estrellas del pueblo Metzontla’, está integrado por mujeres de la comunidad Los Reyes Metzontla (*Metzontla* quiere decir en náhuatl ‘lugar de magueyes secos’), Zapotitlán, Puebla, que tratan de rescatar la lengua y platos tradicionales del pueblo popoloca. Estas mujeres cosechan y crían los animales con los cuales se siguen alimentando día con día.

### **Puesta a punto**

Los ingredientes son nativos y endémicos de la región, desde la sal gruesa, el maíz, la flor de **tetecha** y la propia tuna o **chichipe**, procedente de un cactus que da frutos en los meses de abril a mayo. Al localizarse en la reserva de la biósfera Tehuacán-Cuicatlán, existe una inmensa diversidad de flora y fauna en la región, en especial, cactáceas.

Los ingredientes de origen animal, como el pollo de rancho o la manteca “virgen” de cerdo, son criados por las mismas familias, al igual que los demás ingredientes del platillo; todo sale de sus propios huertos de **traspatio**, libre de químicos y pesticidas.

Cabe señalar que las cazuelas, platos y comales de barro también son hechos en la propia comunidad por manos alfareras de Metzontla.



## Ingredientes

1 litro de **chichipe**

1 kilogramo de flor de **tetecha**

20 piezas de chile ancho secos (desvenados y cortados en trozos pequeños)

10 piezas de chile pasilla seco (desvenados y cortados en trozos pequeños)

20 piezas de chile guajillo (desvenados y cortados en trozos pequeños)

2 pisquitas de comino

8 piezas de pimienta grande negra

9 piezas de clavo

¼ de kilogramo de manteca de cerdo

300 gramos o 3 cebollas medianas blancas

2 cabezas de ajo grandes

2 hojas del árbol de aguacate

1 gallina de rancho (opcional para acompañar o cualquier otra carne)

1 cucharada de sal gruesa

agua, la necesaria

## Utensilios

metate

olla

cazuela de barro

comal

**metlapil**



## Preparación

Desplumar, eviscerar y limpiar la gallina de rancho. Ponerla a hervir con el agua necesaria, junto con una cebolla de tamaño mediano y una cabeza de ajo entera, reservar el caldo.

Como los **chichipes** provienen de un cactus y tienen espinas, es necesario quitarlas; una vez que se le ha quitado hasta el pedazo de flor, que es como el tronco de la “tuna”, lavar y escurrir.

Lavar la flor de **tetecha** y dejar escurrir; ponerlos a hervir ambos con una cucharada de sal gruesa hasta que queden blandos.

Llevar los chiles secos a un comal y asarlos a fuego lento; en seguida, llevarlos a la molienda o al metate. Lo crujiente permite que se muelan más rápido rociándoles poca agua.

En una cazuela de barro, poner a freír 2 cebollas, 8 dientes de ajo ya pelados y en trozos, junto con el comino, clavo y la pimienta; cuando estén listos, agregar los **chichipes** para freír en el mismo recipiente; esperar a que hiervan. Terminado este proceso, dejar enfriar para llevarlo a la molienda en el metate con el **metlapil**.

Retirar las piezas de carne para dejar el caldo aparte; posteriormente, freír el pollo con manteca de cerdo en una cazuela de barro. Frita la carne, verter los chiles secos previamente mezclados y batidos en un recipiente; agregar 2 tazas de caldo de gallina, incluyendo los ingredientes ya molidos; también la tuna de **chichipes**. Agregar 2 hojas de aguacate. Mover hasta el hervor.

Cabe mencionar que le podemos agregar la flor de **tetecha** en rebanadas o colocarla directamente en el plato cuando ya esté servido el mole.



## Mole de pitaya

**Colectivo:** Cocineras Tradicionales de Humo

Adriana Lizeth Fernández Parga (representante)

Ángel Samir Bueno Salgado

María Teresa Fernández Parga

**Lugar de origen:** Zacatecas, Zacatecas



**EL COLECTIVO COCINERAS TRADICIONALES DE HUMO** nace con el fin de rescatar, dar a conocer y poner en alto la gastronomía del estado de Zacatecas en diferentes partes de la república mexicana, siempre aprovechando o haciendo uso de los ingredientes con los que cuentan en el estado y también consumiendo a productores locales. El sueño del colectivo es que algún día la cocina zacatecana sea más reconocida y que los turistas se lleven un buen sabor de boca.

El nombre *Mujeres de Humo* lo adoptaron porque consideran este último el alma del fuego que les ayuda a realizar la alquimia y es maestro en la transformación; gracias a él pueden crear arte con lo que la tierra y las manos de quien la trabaja les brinda.

### **Puesta a punto**

La gastronomía zacatecana no cuenta con reconocimiento, como sí lo tienen otras cocinas, es por ello que nace esta receta y con el fin de aprovechar los recursos que brinda la tierra, porque en Zacatecas se vive del temporal de varios sembradíos, en este caso, de las pitayas, que sólo se pueden adquirir al sur o en la región de los cañones y cuyo tiempo de cosecha es muy corto, sólo se consigue a mitad del mes de mayo.

El mole de pitaya es una receta de autor que fue creada para el concurso ¿A qué sabe la patria?, en su edición 2022.



## Ingredientes

1 pechuga de pollo  
10 pitayas  
2 chiles húngaros  
1 puño de ajonjolí  
3 clavos de olor  
½ rama de canela  
1 puño de almendras  
1 puño de cacahuates  
1 tablilla de chocolate  
3 dientes de ajo  
¼ de kilogramo de cebolla  
manteca de cerdo  
sal al gusto  
agua, la necesaria

## Utensilios

cacerolas  
licuadora



## Preparación

Cocer el pollo en una olla. Posteriormente, pelar las pitayas y colocarlas en una olla a fuego medio; agregarles agua hasta formar una especie de miel.

En otra cacerola calentar la manteca de cerdo; cuando esté completamente líquida, introducir el ajo, la cebolla y todos los chiles finamente picados. Una vez que todo esté totalmente cocido, añadir los ingredientes secos: ajonjolí, clavo, canela, cacahuete y almendras.

Posteriormente, a la reducción de la pitaya se le agrega el caldo de pollo y se muele.

En otra cacerola con manteca ya caliente vaciar la molienda y dejar hervir, añadiéndole el chocolate y sal al gusto. Ya que haya hervido, introducir el pollo y servir.



## Ndeyu Nda'ayi

**Colectivo:** Iya Nuú Yuu

Itandehui Bautista Espinosa

Luis Fernando Bautista Espinosa

Dulce Espinosa Barrios

Xóchitl Espinosa Santiago

Reyna Luz Santiago Bautista



**Lugar de origen:** San Mateo Peñasco, región mixteca de Oaxaca

**EL COLECTIVO IYA NUU YUU NACIÓ EL 19 DE OCTUBRE DE 2020** para contribuir a recuperar, preservar y difundir el patrimonio ambiental, cultural e histórico de la cultura madre Ñuu Savi, implementando la colectividad y la comunalidad.

Fue creado por un grupo de jóvenes ñuu savi de la comunidad de San Mateo Peñasco, que yace a los pies de un gran peñasco, razón por la cual el colectivo se decidió por el nombre *Iya Nuú Yuu*, que en español significa ‘deidad con cara de piedra’: *Iya*, ‘dios’, ‘ente’; *Nuu*, ‘cara’, ‘rostro’; *Yuu*, ‘piedra’, ‘roca’, ‘peñasco’, ya que describe perfecto lo que se quería transmitir y representar.

El primer trabajo desarrollado por este colectivo ha sido la investigación, edición e impresión del manual de plantas medicinales *Yuku Tatna, sabiduría ancestral como alternativa medicinal y comunitaria*, volumen I, en el que se rescata la sabiduría del uso de las plantas con fines medicinales y que fue posible publicar gracias a la colaboración de abuelos y abuelas de la población, así como al apoyo de ideas comunitarias.



## **Puesta a punto**

Ndeyu Nda'ayi es una receta tradicional preparada a lo largo de la historia por los habitantes de San Mateo Peñasco y las comunidades de la región mixteca. Este alimento ha acompañado a los pobladores en sus viajes a la Región de la Costa por el intercambio comercial que se tenía en épocas pasadas, debido a que es de fácil transportación y preparación.

De este platillo, se resalta el valor del consumo local sostenible, ya que los ingredientes son producidos por la misma comunidad y los utensilios son forjados por manos alfareras de pobladores de la región mixteca, lo que fomenta estos valores y mantiene el equilibrio ecológico con el entorno.

Además, sus propiedades lo hacen especial y muy saludable, ya que posee un alto contenido proteico, vitaminas y minerales, como el ácido ascórbico (vitamina C), retinol (vitamina A), ácido fólico (vitamina B), así como fósforo, magnesio, hierro y calcio.

Durante la pandemia fue un platillo indispensable en la mesa de los peñasquenses, en virtud de las propiedades ya mencionadas y de que fortalece el sistema inmune, lo que ayuda a mantener la salud en buen estado.

Esta elaboración de alimentos es un trabajo colaborativo que permite la convivencia familiar y comunitaria, creando una fuerte identidad cultural.

## **Ingredientes**

500 gramos de frijol negro  
50 gramos de epazote  
2 litros de agua  
4 chiles costeños secos  
1 cebolla cortada en juliana  
1 cabeza de ajo  
150 gramos de quelite quintonil  
1 limón  
sal al gusto

## **Utensilios**

metate  
recipiente plano  
olla  
comal

## **Preparación**

En un recipiente, limpiar los frijoles; posteriormente colocarlos en una charola para que se sequen al sol. Una vez secos, tostarlos en un comal y triturarlos en un metate hasta obtener un polvo fino.

Hacer una mezcla con el polvo de frijol y agua, que se pondrá a hervir en una olla a fuego bajo; incorporarle la cebolla. Es preciso que en este paso se esté moviendo la mezcla para evitar que se formen grumos. Una vez que ésta empieza a hervir, se añaden los quelites y el epazote.

En un molcajete se muelen el chile y el ajo; posteriormente se agrega un poco de agua y después se añaden a la olla, agregándole sal al gusto. Se deja hervir por unos 10 minutos y se sirve.

## **Sugerencia de consumo**

Este platillo se puede servir remojando una tortilla recién hecha dentro de la comida. Algunas personas le adicionan limón. Se acompaña con té de hojas de naranjo.



**Receta en lengua  
originaria mixteca**

**Nu Tu'un Savi**

**Nua kuatiñuo**

500 g nduchi tuu

50 g minu savi

4 ya'a yichi

1 tikuun

1 chikin jatu

150 g yuva iti

1 tikua kuechi

ñii

2 ñaji Ndute



**Nasaa sa'o**

Ndakajio nduchi de ndake teo.

Ndaskuao nu in jiyó de ndasi chio  
nu Kandii.

Yuka de kaxio nduchi nu in yoso,  
unte na kunti'i va'a, de tu va'ao, Nu  
in kisi taon uu ñaji ndute de ta'on yuchi  
nda'ayi de saka nuuo.

Na ndi'i saka nuuo chusteon kisio  
nu ñu'o de ke'ente kuechio in tikun  
de ta'on. Ya'a kanuu xee ja saka nuó  
ndeyuo jin in tikasi sava ma tin jin  
ja ma kuu tiluu.

Nu ja ni nke ja'a jiso ndeyuo ta'aon  
yuva iti, jin minu. Nu in ko'o yuu kaxio  
chikin jatu jin ya'a yichi, de taon jaku  
ndute, yuka de taon nu kisio.

Nu kuinika ñii taon. Kuntetuo  
ja kuiso jakuka de chi'o nu in ko'o.

Tu'un: chintajio in staa nu ndeyua  
de ku'unio in tikua kuechi nu suka  
kuinio, kuu kao ndeyua jin ndute  
itni nda'a tu tikua.



## Tamales de amarillo de conejo

**Colectivo:** Cocineros Tradicionales Zapotitlán

María López Pinacho

Andrea Reyes López

Joaquín Pedro Reyes López

Jaqueline Ramírez Salinas



**Lugar de origen:** San Mateo Río Hondo, Oaxaca

**EL COLECTIVO COCINEROS TRADICIONALES ZAPOTITLÁN** fue creado en 2022, en la comunidad del mismo nombre, perteneciente al municipio de San Mateo Río Hondo Michhuatlán, Oaxaca.

Está conformado por María, cocinera con más de veinte años de experiencia y por Andrea, Jaqueline y Joaquín, jóvenes estudiantes visionarios que todos los días buscan aprender parte de sus tradiciones y costumbres para que sigan prevaleciendo a través del tiempo y que así las nuevas generaciones puedan aprenderlas. Su meta como colectivo es compartir el conocimiento con todos los que quieran vivir la experiencia de sabor y tradición.

### **Puesta a punto**

Es una receta de “lluvia”, que lleva este término debido a la peculiar historia del abuelo de una de las cocineras, pues cuando recolectaba leña en el bosque, aprovechaba para cazar conejos usando trampas, que le llevaba a la abuela para que los cocinara. Esta actividad generalmente se lleva a cabo al inicio de la temporada de lluvias, porque al salir el sol se facilita el encuentro de conejos.

En honor a sus dos abuelos es que se busca elaborar siempre la receta de la misma manera en que fue enseñada, además de que los ingredientes se obtienen de la tierra: el maíz, el **totomoxtle**, la hoja santa y, por supuesto, el conejo.



### **Ingredientes para el amarillo**

- ¼ de kilogramo de chile guajillo
- 1 cebolla
- ½ cabeza de ajo
- ¼ de kilogramo de maíz **nixtamalizado**
- 1 conejo de 2 kilogramos
- 1½ tazas de agua
- 1 cucharada sopera de sal
- 2 hojas de yerba santa
- 5 hojas de **pitona**

### **Ingredientes para los tamales**

- 60 hojas de maíz (**totomoxtle**)
- 3 kilogramos de masa
- ¼ de kilogramo de manteca de cerdo
- 1 cucharada de sal
- agua, la necesaria
- chile seco

### **Utensilios**

- cazuela de barro
- colador
- licuadora
- máquina para hacer tortillas
- vaporera



## Preparación del amarillo

Asar el conejo y destazar por pieza; posteriormente, colocarlo en una cazuela con agua a fuego alto y esperar el hervor. Este proceso es importante para que el conejo suelte todo su sabor.

En otra cazuela, asar los chiles, la cebolla rebanada y los ajos. Ya que estén asados, hidratar los chiles en 1½ tazas de agua y, al terminar este proceso, molerlos con la cebolla, el ajo y un poco de sal. Cuando esté lista la salsa, se colará para que salga toda la pasta y no queden residuos del chile. Una vez que se acabe con este proceso, se procede a moler el **nixtamal** para la masa.

Vaciar la pasta de chile revolviendo sutilmente y después agregar la masa. Es importante no dejar que reduzca para que no se pegue. Poner la hierba santa y la **pitona** para resaltar el sabor, agregar la sal y dejar hervir hasta que tenga una consistencia espesa.

## Preparación de los tamales

Derretir la manteca de cerdo y posteriormente agregar los 3 kilogramos de masa,

todo esto en un recipiente de gran capacidad. Agregar una cucharada de sal y revolver todo para integrar los ingredientes.

En otro recipiente poner la carne de conejo previamente deshebrada con un poco del guisado (la cantidad varía, dependiendo del gusto).

Hacer bolitas de masa y aplastar con una máquina de tortillas; ponerles un poco de guisado y de la carne de conejo; enrollar y, ya armado el tamal, colocarlo en la hoja de maíz envolviéndolo todo. Este proceso se repetirá hasta que se terminen la masa y las hojas de maíz.

Ya que se tienen todos los tamales, se llena una vaporera con agua hasta el nivel que ésta indique y se añade un chile seco; después se coloca una base que llegue hasta el nivel del agua y, posteriormente, se acomodan los tamales.

Los tamales se sirven con agua de calabaza (chilacayote) y se acompañan con un buen mezcal.



## Tóoksel

**Colectivo:** Tu lu'umil kóol tak ta k'óoben

Erika Evangelina Puc Ay (representante)

Elvia Regina Puc Ay

Lucy Ofelia Puc Ay

Karla Renata Escamilla Cárdenas

José Alfredo Hau Caamal



**Lugar de origen:** Chichimilá, Yucatán

**EL COLECTIVO TU LU'UMIL KÓOL TAK TA K'ÓOBEN SE ENCUENTRA** en la localidad de Chichimilá, Yucatán, y está integrado por seis personas. Las actividades que realiza están relacionadas con la preservación, transmisión, fortalecimiento y difusión de las comidas tradicionales, así como con los saberes mayas focalizados en la **milpa**, el **solar** y el **k'óoben** ('cocina').

A través de las diversas convocatorias gastronómicas y talleres de cultura alimentaria se ha fortalecido el espacio, pues ha tenido participación en la convocatoria del concurso gastronómico ¿A qué sabe la patria? en su primera edición de 2021, con la receta “Kaaxil **sikil**”; en el mismo año, fue apoyado por el Fondo Iberoamericano de Cocinas para el Desarrollo Sostenible implementado por la iniciativa Ibercocinas, con la propuesta “Tu lu'umil kool tak ta **k'óoben**, la cocina interpretativa transmisora del legado gastronómico y patrimonial de Chichimilá”, la cual consiste en la creación de un espacio que permita el intercambio efectivo entre todos los miembros de la comunidad para fortalecer la apropiación de valores de la cocina maya y yucateca.

### **Puesta a punto**

El **tóoksel** es un platillo elaborado con **iibes** (un frijol blanco nativo de Yucatán) recocidos con piedras calientes. Esta antigua técnica de cocción no sólo añade un sabor ahumado y terroso a la preparación, sino que permite que, con el calor intenso de las piedras, los granos de **iibes** pierdan su humedad y se conserven sin necesidad de refrigerarlos, aun a las altas temperaturas climáticas que se experimentan en la península de Yucatán.

Debido a que es una de las comidas más recurrentes durante la Semana Santa, porque no contiene ningún ingrediente de origen animal, no es un platillo que se elabore en un día especial; por el contrario, y gracias a esta sencilla pero efectiva técnica de conservación, es uno de los alimentos que se lleva a la **milpa** para comer después de una intensa jornada de trabajo bajo el calor del mediodía.

## **Ingredientes**

1 kilogramo de iib

$\frac{3}{4}$  de kilogramo de pepita molida

1 habanero

1 manojo de hojas de cebolla

sal al gusto

7 piedras lisas

1 kilogramo de masa para tortillas

## **Utensilios**

ollas

cuchara para mover la mezcla

servilleta de manta

molcajete

comal

pinza



## Preparación

Para elaborar el tóoksel, primero hay que buscar las jáay tunich (‘piedras lisas’) en el solar. Hay que tener cuidado y evitar escoger las tok’ tunich (‘piedras duras’), piedras rojizas que, aunque conservan el calor por mucho tiempo, revientan en el fuego.

Limpian las piedras y colocarlas en el fuego; poner a hervir 1 kilogramo de iibes con sal al gusto. Picar las hojas de cebolla y tamular el chile habanero.

Cuando los granos de iibes estén abiertos, retirar del fuego, extraer el agua y agregar la pepita molida, el chile tamulado y las hojas de la cebolla picadas.

Una vez que las piedras están tan calientes que empiezan a ponerse rojas, retirar del fogón con ayuda de una pinza y, a excepción de una, colocarlas en una olla. Sobre las piedras se distribuye toda la mezcla y se asienta encima la última piedra, para que todos los granos queden contenidos entre las piedras. Inmediatamente después, se tapa la olla, primero con una servilleta (para que absorba el vapor y evite que se humedezca de nuevo la mezcla) y luego con la tapa de la olla.

Este procedimiento es muy importante, porque, aunque los iibes ya fueron sancochados previamente, es necesario mantener el calor de las piedras para que los granos se deshidraten.

Para finalizar, se raspa el tóoksel de las piedras con una cuchara y se sirve en un plato para degustar con el chile tamulado y las tortillas calientitas hechas a mano.



## Receta en lengua maya

### Tóoksel

#### U Xa'ak'il

1 kiilo iib

$\frac{3}{4}$  juch'bil sikil

1 habaneero iik

1 cháach u le' seboolla

ta'ab

7 up'éelel jáay tuunich

1 kiilo sakan ti'al pak'achtbil

#### Ba'ax k'a'abet

2 kúum

1 lu'uchub ti'al u xa'ak'ta'al

1 séerbyeta

1 k'utub

1 xamach

1 piinsa

#### Bix u beeta'al

Ti'al u beeta'al le tookselo', yáaxile'

ku ts'áabal k'áak' jump'éelel kilo iib

ti'al chakbil, ku ts'áabal u ta'abil.

Likil u tajal le iibo', ku ts'áabal le jáay

tuunich ich k'áak'o', ku p'a'ayal u le'

le sebooyao' yéetel xan ku k'u'utul le

iiko'. Lekéen a wil ts'oka'an u xíikil le

iibo', ka tselik te' k'áak'o', ka tselik u

k'aab, ts'okole' ka xa'ak'tik le juch'bil

sikil yéetel le iibo, le k'utbil iiko' yéetel

u le' le sebooyao'. Le kéen a wil ts'oka'an

u chaktal likil t'aabalo' ka tselik te'

k'áak' yéetel jump'éelel piinsao', ka

máansik ich jump'éelel kúum. Yóok'ol

le jáay tuunicho' ka ts'áajik tuláakal

le ts'oka'an a xa'ak'tiko' ts'okole' ka

makik yéetel ujeel jáay tuunich; ts'okol

tune ka makil le kúum yéetel junxéet'

nook' wa séerbieta (ti'al ma' u jóok'ol

u yooxol) ts'okole' ka makik yéetel u

maak le kúumo'. Likil u ts'o'okol u

tajale' ku pak'achta'al waaj ti' k'óoben.

Ti'al u ts'o'okol tune', yéetel jump'éelel

lu'uchube' ku la'akal le tooksel ti'

le túunicho' ts'okole' ku ts'áabal

ti' jump'éelel lak ti'al jaantbil yéetel

pak'achtbil waaj yéetel u yiikil.



## Tamales de masa cocida y el exquisito popo de Soconusco, Veracruz

**Colectivo:** Cocineros Tradicionales de Soconusco, Veracruz

Juana Vidal Tadeo

María del Carmen Nolasco Martínez

María Dolores Mayo de la Cruz

Nicolás Vidal Tadeo

**Lugar de origen:** Soconusco, Veracruz



**SOCONUSCO, UN LUGAR UBICADO AL SUR DEL ESTADO** de Veracruz, guarda en sus raíces la antigua lengua indígena náhuatl (el mexicano), hablada por sus orgullosos habitantes de antaño.

En este lugar se les llama *tacualeras* (del vocablo náhuatl *tacuat*, que significa ‘comida’) a las personas que preparan los alimentos durante las fiestas de mayordomías. El colectivo Cocineros Tradicionales de Soconusco, Veracruz, es una agrupación familiar de personas interesadas en la preservación y difusión de la cocina tradicional de este lugar. Su compromiso con la cocina tradicional trasciende el tiempo, preservando los secretos y tradiciones culinarias como un legado invaluable para las futuras generaciones. Quienes conforman este colectivo son familiares directos que se muestran interesados en preparar alimentos a base de condimentos y elementos naturales que se encuentran en la comunidad, principalmente el maíz y el cacao.

Su labor trasciende debido a que su enfoque se centra en la preservación de técnicas tradicionales y en el respeto por los ingredientes del lugar, promoviendo así una alimentación saludable y sostenible.

## Puesta a punto

Los tamales y el popo son parte de la gastronomía tradicional del pueblo de Soconusco, durante las fiestas patronales de los meses de junio y julio, en los que se celebra a San Antonio de Padua (13 de junio) y a nuestra señora de Santa Ana (26 de julio), las familias preparan tamales de masa cocida y el rico popo que se brinda a los visitantes como parte de una tradición preservada a lo largo del tiempo.

La gente acostumbra preparar los tamales de manera comunitaria para degustarlos después de los paseos de velas. La hermandad de estas mayordomías se organiza distribuyendo las funciones para la elaboración. Algunos hombres se dedican al cocimiento de la masa; las mujeres hacen el guiso, precocen la carne y envuelven ambos en hojas de plátano y **berijao** (v. *hoja de berijao*). Otro grupo amarra los tamales con mecate y los va colocando en grandes tambos para el cocimiento.

El popo es una bebida espumosa y fría que se elabora a base de cacao y maíz en el sur de Veracruz. Dichos ingredientes se diluyen en agua y con un molinillo se bate hasta obtener espuma abundante.



### **Ingredientes del popo**

1 kilogramo de cacao  
2 kilogramos de arroz  
200 gramos de canela  
250 gramos de bejuco de **chuiipi**

### **Ingredientes de los tamales**

4 kilogramos de masa de **nixtamal**  
1 litro de aceite  
½ litro de manteca de cerdo  
2½ kilogramos de carne de puerco  
2½ kilogramos de tomate  
1 cabeza de ajo  
1 cebolla grande  
¼ de kilogramo de guajillo  
2 pastillas de sazón sabor  
caldo de pollo  
1 bolita de achiote casero  
100 **hojas de berijao**  
1 rollo de epazote  
20 hojas de plátano

### **Utensilios**

cazuela de barro  
vaporera  
comal  
olla de barro  
molinillo  
jícara de madera  
mecates para amarrar los tamales

### Preparación del popo

Dorar las semillas de cacao en una cazuela, retirar las cáscaras cuando estén listas, dorar nuevamente las semillas, incluyendo la canela; remojar el arroz.

Picar la cáscara del bejuco del chupipi y cortar en pedazos; mezclar el arroz remojado, la canela de cacao, el chupipi y moler en el molino. En seguida, batirlo con agua en una olla, colarlo y agregar azúcar al gusto. Para producir la espuma se bate con un molinillo. Servirse en jícaras de madera y tomarlo bien frío.



### Preparación de los tamales

Cortar y limpiar las hojas de **berijao** (v. *hoja de berijao*) y **soasar** las hojas de plátano. Por otro lado, precocer la carne de puerco y cortarla en presas. Cocer el chile guajillo y el tomate, y licuarlos con el ajo y el achiote; reservar.

Batir y colar la masa de **nixtamal**. Hervir agua con aceite y manteca, las pastillas del sazónador y el caldo de carne precocido; poner sal al gusto.

Una vez que haya hervido, agregar la masa colada y mover constantemente hasta que esté cocida. Ya que estén listas la masa, la salsa y la carne, se procede a extender la masa en hojas de plátano y **berijao** (v. *hoja de berijao*); se le agregan la masa, la salsa, la carne y el epazote. Se amarran con mecate natural y se ponen a cocer de 1 hora a 1 hora y media.



## Sopa de chuales

**Colectivo:** Conservatorio de la Cultura Gastronómica de Durango

Odeth Elizabeth Enríquez Burgos

Jorge Eduardo Muñoz Guerrero

Daniel Monárrez Contreras

Dellanira Araceli Navarro Gallegos

**Lugar de origen:** Durango, Durango



EN 2010, LA DOCTORA GLORIA LÓPEZ MORALES, presidenta del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, encomendó a la señora Pilar Rincón y al historiador y doctor Miguel Vallebuena G. iniciar los trabajos de investigación sobre la cultura alimentaria local para fundar el Conservatorio en Durango, con la finalidad de preservar nuestras tradiciones gastronómicas, con algunas actividades relevantes en esos temas.

Fue hasta 2018 que se logró conformar legalmente la asociación civil Conservatorio de la Cultura Gastronómica de Durango, a iniciativa de la maestra Deyanira Navarro Gallegos, quien se convirtió en su presidenta fundadora e incorporó al equipo de trabajo destacadas personalidades del ámbito empresarial y académico, así como reconocidos chefs y cocineros tradicionales de la localidad que han trabajado de manera comprometida con la misión que tiene el conservatorio en el estado.

### **Puesta a punto**

Los chuales son uno de los platillos más representativos de la cocina tradicional duranguense, que reflejan el carácter de subsistencia de su cultura alimentaria.

A lo largo del tiempo, los antiguos pobladores del estado se enfrentaron a la agreste geografía de algunas zonas de Durango, así como a problemas de conectividad entre las distintas poblaciones, lo que los llevó a desarrollar tecnologías domésticas que les permitieran conservar sus alimentos y garantizar la permanencia de comida en las mesas duranguenses. Entre estas estrategias encontraron la salazón, los almíbares, los avinagrados y los deshidratados.

Los chuales se obtienen por secar al sol los elotes que no se consumieron o que de manera expresa se cuecen para tal fin. Después de que se deshidratan perfectamente a la intemperie, se desgranán y se pasan por el metate para quebrar los granos, que en la alacena pueden tener una vigencia de varios años en perfecto estado.

No existe un tipo especial de maíz para su elaboración, todas las mazorcas cocidas y deshidratadas pueden convertirse en chuales. Este alimento es parte fundamental de la cocina cuaresmal en Durango, por lo que se asocia a una celebración de carácter religioso y se prepara como una sopa caldosa a la que se le puede agregar crema y queso para gratinar. En algunos municipios del estado se sirve con quesos regionales, rajas de chile poblano o pasado y crema.

En otras regiones, los chuales se convierten en una harina fina para mezclarla con el polvo de camarón y elaborar tortas capeadas que se sirven con nopales, bañadas en chile colorado, y también es un platillo de Cuaresma. Además, se consumen en los estados de Sonora y Chihuahua, donde se les llama *chicales* o *chacales*. Al parecer, sin asegurarlo, la palabra es de origen rarámuri.



## Procedimiento 1

### Ingredientes

½ kilogramo de chuales  
2½ litros de agua  
1 cebolla grande  
4 tomates  
2 dientes de ajo  
1 ramita de cilantro  
sal  
comino  
pimienta al gusto  
manteca de cerdo para freír  
queso Chihuahua para servir  
tornachiles para servir

## Procedimiento 2

### Ingredientes (para 4 porciones)

250 gramos de chuales  
2 litros de agua  
2 jitomates medianos  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
cilantro al gusto  
sal y pimienta al gusto  
tornachiles para acompañar

## Preparación del procedimiento 1

Lavar los chuales en agua fría. Ponerlos a cocer en los 2½ litros de agua por 30 minutos.

Preparar un sofrito con la manteca de cerdo, el tomate, la cebolla y el ajo finamente picados; una vez listo, incorporar a la olla en la que se cocieron los chuales. Condimentar con sal, comino, pimienta y dejar cocinar por 10 minutos más. Añadir el cilantro y rectificar sazón.

Servir acompañados de cuadritos de queso y **tornachiles**.

## Preparación del procedimiento 2

Cocer los chuales junto con un trozo de cebolla, un diente de ajo y una pizca de sal, en 2 litros de agua.

Picar un trozo de cebolla, los jitomates y un diente de ajo; sofreír la mezcla en la manteca y dejar sazonar; posteriormente agregar la mezcla a la olla de los chuales cocidos y dejar hervir por 5 minutos; agregar el cilantro y rectificar la sazón con sal y pimienta.

Pasado este tiempo está lista para servirse acompañada de **tornachiles** al gusto.



# **Categoría individual**

## Menciones honoríficas



## Atolillo de conejo

**Cocinera:** Susana Chávez Gómez

**Lugar de origen:** Santiago Ayuquílilla, Oaxaca



**DESDE MUY JOVEN, SU CURIOSIDAD LLEVÓ A** Susana Chávez Gómez a aprender una diversidad de platillos gracias a la habilidad de su madre para cocinar y al arduo trabajo de su padre para cultivar sus alimentos. Debido a que su madre se sintió inspirada por la convocatoria ¿A qué sabe la patria?, se decidió a participar con su platillo atolillo de conejo.

### **Puesta a punto**

Es un platillo que se ha ido perdiendo con el paso del tiempo y que las nuevas generaciones desconocen. Normalmente se elaboraba en fiestas importantes, como en cumpleaños o pedidas de mano, pues las condiciones económicas no lo permitían con regularidad. El conejo silvestre es la opción adecuada para aumentar el sabor y cazarlo es fundamental, si se requiere de este recurso.

Con este platillo se recuerda a los ancestros y se les venera, porque sus conocimientos brindaron a las nuevas generaciones la oportunidad de cocinar.



## Ingredientes

½ kilogramo de conejo  
½ kilogramo de **nixtamal**  
3 chiles anchos  
4 chiles guajillos  
6 chiles costeños  
2 jitomates  
6 tomates pequeños  
1 rajita de canela  
2 clavos  
1 cucharadita de manteca  
6 hojas de aguacate  
3 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla  
agua, la necesaria  
sal al gusto  
tortillas hechas a mano para acompañar



### **Preparación del conejo**

Lavar el conejo y poner a cocer en una olla junto con el trozo de cebolla y los tres dientes de ajo; agregar sal. El conejo tarda en cocerse 1 hora y media.

Desvenar los chiles y asarlos. Licuarlos con 2 clavos y la raja de canela, así como con 2 hojas de aguacate previamente tostadas. Por otra parte, licuar los jitomates y los tomates después de haberlos hervido.

En una olla a fuego medio, verter la mezcla de chile y sazonar; pasados 5 minutos, agregar la mezcla de jitomate con un poco de sal; posteriormente se agrega un poco de caldo de conejo y se espera el hervor.

Deshebrar la carne de conejo y agregar al adobo cuando esté hirviendo; se agrega otro poco de caldo (no tiene que estar caldoso ni espeso); después de 5 minutos, se retira del fuego.

### **Preparación del atolillo**

Moler el **nixtamal** para obtener la masa. Una vez lista, se bate en una tina y se cuele. A una olla de barro se le agregan dos tazas de agua y se espera el primer hervor; cuando lo suelte, se agrega la masa colada y se incorpora sal, un trozo de cebolla y una cucharada de manteca de cerdo; se deja hervir por 10 minutos y se agregan 3 hojas asadas de aguacate.

Hervir por otros 20 minutos moviendo continuamente para evitar que se pegue; pasado ese tiempo, se retira del fuego.

Servir el atole en un plato hondo y luego el adobo, acompañándolo con tortillas hechas a mano.



## **Tutía nuni yáa xi'i tíaxúun xátu xi'i mín / atole de maíz blanco con salsa picante y epazote**

**Cocinera:** Fidela Pineda Ortiz

**Lugar de origen:** Coicoyan de las Flores, Oaxaca



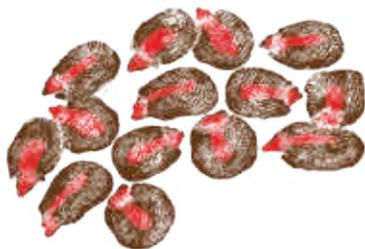
ES INSTRUCTORA COMUNITARIA PARA LA ENSEÑANZA de lectoescritura para adultos, mujer hablante de la lengua mixteca, la cual ha transmitido a sus hijos a través de leyendas y conversaciones, y también la ha difundido en los periódicos. Practica el bordado de punto de cruz, hilván y forma parte del proyecto Ita Kíkuu, conformado por mujeres bordadoras de la comunidad.

### **Puesta a punto**

Este atole se consume cuando las personas se enferman y cuando se hace ayuno para algún ritual.

Los ingredientes que se utilizan para prepararlo son cultivados por la misma comunidad. El maíz blanco es de temporal y se le llama *táta kuatyi* (“semillas pequeñas”); es nativo de la zona cálida y no se usa fertilizante en su cultivo.

El chile es de la especie *tiaxi*, que se da en la comunidad debido al clima. El epazote se consigue en el jardín de las casas.



### **Ingredientes (para 8 porciones)**

½ kilogramo de maíz táta kuatyí

1 cucharada de sal

20 gramos de chile tixi

1 cucharada de cal

varias ramas de epazote

### **Utensilios**

olla

metate

bandeja

colador

comal

molcajete



## **Preparación**

En una olla, poner a hervir el maíz con la cal de 8 a 15 minutos o hasta que los granos puedan desprender su cáscara; para ello, hay que revisar con las uñas. Cuando llegue a este punto, bajar el fuego y dejar enfriar por 10 minutos.

Lavar muy bien el maíz (**nixtamal**). Después, llevarlo a moler en el metate; martajar en un punto medio, a que queden los granillos; al terminar, pasarlo a una bandeja, agregarle 1 litro de agua y sacar con la mano el residuo (granillos). Éstos volverán al metate en una segunda molienda.

En una olla, hervir lo que quede en la bandeja y mover constantemente para que no se pegue y se queme.

Una vez terminada la segunda molienda, vaciarla en una bandeja y agregar un vaso de agua; sacar otra vez el granillo de maíz. Después, agregar a la olla lo que quede de la bandeja sin dejar de mover.

Hacer la tercera y última molienda, agregar un vaso de agua. Esta vez colar de dos a tres veces lo martajado y agregar lo de la bandeja en la olla; continuar moviendo constantemente hasta que hierva. El atole debe llegar al punto de espesar y los granillos deberán quedar suaves; entonces, bajar la olla.

Tostar los chiles secos en un comal a fuego lento y después molerlos en el molcajete con la sal. Tomar por el tallo el epazote y pasarlo por la ceniza caliente del comal, sin que llegue a tostarse, y después ponerlo en la salsa (se puede moler junto con los chiles una cantidad si se desea un sabor fuerte a epazote). Usar el tallo del epazote como cuchara para servir la salsa sobre el atole, será al gusto la cantidad de salsa o epazote que se ponga.

Finalmente, servir el atole caliente o frío y agregar la salsa usando el epazote como cuchara y como sazonador.



## **Pastel azteca de huitlacoche**

**Cocinera:** Vianney Pérez Ledesma

**Lugar de origen:** Cadereyta de Montes, Querétaro



**VIANNEY PÉREZ LEDEZMA CRECIÓ Y VIVIÓ EN EL MUNICIPIO** de Cadereyta de Montes, en la comunidad de Villa Guerrero, estado de Querétaro, hasta los 18 años, edad en la que comenzó a cocinar y se vio obligada a trasladarse a la ciudad de Querétaro para continuar con sus estudios.

Ahí conoció a la señora Martha, quien sabía preparar platillos dulces y salados, lo que despertó su curiosidad por cocinar. A través de la práctica se ha permitido explorar la inmensa gastronomía mexicana, sobre todo, los fines de semana, cuando no se encuentra trabajando y experimenta y prueba recetas de otras personas para aprender.

### **Puesta a punto**

El huitlacoche es un platillo que comúnmente se prepara en esta comunidad porque en la cosecha del maíz se pueden encontrar diferentes plantas que han sido atacadas por el hongo que genera el ingrediente principal.

Su preparación, por lo general, se realiza de forma muy sencilla, en quesadillas o guisado con epazote y sal; sin embargo, en esta receta se altera el ingrediente principal del relleno. Es común que el epazote se prepare con pollo y a la poblana, pero al llevar a cabo este cambio, el sabor que toma es tan característico que puede transportarte al campo y a los orígenes mexicanos en su experiencia con el maíz.

### **Ingredientes para el relleno**

½ kilogramo de huitlacoche  
¼ de bistec en tiras delgadas  
1 manojo de epazote  
½ cebolla  
5 dientes de ajo  
los granos de un elote  
aceite, el necesario  
sal  
pimienta  
concentrado de caldo de pollo

### **Ingredientes para la salsa**

3 jitomates  
5 a 6 chiles guajillo  
2 chiles morita  
pedazo pequeño de cebolla  
2 ajos  
orégano  
comino  
agua, la necesaria  
sal



### **Ingredientes para armar el pastel**

mantequilla  
queso ranchero o panela  
crema ácida  
hojas de elote para tamal  
tortillas

### **Preparación del relleno**

Se fríe la cebolla en el aceite; una vez que esté cristalina, se agrega el ajo finamente picado o rayado, ya que suelta su aroma, se agrega el bistec en tiras pequeñas; cuando ya está medio cocido, se le agregan el huitlacoche, los granos de elote y, en seguida, el epazote. Condimentar con sal, pimienta y concentrado de caldo de pollo en polvo.

### **Preparación de la salsa**

Asar los chiles y jitomates. Los chiles se ponen a remojar en agua caliente y, una vez que están suaves, se muelen en la licuadora con los jitomates, una pizca de orégano, comino y sal. Freír la salsa por unos minutos a fuego medio y dejarla reposar.

### **Preparación del pastel**

Engrasar el recipiente con mantequilla y cubrir el fondo con las hojas de maíz (hojas de tamal); después bañar la base con la salsa y acomodar una capa completa de tortillas, agregar una capa del relleno de huitlacoche seguido de crema ácida y, por último, el queso rallado, y así se van añadiendo capas de tortilla, relleno, crema y queso hasta llenar el molde. Al final, se ponen más salsa y queso en la parte de arriba. Hornear a 180 °C durante 15 minutos para que se gratine el queso. Servir caliente.



## **Mole de caderas mixteco**

**Cocinero:** Isidro Osorio Jiménez

**Lugar de origen:** Huajapan de León, Oaxaca



**ISIDRO OSORIO JIMÉNEZ NACIÓ EN SAN PEDRO Y SAN PABLO TEQUIXTEPEC**, población de la región mixteca en el estado de Oaxaca. Desde su infancia estuvo rodeado de sus abuelas, las señoras Ángela Blanco Guzmán y Adela Engracia Escobar Osorio, quienes eran cocineras tradicionales y realizaban la pasta del mole de fiesta o preparaban los frijoles para las **tetelas**, los tamales y el pozole, que formaba parte del menú cada domingo en la plaza.

Su padre era Rubén Darío Osorio Blanco, carnicero de oficio, y su madre, Felicitas Rocío Jiménez Escobar, quien le inculcó el amor por la cocina desde temprana edad, lo que le permitió involucrarse en la preparación de diversos platillos, como el chileajo, el huaxhimole o las tortas de camarón.

Es licenciado en Ciencias Empresariales y maestro en Finanzas. Después de incursionar como empleado en los ámbitos público y privado, en 2017 retomó la vocación de la cocina e inauguró su primer restaurante, El 20. Asador Oaxaqueño, en Huajuapán de León, ciudad donde actualmente radica.

Se ha dedicado a promover, preservar y difundir la gastronomía mixteca y oaxaqueña, de la cual se siente muy orgulloso, y es fiel creyente de que a través de la cocina también se puede generar identidad.

Ha participado en degustaciones de cocina tradicional mixteca en las ciudades de Filadelfia y Los Ángeles, en las que ha presentado parte de su acervo gastronómico con platillos como el chileajo, las **tetelas**, el mole de fiesta, los frijoles martajados, la torta de camarón y el dulce de calabaza.

## **Puesta a punto**

El origen del quehacer de la crianza de los chivos en México se remonta al siglo XVI, cuando el virrey de ese entonces, Luis de Velasco, concedió a los mixtecos el derecho de establecer estancias de ganado menor en sus tierras comunales y les otorgó licencias para poseer hasta trescientas cabezas de ganado menor, lo que dio trabajo a cientos de familias.

De esta actividad surgió el mole de caderas, que es un platillo, desde las palabras de Isidro Osorio, mestizo, pues representa la fusión de las dos culturas, contiene proteína (el chivo de matanza) y elementos de los pueblos originarios, como el **guaje** rojo. Esta mezcla da como resultado un exquisito plato con ingredientes endémicos: el chile costeño, el **guaje** y la pepicha. En su preparación se encuentran sutiles diferencias, pero, en esencia, todas contienen una gran tradición y atesoran lo mejor de la cocina mixteca.

## Ingredientes

1 juego de caderas de chivo de matanza (consistente en el espinazo y extremidades inferiores descarnadas)

6 kilogramos de **guaje** rojo

400 gramos de chile costeño rojo

3 kilogramos de **tomate verde** (v. *miltomate*) **criollo**

1 manojo de pepicha

1 cebolla

1 cabeza de ajo

1 kilogramo de manteca

sal blanca al gusto

agua, la necesaria



## Preparación

Cortar el juego de caderas en trozos medianos, remojar en agua para desangrar la cadera y, pasadas unas horas, lavar perfectamente cada trozo de hueso. Cocerla en suficiente agua, se le agrega sal, una cebolla y una cabeza de ajo; cocinarla a fuego normal por aproximadamente 3 o 4 horas, dependiendo de la edad del chivo sacrificado. Una vez cocida, se reservan el caldo y la cadera.

Desvenar el chile costeño y **tatemarlo** a fuego bajo. Hervir el tomate y licuarlo con el chile tostado; colar y reservar. Se despepita el **guaje** para obtener la semilla, misma que se licua sólo con agua y se reserva.

Se pone a fuego alto en leña o carbón una cazuela de barro (de preferencia) y se le agrega la manteca (puede utilizarse la

grasa que se obtiene de la cocción de la cadera). Una vez que la manteca o la grasa estén suficientemente calientes, sofreír el tomate con el chile costeño molido y agregar un poco de sal blanca. Cuando ya se ha refrito bien, agregar poco a poco el caldo de la cadera y esperar a que rompa el hervor. Agregar la carne y, en seguida, el **guaje** molido cuidadosamente para que no se haga grumos; finalmente, se agrega la pepicha en rama y se deja hervir unos minutos más.

Servir en cazuela o tazón de barro, como tradicionalmente se acostumbra, y acompañar con tortillas de maíz bajadas del comal, sin faltar un buen mezcal para explotar los sabores en la boca y disfrutar de una experiencia única y excepcional.



## Tamales de pilolo

**Cocinera:** Rebeca Vivas Martínez

**Lugar de origen:** Huaquechula, Puebla



ORIGINARIA DE SAN JUAN HUILUCO, DESDE LOS 12 AÑOS, Rebeca Vivas Martínez ayudaba a su madre y abuela en la milpa; además, desde pequeña le gustaba ver cómo se cocinaba en su casa y posteriormente comenzó a interesarse y a aprender a preparar platillos típicos de su comunidad.

### **Puesta a punto**

La tradición de los tamales se remonta a los tiempos de carnaval en los que los huizos y pilolos salían a las calles del pueblo y pasaban por tamales; de ahí el nombre de *tamales de pilolo*. Los pilolos son unos personajes que usan máscaras de diferentes colores y rostros, y salen a las calles gritando, pidiendo tamales casa por casa.

Este platillo se elabora para los “lunes de carnaval”, cuando los huizos salen, pero también en otras festividades, como el 24 de diciembre, festejando el nacimiento del Niño Dios, entre otras. Existe un derivado de tamales, cuando no existe la posibilidad de usar carne y solamente se preparan con chile y manteca, por lo que se les llaman *chiltamale*; por su parte, a los tamales con carne se le dice *nagatemale*.



## Ingredientes

maíz **nixtmalizado**  
jitomate  
chile guajillo  
comino  
carne  
manteca  
hojas de maíz para tamal  
hierba de sauco  
agua, la necesaria  
sal al gusto

## Utensilios

olla de barro  
bracero  
metate  
vaporera  
tela húmeda

## Preparación

En una olla de barro, cocer el **nixtamal** con suficiente agua y sal al gusto; una vez listo, lavar y reservar. Cocer el jitomate con el chile guajillo, molerlos en el metate con sal al gusto y comino hasta obtener una pasta.

En el mismo metate martajar el **nixtamal**; no se necesita una molienda perfecta. Incorporar la masa obtenida a la pasta de jitomate, agregar sal y manteca, revolver hasta que todo esté incorporado.

En las hojas de maíz se esparce la masa dejando un hueco en medio, en el que se ponen el chile con jitomate y un trozo de carne; envolver el tamal. Repetir el proceso hasta acabar con los ingredientes.

En una vaporera con agua, introducir la hierba de sauco hasta la mitad; introducir los tamales acomodándolos de manera que no se sumerjan; al final, colocar una tela húmeda y la tapa, evitando fugas de vapor. Cocer durante 2 horas a fuego medio. Pasado ese tiempo, retirar la tapa y la tela.

Apartar del fuego y servir.

# Glosario

**achochar.** Cuando el tamal queda pegajoso o crudo como resultado de su mala preparación.

**alaches.** Es una variedad de quelite con forma de corazón o flecha, que se consume para aliviar malestares estomacales.

**amasado Bertinet.** Técnica que permite amasar masas húmedas sin emplear aceite o harina adicional en la receta; consiste en hacer sucesivos plegados de la masa que hacen que vaya tomando aire y volviéndose cada vez más elástica.

**asadura de cerdo.** Conjunto de partes del animal frito sin grasa: hígado o conjunto de hígado, corazón y pulmones; incluso, la lengua.

**axoxoc.** Conocido como *hierba agria*, es una planta silvestre cuyas hojas se utilizan para preparar el mole verde en Chilpancingo y en Tixtla, Guerrero.

**ayocote.** La palabra *ayocote* procede del náhuatl *ayecotli*, que quiere decir ‘frijoles gordos’. Su forma es muy similar a la del frijol común, pero con un tamaño mayor. Existen de diversos colores, desde morado, negro, café, blanco, rosa hasta los pintos.

**blanditas.** Variedad de tortilla oaxaqueña que mide unos 30 cm de diámetro. El término *blandas* se debe a que existe otra tortilla muy común de textura dura llamada *tlayuda*.

**cabeza de cuche.** Otra manera de nombrar a la cabeza de cerdo.

**chepiche.** Planta nativa de México, se encuentra en prácticamente todo el territorio de los Valles Centrales de

Oaxaca y en la sierra de Puebla y se utiliza para sazonar o decorar. También es conocido como *pepicha*, *pipicha* (*Porophyllum tagetoides*) o *serviche*.

**chichipe.** Planta perteneciente a la familia de los cactus que es nativa y endémica del Valle de Tehuacán-Cuicatlán, que comparten los estados de Puebla y Oaxaca. Su etapa de floración es en marzo y su fruta madura en abril.

**chile húngaro.** También se le conoce como *chile güero* y es una variedad cuyo color es amarillo.

**chile tusta.** Variedad pequeña que mide entre 5 y 6 cm de largo, no muy picante, que se cultiva en la región de la costa en Oaxaca.

**chinamite.** Caña seca del maíz. También se les llama así a los restos que quedan en la tierra después de segar (cortar la milpa seca) a finales de octubre o principios de noviembre.

**chinicuiles.** Gusano de maguey originario de América del Norte que habita principalmente en zonas áridas y semidesérticas de México.

**chintextle.** Pasta de chiles secos, generalmente pasilla mixte o ancho, molidos en el metate, que funciona como sazonador. Muy utilizada en Oaxaca para comer untada en tortillas.

**chuipipi.** Es una planta trepadora que también se conoce como *chupipe* y que abunda en la costa del Sotavento Veracruzano. Su raíz se emplea para preparar la bebida llamada *popo*.

**criollo.** En la alimentación, es un término que se refiere a productos agrícolas, frutas o verduras nativas, que se

cultivan en una región con métodos tradicionales. Por lo general se caracterizan por su producción a menor escala para su autoconsumo, sin uso de agrotóxicos.

**despicar.** Sinónimo de *deshebrar*. Se usa mucho en las cocinas del sureste, sobre todo en las de Tabasco y Chiapas, en las que el pollo o la carne de res cocidos que sobran de algún puchero o guiso se preparan de manera despicada. De igual forma, hace referencia a la acción de retirar el pedúnculo y pistilo de las flores, así como a la separación de las hojas del tallo de las plantas.

**flor de izote.** De color blanco verdoso o cremoso, carnosa, brillante, frágil y vistosa, la produce una gran variedad de plantas del género *yuca*, de la familia de las agaváceas.

**frijol torito.** Frijol silvestre.

**guaje.** Es una planta de vaina y semillas comestibles proveniente de Yucatán, que crece en forma de arbustos que miden entre 3 y 12 m de altura. Sus vainas son de color verde al irse desarrollando y café, cuando están maduras. Llegan a contener de quince a treinta semillas.

**guajolota.** En el contexto de la receta del mole de Calpan se refiere específicamente a la hembra del guajolote.

**gualumbo.** Flores de maguey, reconocidas con este nombre o *patas de gallina de cerro* en la región del Valle del Mezquital; son pequeñas, de color amarillo y florecen una vez que la planta tiene aproximadamente quince años.

**guamúchil.** Es el fruto de un árbol de tamaño mediano y de crecimiento rápido, perteneciente a la familia de las leguminosas.

**guangoche.** Tela rústica, semejante a la arpillera, que suele emplearse para embalajes o cubiertas.

**hierba de borracho.** Conocida como *nurite* (*Satureja macrostema*), es un arbusto originario de México que se da en climas cálidos, templados y regiones boscosas, y llega a medir hasta 3 m de altura. En la cocina se utiliza como condimento y en infusión como digestivo para curar la resaca.

**hierba de campo.** Toda planta pequeña cuyo tallo es tierno.

**hoja de berijao.** Planta de la familia de las marantáceas, de hojas grandes, lanceoladas y elípticas. Como su forma es similar a la hoja de plátano, se utiliza para envolver tamales en Veracruz y Tabasco.

**hojas de chilalaca.** Hoja de una planta de la familia de las *Cannaceae*, que es de plantas herbáceas, de forma oval, que puede medir hasta 50 cm de largo y que tienen forma similar a la hoja de plátano.

**Huizos.** Danza del estado de Puebla que se interpreta los días de carnaval, sobre todo, un día antes del Miércoles de Ceniza. En ella se representa a los demonios, que danzan entre los vivos para convencerlos de pecar y llevarse su alma.

**iibes.** Frijol blanco de cáscara gruesa nativo de Yucatán.

- k'óoben.** Es la forma de denominar *cocina* o *fogón* en maaya t'aan (maya).
- k'úum.** Nombre con el que se llama a la calabaza en lengua maya.
- kóoli.** Nombre con que se le denomina en lengua maya a la col rizada, también conocida como *kale*.
- metlapil.** Rodillo de piedra con el cual se muele en el metate.
- milpa.** Sistema agrícola tradicional conformado por un policultivo, principalmente de maíz, frijol, calabaza, chile y quelites.
- miltomate.** Es un tomate criollo de color verde y de tamaño pequeño. La palabra *miltomate* procede del náhuatl *milli*, 'milpa', 'sembrado', y *tomatl*, 'tomate'. También se le conoce como *tomate de cáscara*, *tomate verde* o *tomatillo*.
- nixtamal.** Proceso en el que se mezclan los granos de maíz con agua y cal para molerlos y formar la masa para distintas preparaciones.
- ocote.** Árbol conífero de hojas perennes duras del que hay varias especies; su madera es muy resinosa, por lo que, cuando está seca, se utiliza para encender fuego.
- petate.** Estera o alfombra de palma que se suele elaborar de manera artesanal en México y en diversos países centroamericanos, con diferentes usos domésticos.
- pib.** Horno de tierra utilizado en la península de Yucatán.
- pilolo.** Tamales que se preparan durante los días de carnaval, en el marco de la Danza de Huizos y Pilolos, para repartirlos entre los danzantes.
- pitona.** Arbusto de hasta 1.50 m de altura, muy aromático, con flores de color púrpura o violeta; se utiliza en la medicina y en la cocina tradicional.
- púlpito.** Olla pequeña y redonda de Oaxaca.
- sebo.** Grasa cruda de buey, ternera, oveja o cordero, especialmente la dura, que se encuentra alrededor del lomo y los riñones.
- sikil.** Así se le denomina a la pepita de calabaza en lengua maya.
- soasar.** Asar un alimento hasta que está ligeramente dorado o tostado.
- solar.** Extensión de terreno usado para diversas actividades domésticas, como cultivos, cría de animales, etc. Generalmente se ubica cerca del espacio que funciona como morada.
- tamular.** Acción de moler en el tamul, que es un mortero, parecido al molcajete, que se elabora con madera y se usa en la península de Yucatán.
- tatemar.** Técnica de cocción que consiste en poner los alimentos en las brasas o sobre un comal para que se asen o cuezan parcialmente.
- teponaztle.** Instrumento musical de percusión de origen prehispánico que funciona como un xilófono de dos lengüetas.
- tequesquite.** Salitre o sal mineral utilizada para cocer alimentos y fermentar masas. Aparece durante la estación de sequía en las áreas lacustres del Valle de México.
- tetcha.** Cactácea también conocida como *órgano* que se localiza en la Mixteca

de Oaxaca y Puebla. Cuando sus flores blancas todavía están cerradas, se les llama *tetechas*, pero cuando abren, cambian de nombre a *flores de gigantes*. Se consumen hervidas.

**tetela.** Antojito de masa de maíz en forma de triángulo, tradicionalmente relleno de frijol negro.

**tlamolote.** Así se le llama al utensilio que se usa para menear el atole en lengua náhuatl. Varía en tamaño y grosor, dependiendo del uso.

**tlanepa.** También conocida como *hierba santa*, es una planta aromática que se utiliza para dar sabor a varias preparaciones, como tamales, caldos, guisos de res, cerdo, pollo y pescado.

**tlapachtamal.** Tamal de agua con masa de maíz azul, que previamente se muele en metate.

**tlecuil.** Fogón o brasero formado por tres piedras llamadas *tenamastes*, que sirven como base para colocar comales, ollas, vasijas o rejillas.

**tomatito Citlali.** Jitomate silvestre de tamaño pequeño.

**tornachile.** Es una variedad de chile color verde claro que es parecido al chile cuaresmeño.

**tortas de agua.** Pan originario de Puebla.

**totomoxtle.** Cáscara u hoja seca que cubre la mazorca de maíz.

**ceniza de.** Ingrediente derivado de la quema de las hojas secas de la mazorca de maíz (totomoxtle) que se emplea en diversas recetas.

**traspatio.** Sistema de cultivo tradicional ubicado cerca del espacio doméstico. También se conoce como *huerto o solar*.

**xamues.** También conocidos como *xahues*, *changüis* o *tantarrias* (*Thasus gigas*), son insectos de color negro con manchas anaranjadas y blancas que viven en las ramas del árbol de mezquite. Se comen asados, fritos o crudos y son un alimento apreciado en las zonas otomíes de Querétaro, Estado de México e Hidalgo.

**xincoyote.** Variedad de lagartija que habita en la región del Valle del Mezquital, Hidalgo.

**yepatlashtli.** Frijol nuevo o tierno similar a las habas.

**yique.** Consomé de barbacoa con maíz tostado y quebrado, sazonado con chiles y servido con la barbacoa de chivo al tope del plato, que se consume en la Mixteca oaxaqueña.

*¿A qué sabe la patria?*

*2021-2022*

*Memoria-Recetario*

El cuidado de la edición estuvo a cargo  
de la Coordinación de Publicaciones  
de la Dirección General de Culturas Populares,  
Indígenas y Urbanas.

Edición: Karla Bernal Aguilar

Diseño: Daniel Germán Castillo Garduño

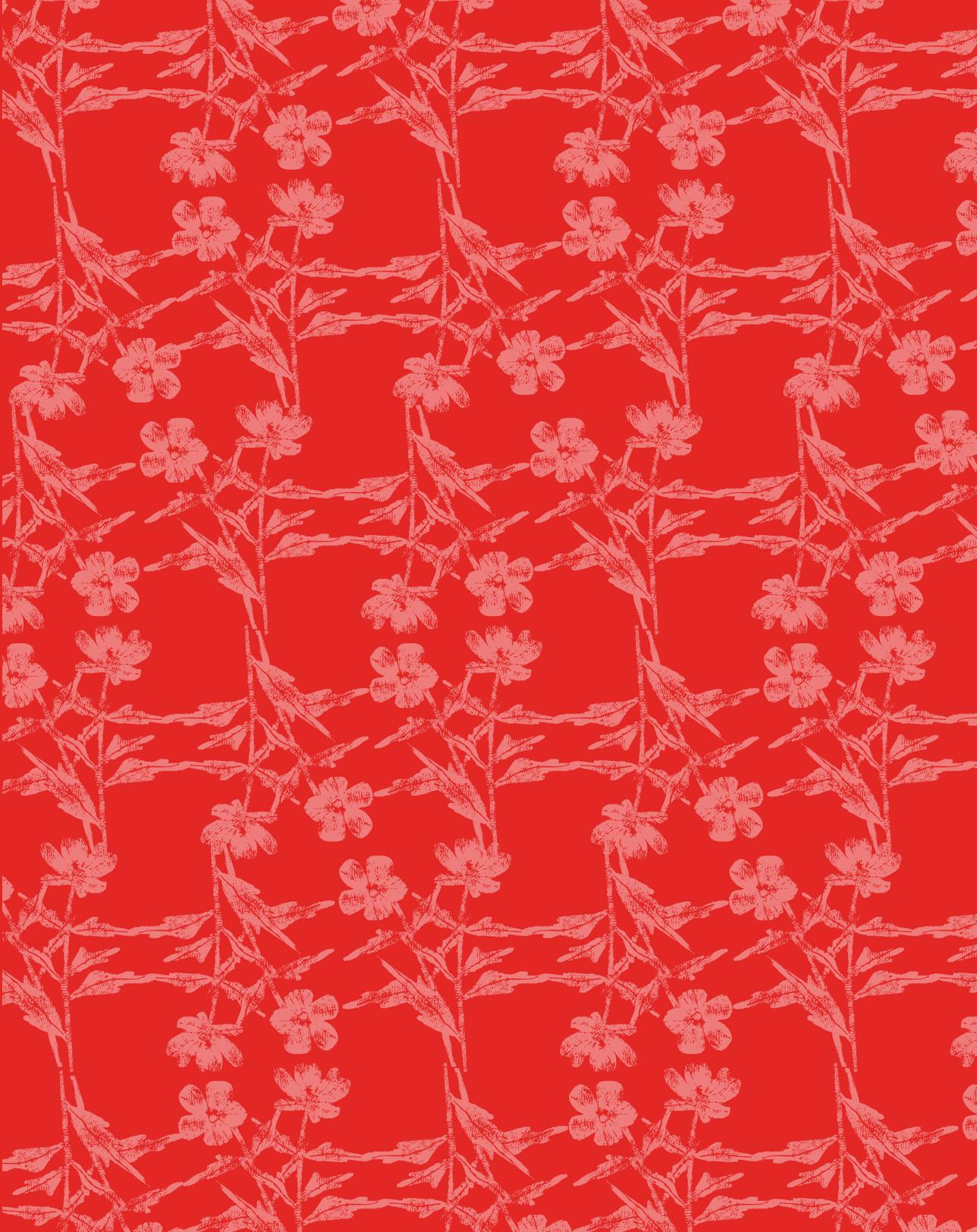
Ilustración: Johan Palma

Fotografía: Carlos Alberto Navarrete Alquicira, pp. 14, 18, 23, 26, 31

Fabiola Aviña, pp. 84, 87, 92, 96, 99, 102, 106, 110, 115, 118, 124,  
128, 132, 135, 139, 142, 145, 150, 153, 156

Israel Gutiérrez, pp. 36, 39, 43, 47, 50, 56, 63, 66, 70, 75







**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA