

De maíz somos, por el **maíz** estamos

RECETARIO



De maíz somos, por el maíz estamos

RECETARIO



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura

De maíz somos, por el maíz estamos.

Recetario

Producción:

Secretaría de Cultura

Unidad de Culturas Vivas, Patrimonio Inmaterial e Interculturalidad

Foto de portada: Ana Lilia González López. *Maíz, sembrando maíz.*

Ilustraciones: Johan Palma

D.R. © 2026 de la presente edición:

Secretaría de Cultura

Dinamarca 84, alcaldía Cuauhtémoc

C.P. 06600, Ciudad de México

www.gob.mx/cultura

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Unidad de Culturas Vivas, Patrimonio Inmaterial e Interculturalidad 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 / Unidad de Culturas Vivas, Patrimonio Inmaterial e Interculturalidad.

Hecho en México

Claudia Sheinbaum Pardo

Presidenta Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos

Claudia Curiel de Icaza

Secretaria de Cultura

Marina Núñez Bernal

Subsecretaria de Desarrollo Cultural

María Guadalupe Moreno Saldaña

Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

José Luis Javier Reyes Cabrera

Titular de la Unidad de Asuntos Jurídicos

Diego Prieto Hernández

Unidad de Culturas Vivas, Patrimonio Inmaterial
e Interculturalidad

Paloma Bonfil Sánchez

Dirección General de Acción Territorial
y Promoción Comunitaria

Ivone Cisneros Luján

Dirección General Técnica y de Investigación
de las Culturas Populares

De maíz somos, por el maíz estamos.

Recetario

El cuidado de la edición estuvo a cargo de la Coordinación
de Publicaciones de la Unidad de Culturas Vivas,
Patrimonio Inmaterial e Interculturalidad

Índice

Presentación	7
Atoles y bebidas tradicionales a base de maíz	9
Atole de maíz morado (atole de maíz negro o atole agrio)	9
Atole xoco	13
Atolillo de conejo	16
Tutía nuni yáa xi'i tíaxúun xátu xi'i mín / atole de maíz blanco con salsa picante y epazote	20
Tamales y envueltos de masa en hojas	24
Tamales de flor de izote	24
Capultamal	29
Tamales de amarillo de conejo	32
Tamales de masa cocida y el exquisito popo de Soconusco, Veracruz	36
Tamales de pilolo	41
Antojitos y preparaciones del comal	44
Tetelas de huitlacoche	44
Empanada de verde con hongos silvestres	49
Caldos, sopas y guisados espesados con maíz	54
Pozole verde de hoja santa con mole de chiles	54
Primicia yucateca	58
Esquimole con flor de gato y quelite blanco	63

Presentación

LAS CULTURAS ALIMENTARIAS DE NUESTRO PAÍS tienen su fuente social e histórica, así como su permanente reproducción comunitaria, principalmente en los pueblos indígenas y afro-mexicanos. Transmitidas de generación en generación mediante la oralidad y la práctica cotidiana, estas tradiciones han construido un diálogo profundo entre los productos endémicos del territorio mexicano —como el maíz, el cacao, el chile, el jitomate, el frijol y la calabaza— y los saberes custodiados en el seno de las familias y las colectividades. Este legado, que expresa la vasta diversidad biocultural que nos define, constituye un patrimonio vivo que exige ser reconocido, salvaguardado y difundido ampliamente.

Con este propósito, la Secretaría de Cultura del Gobierno de México impulsó, a partir de 2021, la convocatoria nacional **¿A qué sabe la patria?**, una iniciativa concebida para la salvaguardia de la cultura alimentaria como pilar fundamental de la soberanía y la memoria nacional. En ella han participado más de 1 500 cocineras y cocineros tradicionales provenientes de 32 estados de la república, lo que ha destacado la presencia viva de portadores y hablantes de diversas lenguas originarias.

La presente selección de catorce preparaciones constituye un testimonio analítico y testimonial de la centralidad del maíz nativo en la vida comunitaria. A través de los atoles y bebidas tradicionales, los tamales y envueltos en hojas vegetales, las especialidades elaboradas sobre el comal de barro y los caldos espesados con masa nixtamalizada, se visibiliza la vigencia del sistema milpa, la recolección silvestre estacional y los complejos esquemas de reciprocidad festiva y ritual que sostienen el tejido social en las regiones indígenas del país.

Rendimos un merecido reconocimiento a cocineras, cocineros y grupos comunitarios que, desde sus territorios, cuidan la biodiversidad agrícola y transmiten las memorias del fogón a las nuevas generaciones. Con esta obra se consolida un esfuerzo permanente por robustecer la cocina tradicional como pilar de la identidad y la soberanía alimentaria de México.

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

UCUVI



ATOLES Y BEBIDAS TRADICIONALES A BASE DE MAÍZ

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.

Limpiar 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.



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.





Atolillo de conejo

Cocinera: Susana Chávez Gómez

Lugar de origen: Santiago Ayuquililla, 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.

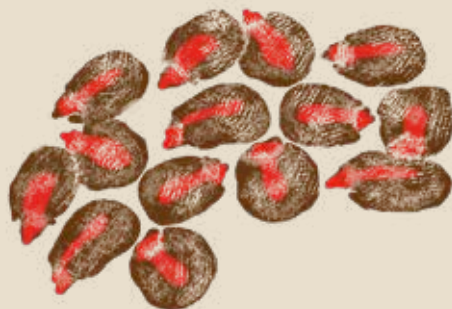
Servir el atole en un plato hondo y luego el adobo, acompañándolo con tortillas hechas a mano.



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 tiaxi

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 sazónador.



TAMALES Y ENVUELTOS DE MASA EN HOJAS

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
 $\frac{1}{4}$ 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, پسigna-

mos la vaporera o colocamos una rama de sauco. Si se llegan a **achochar**, 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 co-

cinarán 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.





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.





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 Micihuatlán, 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 **pitiona** 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.



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 **chui**pipi

Ingredientes de los tamales

4 kilogramos de masa de **nix**tamal
1 litro de aceite
 $\frac{1}{2}$ litro de manteca de cerdo
 $2\frac{1}{2}$ kilogramos de carne de puerco
 $2\frac{1}{2}$ kilogramos de tomate
1 cabeza de ajo
1 cebolla grande
 $\frac{1}{4}$ de kilogramo de guajillo
2 pastillas de sazónador 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

jícaras 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.



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.



ANTOJITOS Y PREPARACIONES DEL COMAL

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.





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 tusta** enteros.

Preparación de la empanada

Picar los hongos justo antes de preparar la empanada.

Colocar un comal de barro en el bracerero 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.





CALDOS, SOPAS Y GUISADOS ESPESADOS CON MAÍZ

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.





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.





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.

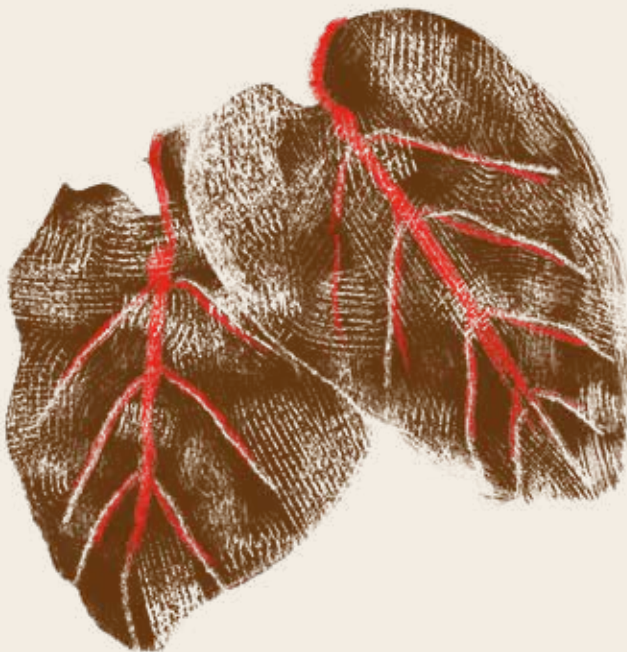


Ingredientes

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
 $\frac{1}{4}$ 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.

La presente selección de catorce preparaciones constituye un testimonio analítico y testimonial de la centralidad del maíz nativo en la vida comunitaria. A través de los atoles y bebidas tradicionales, los tamales y envueltos en hojas vegetales, las especialidades elaboradas sobre el comal de barro y los caldos espesados con masa nixtamalizada, se visibiliza la vigencia del sistema milpa, la recolección silvestre estacional y los complejos esquemas de reciprocidad festiva y ritual que sostienen el tejido social en las regiones indígenas del país.



Gobierno de
México

Cultura
Secretaría de Cultura