
COMIDA TRADICIONAL TOTONACA

TOMO 1



210

SEP

DIRECCION GENERAL DE CULTURAS POPULARES

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha: 2007 _____

Proced. _____



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION
Dirección General de Culturas Populares

(25-37)
g. 4

RECIBO

COMIDA TRADICIONAL PAPONACA

COSTA Y SIERRA DE
PAPANTLA.

TOMO I

Promotor Cultural: Agustina Peralta Gúzman.
Antropologo : Rocío Aguilera Madero.
Promotor Cultural: Sara Méndez García.

Unidad Regional de Veracruz.

1 9 8 7



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

I N D I C E

ADORNOS DE ATOCLES : O F I C I A L E S A C I O N E S

- Atole de coyol
- Atole de calabaza de leche y cacao
- Atole de capulín de leche
- Atole de plátano verde
- Atole de maíz tostado
- Atole de maíz de granos
- Atole agrio de leche
- Atole blanco
- Atole de reyes o morado
- Atole de yuca
- Atole de frutas
- Atole de bolas de leche y cacao
- Atole de elote de leche y cacao
- Atole de cáscara de piña de leche y cacao
- Atole de camote anaranjado de leche y cacao

CONSERVAS

- Conserva de ciruela roja.
- Conserva de jobo
- Conserva de cahuayote o papuyut
- Conserva de papaya
- Conserva de durazno
- Conserva de calabaza
- Conserva de yuca
- Conserva de **ajíete**



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

T A M A L E S

- Tamales pintos
- Tamales corrientes
- Bollitos de chicharrón
- Tamales guisados
- Púlakles
- Tlayoyos
- Tamales de hongo blanco
- Tamales capitas
- Tamales de zapote negro
- Bollitos de elote
- Bollitos de kilhxtak
- Tamales de calabaza y camarón
- Tamales de pescado
- Bollitos de anís

PLATILLOS Y GUISADOS REGIONALES DE PAPANTLA, VER.

- Guisado preparado de soyo, flor de ortiga y semillas.
- Guisado de quelite de malango.
- Guisado diferente del malango.
- Guisado de camote de chayote.
- Guisado de xkijit.
- Guisado de kgantsililh.
- Guisado xocoyole.
- Ojite capeado
- Caldo de hongo.
- Flor de izote guisado con carne de puerco.
- Frijol bayito ajonjolizado.
- Sopa de elote.
- Orejas del pipián con frijol y chayote.
- Quelite guaparrón guisado con huevo.

INTRODUCCION

...ista

La comida Tradicional Totonaca, comparte con el arte Culinario del País, el uso de Especies y de Semillas oleaginosas además de aromatizantes y Saborizantes que aderezan los diversos platillos nacionales; sin embargo en la Región de Papantla reciben el nombre genérico de Olores y Sabores, los que según la tradición son esenciales en las comidas ya que al presentarlos como ofrendas Rituales, son precisamente los olores y sabores los que permiten que las deidades reciban la ofrenda y por medio de éste simbolismo Ritual, el hombre obtenga a cambio protección, dones y parabienes que se tradcen en buena caza, salud, óptimas cosechas y armonía familiar.

La comida tradicional Totonaca, aún dispone de una gran cantidad de frutos, semillas, hierbas y raices silvestres, además de animales e insectos y orugas de monte, lo que la hace particular y atractiva.

R. A. M.

Atoles.

La palabra atole⁽¹⁾ se refiere a un preparado básicamente de masa derivado del maíz y agua, aunque en algunos casos aprovechan las frutas naturales para darle sabor al atole, sobre todo - en la época de recolección o cosecha de estas frutas.

EL MAÍZ

El maíz, sustento básico de la población indígena Nacional, ha sido aprovechado de diversas maneras tanto para alimentación humana como para alimentación animal; cuentan que cuando no conocían ni el maíz las personas comían gorditas de ojite y plátano; aunque crecían bien, no había felicidad porque no había maíz.

Los Totonacas dicen que el chénchere o pájaro carpintero fue el que descubrió el maíz, picó en una piedra en donde vio que la arriera entraba a sacar unas granitos amarillos muy sabrosos; el chénchere picaba y acercaba su oído a la piedra y de tanto y tanto, se rompió la piedra y el chénchere se descalabró, - por eso tiene colorada su cabeza, - en ese momento todos los animales se llevaron el maíz y se lo comieron, quedando solo mazorcas pisoteadas, pequeñas y aplastaditas, por eso el maíz criollo, - el tuxpeño, - es así este maíz que quedó, es el que ahora se cultiva en el norte de Veracruz.

Los Totonacas lo usan para preparar atole, tamales, - tortillas, bollitos, dulces y diversos platillos.

(2)

Atole de coyol

Ingredientes:

Medio kilo de masa (3)

Un cuarto de coyol sin cáscara

Un litro de leche

Azúcar al gusto.

Canela al gusto.

Manera de preparar:

Se muele el coyol en el metate; (4) por otro lado se disuelve la masa en dos o tres litros de agua, se cuele y se pone a cocer en una olla, se le rodea con una palita de tarro para que no se pegue en el fondo de la olla, cuando ya está hirviendo se le agrega el coyol molido, la canela, la leche y el azúcar al gusto, se espera a que dé otro hervor y se retira de la lumbre. Se sirve frío o caliente.

(7)

Atola de calabaza.**Ingredientes:**

Una calabaza recia de aproximadamente dos kilos.

Un litro de leche

Medio kilo de azúcar

Canela al gusto.

Manera de preparar:

Se corta en pedazos la calabaza, se lava y se pone a cocer agregándole poca agua, cuando ya esta cocido se retira - un momento de la lumbre para separar con una cuchara la cáscara de la pulpa, estando la pulpa sin cáscara, se le agrega la leche, la canela y el azúcar, se le rodea para que no se pegue en el fondo de la olla, se deja hervir otros cinco minutos. Se sirve frío o caliente.

(8)

Atole de capulín

Ingredientes:

Un kilo de capulín

Medio kilo de panela o azúcar

Medio kilo de masa.

Manera de preparar:

Se limpia el capulín quitándole todos los palitos y la basura, se lava, se pone en un traste con agua, se restriega ⁽⁹⁾ con las manos hasta separar las semillas de la cascarilla, se eliminan las semillas, posteriormente se muele la cascarilla en el metate. Se disuelve la masa en dos o tres litros de agua aproximadamente y se cuele; una vez colada se pone a cocer, cuando comienza a hervir se le agrega la cascarilla del capulín ya molida y la panela; ⁽¹⁰⁾ se espera que dé otro hervor y se retira de la lumbre. Algunas señoras usando los mismos ingredientes lo hacen de la siguiente manera: - Limpian el capulín quitándole la basura y los palitos, lo lavan y lo ponen a cocer, cuando da el primer hervor se retira de la lumbre y se deja enfriar; posteriormente se cuele y se aprovecha el jugo ⁽¹¹⁾. Por otro lado, se disuelve la masa en agua, se cuele y se aprovecha el jugo, se pone a cocer, cuando ya está hirviendo se le agrega el jugo del capulín y la panela y azúcar, se le rodea hasta que vuelve a hervir y queda listo para servirse.

(12)

Atole de plátano verde

Ingredientes:

8 plátanos machos o castilla

200 gramos de masa.

Manera de preparar:

Se pelan los plátanos con un cuchillo, luego se pican y se muelen en un metate, una vez molidos se disuelven en agua y se cuelan, hecho lo anterior se disuelve la masa en agua y se cuela; en una olla se pone a cocer el jugo de la masa junto con el jugo del plátano, se le rodea, se espera a que comience a hervir y se retira de la lumbre. Se toma frío o caliente, se endulza a parte.

NOTA: Este atole también se usa como medicina ya que lo toman las personas que padecen soltura. Y se toma sin endulzar.

(13)

Atole de maíz tostado

Ingredientes:

500 gramos de maíz

Manera de preparar:

Se tuesta en el comal el maíz de preferencia blanco una vez tostado se muele en el metate, posteriormente se remoja en agua, para quitarle el hollejo se cuela, una vez colado se remuele una vez más el hollejo y se vuelve a colar para terminarle de sacar el jugo que se pone a cocer en una olla y se lo rodea para que no se pegue, cuando comienza a hervir se retira de la lumbre. Se sirve frío o caliente. Este atole es recomendado darle a beber a los enfermos; se elabora en la región de la Sierra.

(15)

Atole de Maíz de grano

Ingredientes:

Un kilo de maíz blanco.

Manera de preparar:

Se pone a cocer un kilo de maíz, cuando ya está cocido se deja enfriar, posteriormente se martaja en el metate hecho esto se pone en agua, se restriega con las manos y se separa el hollejo del maíz martajado y se obtienen unos pedacitos del tamaño del arroz, estos se ponen en una jicara (zacual) se cuele el hollejo y este se muele una vez más, ya molido se vuelve a colar para sacarle todo el jugo que se pone a cocer en una olla, se le rodea, cuando ya está hirviendo se le agregan los pedacitos de maíz, se sigue rodeando hasta que todo este bién cocido, se sirve frío o caliente. Algunas señoras para variar el sabor lo hacen de nixtamal o sea ponen a cocer, un kilo de maíz con 50 grs. de cal aproximadamente, una vez cocido se pone en agua fría y se lava bién quitándole el hollejo, posteriormente se martaja para poder separar el hollejo del maíz, despues se sigue el mismo procedimiento qu el anterior.

Atole Agrio

Ingredientes:

Maíz

Panola de caña

Manera de preparar:

(18)
Se martaaja el maiz en el metate y se pone en una -
olla con agua tibia para provocar que se ponga agrio se pone -
agriar durante doce o quince horas, cuando hace frío y se difi-
culto que se agrie, se le pone de cinco a diez hojas de guayabo
cuando ya esta agrio se cuela y se remuele el hollejo y se vuel-
ve a colar, una vez colado se pone a cocer, se le redea con una
palita de tarro, se le agrega la panola al gusto para endulzar
lo. Se sirve frío o caliente.

Atole blanco

Ingredientes:

Masa de maíz

ventosidad
obras obasom shak
(18)
obasom obasom
obasom obasom

Manera de Prepararse:

Se disuelve la masa en agua, se cuela y se pone a cocer. Se puede endulzar aparte.

MAÍZ.-

MAÍZ .- En la costa y en la sierra totonaca actualmente existen tres tipos de maíz muy cultivados: el maíz blanco, el maíz amarillo y el maíz morado.

El maíz blanco es el que ha tenido mayor importancia, lo han cultivado para el autoconsumo y para el comercio. Cuentan que hace 20 ó 30 años, éste cultivo se daba bien y no le atacaba ninguna plaga, pero actualmente se necesita mayor cuidado por lo que la mayoría de los campesinos encuentran difícil su cultivo, sus pequeñas parcelas las rentan como potrero y ellos trabajan como jornaleros.

El maíz amarillo se cultiva y se consume en gran cantidad, es más suave para moler que el blanco y alimenta mejor en su cultivo necesita menos cuidados y se obtienen mejores cosechas. El maíz Morado se usa para hacer atole morado o de reyes, y no tiene problemas para su cultivo.

Atole Morado de Reyes**Ingredientes:**

Maíz Morado cocido

Camote morado (20)

Panela de caña

Manera de preparar:

Se lava el nixtamal y se marta, se lava el camote - y se muele en metate, una vez hecho esto se cuece todo junto, con agua, una vez cocido se retira de la lumbre y se pone a fermentar. Cuando ya está fermentado se pone a calentar y se endulza con panela al gusto. Este atole se prepara principalmente el día 6 de Enero, por eso recibe el nombre de "atole de Reyes".

(20)
Promesa de Curandera

Las Curanderas y Parteras del Totonacapan acostumbran hacer una promesa Ritual llamada Malinche, los días 6 de Enero de cada año, sin embargo sólo se considera obligatorio realizarla completa en tres ocasiones.

Esta promesa está dedicada a las nanitas⁽²¹⁾ o abuelitas que fueron parteras y que ya son difuntas; ya que las creencias Totonacas se refieren a 12 nanitas que viven en el otro mundo y que se representan como estrellas que cuidan a los recién nacidos y se acercan a las parteras el día 6 de Enero, para ayudarles a traer a los niños al mundo; a éstas nanitas se les ofrenda con atole morado agrio, el día 6 de Enero; en esta fecha también se le dá de comer a la tierra porque de ahí viene lo que comemos; la promesa de curandera incluye el Ritual de darle de comer a la Tierra, porque a través de la tierra se presenta a la nana de todas las parteras.

Atole de yuca⁽²²⁾

Ingredientes:

Yuca un kilo

Medio kilo de masa de maíz

Panela para endulzar al gusto

Dos cucharaditas de chiltepin⁽²³⁾ seco.

Manera de preparar:

Se pica la yuca en pedazos finitos, se lava y se pone a cocer en agua; por otro lado se disuelve la masa en agua y se le agrega a la yuca, asimismo se le agrega la panela y el chile molido. (Algunas personas le ponen unas ramas de epazote.) se le rodea hasta que este cocida la yuca.

YUCA.- La yuca de la Región de Papantla es un camote, Manihot Sculenta.

Es importante consumir yuca que no esté tierna ya que podría ser venenosa. La yuca tierna contiene en su cáscara una buena cantidad de cianuro, de ahí su olor amargo al_ -
mendrado; por lo que es mejor comerla bien pelada y ya -
madura.

Atole de bolas**Ingredientes:**

Un kilo de masa
Un cuarto de manteca
Una rama de epazote
Panela al gusto
sal.

Manera de preparar:

Se pone a hervir en una olla dos o tres litros de agua. Lo de tres cuartos de la masa se le pone sal y manteca y se mezcla, y con esta masa se hacen unas bolitas que se van agregando al agua hirviendo, hecho esto se disuelve el cuarto de masa en agua y se agrega a la olla, se endulza con la panela y se le echa el epazote. Se espera a que dé otro hervor y se retira de la lumbre.

Atole de Frutas

Ingredientes:

Naranja y plátano

Masa de maíz

Azúcar y canela.

Manera de preparar:

Se muele el plátano y se le agrega jugo de naranja. Se disuelve la masa en agua y se pone a calentar. Se le agrega la fruta y el azúcar y la canela. Se hierve 10 minutos. Se sirve frío o caliente.

FRUTAS Y SEMILLAS de la Región de Papantla.

| | | |
|-------------------|----------------|---------------|
| zapote maney | zapote chico | zapote mante |
| zapote cabello | zapote domingo | zapote negro |
| zapote reventador | Pitahaya | Chalahuite |
| Chataya | Capulinillo | Olimpio |
| Caimito | Uvero | Naranja Cucha |
| | | Lima. |

Atole de elote

Ingredientes:

20 elotes

Panela o azúcar al gusto

Una cucharada de chiltepín seco.

Manera de preparar:

Se deshojan los elotes, una vez deshojados se escogen diez elotes de los más tiernos; se desgranán con un cuchillo y se apartan los granos en un traste, también se desgranán los otros - diez elotes; estos se muelen en el metate, ya molidos se cuelan y se pone a cocer en una olla el jugo de los elotes, el hollejo se tira; cuando ya está hirviendo, se lavan los granos o sea los elotes desgranados y se agregan a la olla, asimismo se agrega el chile previamente molido y la panela o azúcar al gusto, se espasa a que esten cocidos los granos. Se sirve frío o caliente. De ésta forma se elabora en la región de la Sierra, en la Costa el atole se hace sin granos, es decir, todo bién molido se pone a cocer y se toma sin chile.

Atole de cáscara de piña

Ingredientes:

500 grs. de masa

500 grs. de cáscara de piña

azúcar al gusto.

Manera de preparar:

Se lavan las cáscaras de la piña y se muelen en el metate, una vez molidas se ponen a remojar en agua y se cuele, posteriormente se pone en un traste el jugo de la cáscara de piña junto con el jugo de la masa y se pone todo a cocer; se le redea para que no se pegue en el fondo de la olla, se deja hervir unos diez minutos y se endulza al gusto. Se sirve frío o caliente.

LA PIÑA:

Zonas de producción de Piña; suelos arenosos, clima cálido. Por éstas condiciones es posible cultivar la piña al Suroeste de Papantla (Pueblillo, Joloapan, Belisario Domínguez, Pabancos.)

Zonas piñeras en México: Sur de Veracruz, y Cuenca del Papaloapan.

Atole de Camote Anaranjado (25)**Ingredientes:**

Un kilo de camote

Medio kilo de masa

Panela de caña

Manera de preparar:

El camote se lava, se pica y se muele. Por otro lado la masa se disuelve en agua y se cuele, hecho esto se pone a cocer cuando ya está hirviendo le agrega el camote molido y la panela, se deja hervir otros 10 minutos. Se sirve frío o caliente.

Entre los Nahuas que han emigrado a la región de Papantla, se cree que las raicillas de este camote maceradas en aguardiente sirven -- para curar piquete de víbora actualmente se usa en la Región Nahuatl del Norte de Ver.

CONSERVAS

Las conservas generalmente se preparan de frutas que dan en la región aprovechándolas en las épocas de recolección o cosecha, asimismo se colectan las - frutas que están en estado silvestre o sea que todavía no son cultivadas.

Frutas Arribeñas

| | |
|------------------|--------------|
| Mango | Melón |
| Ciruela amarilla | Sandía |
| Guayaba | Plátano |
| Papaya | Cacahuete |
| Ciruela roja | Almendras |
| Duraznos | Chabacanos |
| Naranja | Pera |
| Piña | Manzana |
| Membrillo | Capulín |
| Mandarina | Tangerina |
| Limón canario | Albaricoque |
| Coco | Piñón Rosado |
| Nuez. | |

Conserva de ciruela roja. (26)

Ingredientes:

Dos kilos de ciruela roja

Tres cuartos de panela o azúcar.

Manera de preparar:

Se lava la ciruela, se pone a cocer en un recipiente, en un litro de agua aproximadamente, una vez que este - hirviendo se le agrega la panela o azúcar, se deja otros cinco o diez minutos en la lumbre y se retira del fuego.

Conserva de Jobo (27)

Ingredientes:

Dos kilos de jobo

Tres cuartos de panela.

Manera de preparar:

Se lava el jobo, se pone a cocer en un recipiente con un litro aproximadamente de agua, cuando ya está hirviendo se endulza, se deja otros diez minutos en la lumbre y se - retira. Se sirve frío o caliente.

Conserva de cahuayote o papuyut (28)

Ingredientes:

Tres o cuatro kilos de cahuayote.

Un kilo de panela o azúcar

Canela al gusto

Manera de preparar:

Se pelan los cahuayotes con un cuchillo (se advierte que la cáscara contiene una resina blanca que provoca comezón en las manos), una vez pelados se lavan y se escurren; se pone una olla con agua a hervir; cuando ya está hirviendo se le agrega la fruta y se tapa, se dejan pasar diez o quince minutos y se agrega la canela y la panela o azúcar, se deja hervir hasta que este cocida la fruta, se retira de la lumbre, y ya está listo.

LOS BEJUCOS:

Existen infinidad de bejucos en la zona Totonaca; - algunos de ellos producen frutos comestibles, otros unicamente se aprovechan para la construcción de viviendas, amarres de bultos, pigmentación (Savia), - fabricación de canastas, cunas, trampas para pescar etc. Uno de los bejucos con mayor importancia económica es la Vainilla.

Conserva de papaya**Ingredientes:**

Una papaya verde

Azúcar al gusto

Canela al gusto

Manera de preparar:

Se pela la papaya, se corta en pedazos al gusto y se lava; en un recipiente se pone a hervir agua; cuando ya está hirviendo se agrega la papaya, se le pone la canela y se endulza, se espera cuando ya está bien cocida y se retira del fuego.

LA PAPAYA;

Se produce en la Región de Papantla todo el año; las frutas se cultivan en el solar familiar o en parcela sin embargo en el solar se prefiere la papaya mamey; en la parcela se cultiva papaya Cera. En el monte se recolecta papaya silvestre o de pájaro.

Conserva de Durazno**Ingredientes:**

Dos kilos de durazno

Azúcar al gusto.

Manera de preparar:

Se pelan los duraznos y se les saca el hueso, se lavan y se pone a hervir el agua, cuando ya está hirviendo se agregan los duraznos y el azúcar; se espera a que estén bien cocidos y queda lista la conserva para servir.

CONSERVA.-

En ésta Región le llaman conserva al preparado de fruta o verdura con azúcar, éste nombre se le dá en relación al tiempo que permanece el alimento sin descomponerse, aunque los totonacas se refieren a un tiempo relativamente corto, ya que no acostumbran envasarlo para guardarlo por un tiempo, sino que se consume poco a poco en los días siguientes a su preparación.

Conserva de Calabaza

Ingredientes:

(30)
Una calabaza recia de aproximadamente dos kilos.

Azúcar al gusto.

Manera de preparar:

Se corta en pedazos la calabaza, se lava y se pone a cocer agregándole poca agua, cuando ya está cociéndose se endulza, una vez bién cocido se retira del fuego.

Conserva de Yuca

Ingredientes:

Dos kilos de Yuca

Panela de caña al gusto.

Manera de preparar:

Se pelan las yucas, se cortan en pedazos al gusto, y se lavan, posteriormente se ponen a cocer en agua cuando ya están medio cocidos se les agrega la panela al gusto, una vez que esten bién cocidos se retira de la lumbre.

Ojite

El ojite cuyo nombre científico es *Brossimum Alicastrum*, es un árbol que tiene una altura promedio de 8 a 10 metros y un diámetro aproximado de 30 cm. su fruto es una baya de color verde oscuro, de consistencia compacta y harinosa, comunmente crece en el Monte, en Areas reducidas ya que se encuentra en proceso de extinción; sin embargo es importante conservar ésta especie por su alto contenido proteico, y por su aceptación de su fruto como vegetal comestible.

Actualmente se ha estado evaluando su importancia como planta forrajera nativa, por lo que podría pasar a ser una planta con gran importancia económica tanto para la alimentación humana como animal.

Otras especies del mismo género en la Región recibe el nombre de Ramoncillo y Ramón, éste último es utilizado como tutor o sostén para el crecimiento del bejuco de Vainilla.

Conserva de Ojite.....**Ingredientes:**

Un kilo de ojite

Panela o azúcar al gusto

Carbonato

Manera de preparar:

En un recipiente se pone a hervir agua, una vez que este hirviendo se le agrega dos pizcas de carbonato posteriormente se agrega el ojite lavado agregándole asimismo la panela, se espera a que el ojite este bién cocido y se retira del fuego.

Tamales.

Los tamales se cocen generalmente al vapor; envolviéndolas en hojas de papatla, de maíz o en hojas de plátano; ya sea con chile o con dulce, con carne, con verduras, granos o plantas, casi todos llevan masa de maíz, aunque en algunas ocasiones no se utiliza, se elaboran tamales muy variados, agregándole diferentes ingredientes según la necesidad o la variedad de gustos.

Tamales Pintos

Ingredientes:

Frijoles negros cocidos, o frijol de árbol en ejote, frijol - bayito, frijol majayan y frijol torito^(x) toda esta variedad, - se puede ocupar para hacer pintos, cuando estan en ejote .

Manteca, sal al gusto.

masa de maíz, hojas de papatla.

(x) distinta variedad de frijol criollo.

Manera de preparar:

Se prepara la masa con manteca y sal, y se mezcla con el frijol o chícharos. Se chichinan las hojas de papatla y se utilizan para envolver la masa ya preparada. Se cuecen los tamales al vapor durante 45 minutos.

HOJAS PARA TAMAL: Los tamales se envuelven en distintas tipos de hoja; en hoja de plátano de castilla o macho; en hojas de maíz conocida como totomoxtla; en hoja de papatla o papatlilla en hoja tierna de la planta de maíz; en hoja de elote (maíz - tierno) y tambien en hoja de acoyo, ya sea tierna o recia y - en ocasiones en hoja de xkijit.

Bollitos de chicharrón

Ingredientes:

Medio kilo de boronas de chicharrón.
 Dos kilos de masa
 Medio kilo de azúcar aproximadamente
 200 grs. de manteca, hojas de maíz
 Dos o tres pizcas de carbonato.

Manera de preparar:

Se muele en el metate el chicharrón de puerco, una vez bién molido se mezcla con la masa; agregándole la manteca, el - azúcar y el carbonato. Las hojas de maíz se lavan con agua tibia. Posteriormente se ocupan para envolver la pasta ya preparada, se cuecen al vapor durante media hora.

BORONAS DE CHICHARRON.

Se le llama así a los asientos de la cazuera donde se han hecho chicharrones. Es común que se endulce este tamal con azúcar, aun- que lo tradicional es hacerlo con chancaca o miel de caña de azúcar.

Tamales Corriente

Ingredientes:

Chile de color (ancho)
 chile de mole (chipotle)
 Carne de puerco o pollo
 Manteca, jitomate
 Masa de maíz y sal.
 Hojas de papatla ó plátano.

Manera de Preparar:

Se prepara un mole con los chiles y el jitomate, -
 agregándole sal; se corta la carne en trozos y cruda, se pone -
 en el mole, se mezcla la manteca con la masa y el agua hasta -
 que tenga una consistencia aguada, aproximadamente 50 grs. de -
 manteca por cada kg. de masa, se le pone sal al gusto.
 Se chrichinan las hojas (se pasa por el fuego) de pa -
 patla para que no se quiebren. Se pone en cada pedazo de hoja, -
 un pedazo de carne; una cucharada de mole y una cucharada de ma -
 sa. posteriormente se dobla la hoja procurando que no se quiebre
 para que no se riegue el contenido, se acomoda en un traste.
 - Se prepara una olla con agua y sobre el agua se coloca una ca -
 ma de varas y hojas de papatla, con el fin de evitar que los -
 tamales se mojen, sobre esto se acomodan los tamales cuidadosa -
 mente.
 - Se pone la olla al fuego, los tamales quedan listos en una -
 hora aproximadamente.

Tamales guisados

Ingredientes:

Chile de mole⁽⁴¹⁾Chile de color⁽⁴²⁾

Pimienta, clavo, canola y sal.

Jitomate,

Manteca, masa de maíz

Carne de puerco o pollo

Hojas de maíz.

Manera de preparar:

Se guisa la carne en mole de chile de color y chile de mole, pimienta, canela, clavo, jitomate, manteca y sal; cuando ya está preparada y condimentada la carne, se mojan las hojas de maíz en aguatibia y se lavan,

- Se mezcla la masa con manteca (100 grs. de manteca por cada kg. de masa aproximadamente) hasta obtener una consistencia porosa y blanda.

- En cada hoja se pone masa rellena con el guisado que se preparó. Se doblan las hojas y se colocan al vapor; en 30 minutos - tamales están listos.

Tamales Púlakles

Ingredientes:

Un kilo de frijoles negros cocidos

Hojas tiernas de acoyo⁽³⁵⁾ al gusto.

Una calabaza tierna de aprox. kilo y medio

6 chayotes tiernos

300 grs. de ajonjolí o pipián

Chile seco (chiltepín) o chile verde (jalapeño)

150 grs. de jitonate, Manteca, Sal.

Cinco ó seis ranas de cilantro

Tres o cuatro kilos de masa

Hojas de plátano, de papatla ó xkijit.

Manera de preparar:

Se pica la calabaza en pedazos pequeños. Por otro lado se tuesta el ajonjolí o pipián y se muele junto con el jitomate, el chile, el cilantro y el acoyo, hecho esto se revuelven todos los ingredientes agregándoles sal al gusto y manteca. A la masa también se le pone sal y manteca para que esté suave (100 grs. de manteca por cada kg. de masa).

- Se asan las hojas de papatla o de plátano.

- Se hace una tortilla se le rellena con los ingredientes y se envuelve en la hoja, se dobla la hoja y se cuece al vapor. En 45 min. están listos. De esta manera se preparan en la Costa; en la Sierra se preparan casi de la misma manera, solo que en vez de llevar acoyo lleva un quelite conocido como "tequelite,"⁽³⁶⁾ yerbabuena o cebollina.

Tanales Tlayoyos**Ingredientes:**

Un kilo de frijol negro cocido

6 a 8 hojas tiernas de aguacate olóroso⁽³⁸⁾

3 ó 4 kilos de masa

8 a 10 chiles secos (chile de mole, chipotle)

Sal y hojas de xkijit⁽³⁹⁾ ó de maíz.

Manera de preparar:

Se muelen los frijoles en el metate al igual que las hojas de aguacate pero por separado, los chiles se hierven y se muelen, todo esto se mezcla agregándole manteca y sal. Por otro lado se prepara la masa poniéndole sal y manteca; posteriormente se extiende una capa delgada de masa sobre el metate y sobre la masa se extiende una capa delgada de frijol, luego se levanta en forma de puro, se parte en pedazos conforme al tamaño que se quiera hacer los tlayoyos, se envuelve en hojas de xkijit, o de maíz y se cuecen al vapor, los tlayoyos también se pueden cocer en el comal, se prepara de la misma manera que la anterior.

Tamales de hongo blanco

Ingredientes:

Un kilo de hongo blanco

Dos cucharaditas de chiltepin.

150 grs. de jitomate

Cilantro, sal

Dos kilos de masa

hojas de papatla.

Manera de preparar:

Se lava el hongo y se pica, asimismo se pican los -
ingredientes y se mezcla con el hongo se le pone sal al gusto,
Por otro lado se prepara la masa, se le pone sal y agua hasta
hasta tener la masa blanda, se extiende la masa sobre la hoja -
de papatla y se le rellena con los ingredientes y se envuelve,
se cuecen al vapor durante 30 minutos.

El cilantro tambien se conoce con el nombre apropiado de -
culantro y existen para el uso en la cocina varias clases: - -
culantro criollo, culantro arribeño, culantrillo y culantro - -
extranjero. Es conveniente saber recolectar el culantro crio -
llo ya que es muy parecido a una planta sumamente venenosa que -
recibe el nombre de cicutilla.

El Maíz y el Frijol en la alimentación y salud del niño Totonaca.

Se considera en el Totonacapan que cuando un niño pequeño ya come maíz y frijol, ya está "salvado", es decir se va a -- criar bien y no se va a "hacer" difunto.

El maíz lo consume como atole, como tortilla blandita -- del comal, que se hace purito y se comprime con las manos para -- que permanezca compacta.

Del frijol, toma primero el caldito y luego empieza a -- combinarlo con tortilla.

A un niño que seguidamente hace berinche, se le dá el caldo -- de frijol del primer hervor para que se le quite lo "bilioso" en -- tanto que los cabellitos de elote sirven para prepararle un té al -- recién nacido que tiene la orina con mal olor, además de que la -- tortilla bien tostada y molida en el metate sirve para hacerle un -- agua que se le dá al niño cuando tiene empacho o diarrea.

Tamales Capitas

Ingredientes:

Un kilo de frijol cocido

Tres kilos de masa aproximadamente

Azúcar al gusto, hojas de maíz

Manera de preparar.

Se muelen los frijoles de olla sin el caldo en el metate, una vez molidos se le agrega el azúcar, se revuelve - - bién de manera que todo el frijol quede bién de dulce, se ex - tiende una capa delgada de masa sobre el metate y sobre la ma - sa se extiende una capa delgada de frijol, luego se levanta y se hace en forma de puro, se parte en pedazos y se envuelve en hojas de maíz; se cuecen al vapor.

Las capitas o capites, siempre se preparan con frijol negro y tradicionalmente se endulzan con panela de caña.

Tamales de zapote negro (43)

Ingredientes:

9 a 10 zapotes negros maduros.

3 kilos de masa

2 o 3 pizcas de carbonato

Paneta ó azúcar al gusto.

Medio kilo de manteca, hojas de maíz.

Manera de preparar:

Se pelan los zapotes y se les quita las semillas; — se revuelve la masa con el zapote agregándole paneta molida, — manteca y carbonato se revuelve bién hasta que se obtiene una — pasta blanda, se envuelve en hojas de maíz o de papatla, se cuecen al vapor.

Al preparar éstos tamales hay que tener cuidado, ya que la pulpa de zapote deja una mancha obscura que no se quita; el zapote negro inmaduro al igual que el zapote blanco, también tier no— se utilizan molidos y disueltos en agua para pescar, pues — actúan como intoxicantes para los peces, los cuales al absorber las sustancias que tienen los zapotes, se "ahogan" y empiezan a flotar panza arriba o se atarantan; sin embargo cabe señalar que éstas sustancias no dañan al hombre.

Bollitos de kilhxtak

Ingredientes:

Un kilo de quelite kilhxtak⁽⁴⁵⁾

Dos kilos y medio de masa

300 grs. de manteca

Hojas de xkijit y sal.

Manera de preparar:

Se pica el tallo y las hojas del quelite; se lava y se revuelve con la masa agregándole la manteca y la sal, - - posteriormente se envuelve en hojas de xkijit, y se cuecen al vapor durante treinta minutos.

Cocimiento de Tamales

Se dice que en ocasiones aunque haya suficiente vapor en la olla tamalera, los tamales no se cuecen aunque pase mucho tiempo, siguen estando aguados y no toman consistencia; según la creencia totonaca, esto sucede cuando la persona que hizo los tamales esta "tiricica" es decir es "biliosa" y hace muchos berrinches; o porque en esa casa hubo un fuerte disgusto.

Tamal de Pescado

Ingredientes:

Un kilo de pescado
200 grs. de jitomate
50 grs. de chile verde (pico pájaro)
5 a 7 ramas de cilantro
Acoyo al gusto
Dos tazas de jugo de naranja cucha
sal y hojas de papatla.

Manera de preparar:

Se descaman los pescados, se limpian, se lavan y se cortan en pedazos. Por otro lado se muele el jitomate, el chile, el cilantro y el acoyo; estos ingredientes se revuelven con el pescado y se le pone sal al gusto. Todo esto se envuelve en hojas de papatla amarrándole con la corteza seca de la misma -- planta, (se hace un solo tamal grande envuelta con varias capas de hoja) se cuece en el rescoldo de la lumbre entre las cenizas durante tres horas, posteriormente se retira del calor, se -- desenvuelve, se le rocían dos tazas de jugo de naranja para que sazone y se envuelve una vez más con las mismas hojas se os -- posible se envuelve con más hojas nuevas, se deja otra media -- hora en el rescoldo, entre las cenizas, después se saca y queda listo para servir.

Tamales de calabaza y camarón

Ingredientes:

Kilo y medio de calabaza picada

300 grs. de pipián tostado.

dos cucharadas de chiltepín molido.

Hierbas de olor: laurel, tomillo, orégano, mejorana, todo esto al gusto.

250 grs. de camarones secos

Medio kilo de manteca

Dos kilos de masa de maíz

Hoja de papatla y sal al gusto.

Manera de preparar:

Se muele el pipián, una vez molido se mezcla con la calabaza picada y el camarón agregándole las hierbas de olor el chiltepín, la manteca y sal al gusto. Por otro lado se mezcla la masa con la manteca, la sal y un poco de agua hasta obtener una consistencia porosa y blanda.

Se chichinan las hojas al fuego y se lavan. Posteriormente se tortilla la masa, se le rellena con los ingredientes, se envuelve con la hoja de papatla y se cuece al vapor en treinta minutos.

Las Medidas

La preparación de

La preparación de platillos, requiere de porciones de los ingredientes que en ocasiones, no son medidos en kilogramos o litros, unidades de medida usadas por la mayor parte de las personas en México, en el Totonacapan es común el uso de las siguientes medidas:

Sardina: Lo que cabe en una lata de sardinas
(ovalada 300 gr.) ejemplo: ajonjolí.

Topo: 300 ml. Ejemplo: aguardiente.

Onza: 30 gramos, Ejemplo: canela

Pizca: Lo que se toma con 2 dedos. Ejemplo: sal.

Manojo: Lo que se toma con la mano. Ejemplo: culantro.

Puño: Lo que se recoge con la mano y los dedos.
Ejemplo: pipián.

Corcholata: Lo que se levanta con una corcholata;
Ejemplo: Clavo de olor.

Mancuerna: Medida fija del molde para piloncillo,
consta de dos partes.

Cuarta: Medida que se usaba para la compra-venta de tasejo corresponde al tamaño de la mano del comprador o del vendedor en donde se llega a común acuerdo por ambas partes.

Balanza de Jficara: Se usa un contrapeso que es una piedra ya calibrada. Ejem. Café

Platillos y Guisos regionales de Papantla,

Los platillos que generalmente se elaboran en esta región son preparados con recursos naturales que allí mismo se dán; en este pequeño recetario se describen platillos preparados tanto de carne silvestre como de carnes domesticadas y sus técnicas de preparación. Asimismo se mencionan guisados de quelites, flores, y frutos silvestres que se colectan para preparar deliciosos guisados típicos de la región, también se describen los productos semicultivados en huertos familiares; existe variedad de gustos y diferentes formas de aprovechar y preparar.

Guisado preparado de soyo, flor de ortiga y semillas**Ingredientes:**

- Un kilo de hojas de soyo⁽⁴⁵⁾
- Un cuarto de flor de ortiga y un cuarto de semillas
- Un cuarto de frijol cocido
- 75 grs. de masa
- Dos pizcas de carbonato y sal.

Manera de preparar:

En una olla se pone a hervir dos litros y medio de agua, cuando ya está hirviendo se le agrega dos pizcas de carbonato, luego se agrega el soyo y la flor de ortiga. Por otro lado se tuestan las semillas de ortiga, una vez tostadas se les quita la cáscara y se muelen; se disuelve en agua junto con la masa y se agregan a la olla, posteriormente se agrega el frijol y se le pone sal al gusto.

Guisado del quelite de malango "paxnikaka"

Ingredientes:

300 grs. de ajonjolí tostado.

Una medida de sardina de piñon ya tostado.

125 grs. de pipián sin cáscara ya tostado.

5 a 10 hojas dtiernas de aguacate oloroso.

5 a 10 chiles verdes(chilchote), o 2 cucharadas de chiltepín verde o seco.

2 o 3 kilos de malango aprox. ya desvenado.

Media taza de jugo de limón y sal.

4 pizcas de carbonato o tequelsquite.

Manera de preparar:

En una olla de barro se pone a hervir tres litros - aproximadamente de agua, cuando está hirviendo se le agrega el carbonato o tequelsquite, posteriormente se lava el quelite y se agrega al agua, cuando dá el primer hervor se le tira el agua. Por otro lado se muele en el metate los ingredientes; el ajonjolí, el piñon, el pipián, y el chile; todo esto se le agrega al quelite, se le redea para que no se pegue en el fondo de la olla, también se le pone las hojas de aguacate, agregando asimismo media taza de jugo de limón⁽⁺⁾ y sal al gusto, se espera a que este cocido y se retira del fuego.

(+) En el tiempo en que no hay limón se colecta unas ramas de bejuco conocido como xocoyole, la que utilizan como equivalente al limón.

Guisado diferente del malango

Ingredientes:

Un kilo de malango ya desvenado
 50 grs. de manteca . . .
 25 grs. de chile verde
 125 grs. de jitomate . . .
 Media cebolla o cinco cabecitas de cebollina
 Dos pizcas de carbonato.
 Sal.

Manera de preparar:

En un recipiente se pone a hervir dos litros y medio de agua, cuando ya está hirviendo se le agrega el carbonato, se agrega el quelite dando el primer hervor se le tira el agua, y se escurre bién. Por otro lado se prepara una salsa en molcajete con el chile, el jitomate, y la cebolla o cebollina, hecho esto se frie en una cazuela el malango y se le agrega los ingredientes y sal al gusto, se deja hervir cinco minutos y listo para servirse.

MALANGO.-

El malango se come tierno y desvenado ya que no es posible consumir hojas de malango recio, ya que su savia contiene cristales de ácido oxálico que provocan quemaduras en la piel y mucosas.

Guisado del camote de chayote

Ingredientes:

Un kilo de camote

5 a 10 chiles secos (chile de mole, chipotle)

Un cuarto de jitomate criollo

10 hojitas de cilantro extranjero

75 grs. de masa aproximadamente

Sal.

Manera de preparar:

Se lava el camote y se pela con un cuchillo, se corta en pedazos y se pone a cocer en un recipiente. Por otro lado se hierven los chiles y el jitomate, y se muelen, cuando ya esta cocido el camote se le agrega los ingredientes molidos y el cilantro, se disuelve la masa en agua y se agrega al guisado, se le pone sal al gusto, se espera a que dé otro hervor y queda listo para servirse.

Guisado de xkijit.**Ingredientes:**

Un kilo de xkijit (+) sin cáscara
 5 a 10 Chiles verdes (Chilchote) o chiltopín.
 10 hojas de cilantro extranjero
 Sal.

Manera de preparar:

Se ponen los frutos del xkijit en un traste y se agrega agua tibia, se restriega con las manos para separar las semilla de la pulpa; una vez que se tienen la pulpa sin la semilla se - - muele en el metate y se pone a hervir en un recipiente, con agua cuando está hirviendo se le agrega el chile, el cilantro y sal al gusto, se deja en la lumbre otros cinco minutos y se retira.

(+) Xkijit: Es una planta cuyo fruto es comestible, y sus hojas se - aprovechan para envolver tamales, el guisado del xkijit es origina rio de la Sierra de Veracruz y Puebla.

El Chiltepín

Es una planta del género *Capsiam Frutescens*, que crece en forma silvestre o semi cultivada en la Región; generalmente se le encuentra en las milpas y es muy apreciado como condimento picante en las comidas, puede ser consumido en verde o ya seco; cuando se cosecha para conservarlo durante mucho tiempo se seca al sol y se enbasa en frascos de vidrio bien tapados; el chiltepín seco se consume molido y en ocasiones se muele con ajonjolí, pipián, cacahuete y sirve como aderezo a las comidas.

GUISADO DE KGANTSILILH(47)

Ingredientes:

200 grs. de ajonjolí

Chile verde al gusto

500 grs. de Kgantsililh.

sal . .

Manera de preparar:

En un recipiente se pone a hervir poca agua cuando ya está hirviendo se agrega el Kgantsililh ya picado y lavado. Por otro lado se tuesta el ajonjolí, se muele en el metate, se pica el chile y se le agrega al Kgantsililh, se le pone sal al gusto, se deja a que dé otro hervor y queda listo para servir. Algunas señoras lo preparan en chilpozonte. El Kgantsililh lo colectan también para agregarle a los frijoles de olla.

Guisado de Xocoyole (48)

Ingredientes:

Medio kilo de xocoyole
 8 a 10 chiles secos (chile de mole, chipotle)
 150 grs. aproximadamente de jitomate
 75 grs. de masa
 sal.

Manera de preparar:

Se le quita la cáscara, se corta en pedazos, se lava y se pone a cocer en una olla. Se hierven el chile y el jitomate y se muelen, una vez molido se le agrega al xocoyole, la masa se **disuelve** en agua y también se agrega, se le pone sal al gusto y queda listo el guisado. Sirve para agregarle a los frijoles de olla. Algunas señoras cuando no tienen jitomate colectan el xocoyole y lo utilizan como equivalente.

Xocoyole: Es una planta silvestre cuyas hojas son redondas en forma de estrellas, cada tallo tiene una hoja. Se colecta en cualquier época del año.

Ojite capcado

Ingredientes:

Un kilo de ojite cocido
 150 grs. de jitomate
 Cebolla al gusto
 Una pizca de cominos
 Una rajita de canela
 Dos dientes de ajo
 Dos huevos
 Carne de puerco o queso
 200 grs. de manteca y sal.

Manera de preparar:

- Se muelen los ingredientes; el comino, el jitomate, el ajo, la cebolla, y la canela.

- Se muele el ojite ya cocido, con la mano o en el molcajete.

- En un recipiente se baton la clara de los huevos hasta que alce.

Y del ojite ya molido se hacen gorditas y se les rellena con carne picada o queso, posteriormente se pasan en la clara del huevo y se frien, cuando todas las gorditas están fritas, en otro traste se frien los recaudos ya molidos; se le agrega agua y sal al gusto, cuando dá el primer hervor se agregan las gorditas o tortas de ojite, se espera a que dé otro hervor y se retira del fuego.

Caldo de Hongo

Ingredientes:

Medio kilo de hongo blanco (48)
 Chile al gusto
 10 hojitas de cilantro extranjero
 Jitomate al gusto y sal.

Manera de preparar:

Se lava el hongo y se pone a cocer; posteriormente se le agrega los ingredientes ya sea molidos en metate o machucados en molcajete, se le pone sal al gusto. También se puede guisar en chilpoxente y se hace de esta manera: se cuece el hongo; se muele unos 8 chiles secos y tres tomates, y una vez molidos se le agrega el hongo, se disuelve un pedacito de masa en agua y se le agrega, cuando comienza a hervir se le agrega cilantro extranjero y sal.

HONGOS COMESTIBLES:

Los principales hongos comestibles son el blanco, el amarillo, el de chaca y el de jote. Generalmente crecen entre la Materia Orgánica, y en condiciones de sombra, humedad abundante y altas temperaturas.

Las Flores y Semillas Comestibles.

Además de las semillas que ya mencionamos para preparar atoles, existen algunas otras semillas comestibles preparadas en guisados ó tamales, como son las de ortiga, calabaza, piñón, ajonjolí, entre las flores comestibles además del izote, también es comestible el pichoco o gasparín, la begonia, ortiga, calabaza, palo de sol, cocuitle, chipila.

Flor de izote guisado con carne de puerco.

Ingredientes:

Un racimo de flor de izote
Medio kilo de carne ya cocida
200 grs. de jitomate aproximadamente
Chile de mole al gusto
Chile de color al gusto
Manteca y sal al gusto.

Manera de preparar:

Se pone a hervir los pétalos del izote, cuando da el primer hervor se le tira el agua, se repite dos veces la misma operación; hecho esto se escurre y se exprime. Por otro lado se hierven y se muelen los ingredientes, una vez molidos se frie la carne y se agregan los ingredientes, se le pone poca agua y sal al gusto; cuando esto ya esta hirviendo se agrega la flor de izote, se deja hervir otros 5 minutos y se retira del fuego.

El Frijol

Existen diversos tipos de frijoles criollos, tanto silvestres como semicultivados entre ellos podemos mencionar:

| | |
|-----------------------------|---------------------------|
| Frijol de Arbol | Frijol pata de cabra |
| Frijol bayo criollo | Frijol de enredadera |
| Frijol negro bajito | Frijol majayan |
| Frijol cuerno o torito | Frijol pinto |
| (llamado también luku stapú | (o spilili stapú) |
| o spiriki stapú) | Frijol negro ó talhmanas_ |
| | tapís |

Es común encontrar el frijol cultivado asociado al maíz y como todas las leguminosas es importante por su alto contenido de proteínas, además de que enriquece el suelo al fijar el nitrógeno del aire.

Frijol bayito ajonjolinado (49)

Ingredientes:

Medio kilo de frijol

5 a 8 chayotes tiernos

Un cuarto de ajonjolí

Cebollina y cilantro extranjero al gusto

50 grs. de chile verde (chilchote)

100 grs. de jitomate y sal al gusto.

Manera de preparar:

- Se cuece el frijol y se le pone sal.
- Se corta los chayotes en cuadros y se cuece.
- Se tuesta el ajonjolí y se muele en el metate.
- Se pica la cebollina juntamente con el cilantro.
- El chile y el jitomate se muele en molcajete.

Todos los ingredientes se agregan a la olla de los frijoles, el ajonjolí se disuelve en agua y se agrega, se le pone sal al gusto. Algunas personas le agregan jugo de limón en el plato.

Sopa de elote**Ingredientes:**

100 grs. de jitomate

Una pizca de cominos

Un kilo de elote ya desgranado

Un pedacito de cebolla

Un diente de ajo

125 grs. de manteca y sal.

Manera de preparar:

Se muelen en el metate todos los ingredientes. Hecho esto se frie en la manteca los granos de elote y luego se le agregan los ingredientes ya molidos, se le pone agua calculando que le alcance para que se cueza, se le pone sal al gusto. Listo -- para servirse

RECIPE NO. 101

Orejas de pipián con frijol y chayote

Ingredientes:

Medio kilo de frijol

5 a 8 chayotes tiernos

dos cucharadas de chiltepín verde

150 grs. de jitomate

Un cuarto de pipián sin cáscara

Cebollina y cilantro al gusto

Sal.

Manera de preparar:

Se tuesta el pipián, se muele en el metate, se exprime para quitarle el aceite y se hace unas orejitas del mismo pipián.

Los chayotes se cortan en cuadros y se cuecen.

Los frijoles se cuecen, cuando ya están cocidos y están hirviendo se agregan los chayotes y las orejitas de pipián. El chile y el jitomate se muelen, se pican la cebollina y el cilantro y se agregan, todo junto a la olla; se le pone sal al gusto, se espera a que dé otro hervor y se retira del fuego.

LOS QUELITES.

La alimentación totonaca se complementa con la recolección de quelites; los quelites son hierbas comestibles silvestres que se recolectan entre la milpa, en las parcelas y en la orilla de los arroyos. Esta actividad la desarrollan las mujeres y los niños, y son muy nutritivos pues la mayoría de ellos contienen hierro. Entre éstos quelite morado, quelite blanco, yerba mora, chapahua, chapuluh o tatillo, papalo quelite, soyo, pisis, malingo, berro, verdolaga

Quelite guaparrón guisado con huevo

Ingredientes:

Un kilo de quelite guaparrón (50)

cinco o seis huevos

cebolla al gusto

chile verde al gusto

manteca o aceite

sal.

Manera de preparar:

Se pone a hervir agua en un recipiente, cuando ya está hirviendo se agrega el guaparrón ya lavado; una vez que este cocido se retira de la lumbre y se escurre. Por otro lado se pican los chiles y la cebolla, en una cazuela se frien los huevos junto con los ingredientes, posteriormente se agrega el guaparrón a los huevos y se le pone sal al gusto.

Guaparrón: (Kuklhkaka) es un quelite comestible y semicultivado en la Costa.

LOS DULCES

El pueblo totonaco consume una buena variedad de Dulces y todos ellos se elaboran a base de Panela de caña o piloncillo, ya sea combinada con harina de maíz o semillas oleaginosas.

Es común que los dulces se preparen sobre todo en la época de Todos Santos ya que son la principal ofrenda que se les hace a los muertos chiquitos.

Tintinos

Ingredientes:

Nixcón molido sin agua

Panela y aníz seco.

Manera de preparar:

Se mide la panela y el aníz y se revuelve con la masa húmeda; se muele todo junto y se pone en moldes de latón, bién apretado (presionando) se meten al horno del pan. el producto es una galleta dura.

Pemoles

Se usan los mismos ingredientes y preparación, pero el dulce tiene forma de rombo. Llamado regionalmente Pemol.

Pinolo o Xkgapit.

Ingrediente:

Medio kilo de maíz
 Un cuarto de panela
 Canela molida al gusto
 Anís seco al gusto.

Manera de preparar:

Se tuesta el maíz en el comal, una vez tostado se muele en seco hasta que quede bien molido, también se muele la panela y se mezcla con el maíz molido; esto tiene que quedar seco. Si se prefiera se le puede poner anís y canela.

EL PINOLE.

Se consume en todo el País, puede ser comido seco o revuelto con agua. Hay quienes acostumbran llevarlo a la milpa para tomarlo como bebida refrescante.

T o t o p o s (51)**Ingredientes:**

Un kilo de masa

Un cuarto de manteca

Veinte gramos de canela

Cien gramos de Panela.

Manera de preparar.

Se prepara una pasta de masa con los ingredientes; la canela molida, la manteca y la panela se mezcla bien para que tenga buen sabor. Posteriormente se tiende una capa de masa preparada en el metate procurando que la capa sea delgada y con una varita delgada de tarro se introduce entre el metate y el totopo hasta despegarlo del metate de extremo a extremo. Se pone el comal a fuego lento y allí se cuecen los totopos; tienen que estar tostaditos o doraditos.

LOS TOTOPOS.

En el Totonacapan los totopos son dulces, y se pueden hacer de anís o de vainilla; la característica de los totopos totonacas es que son rectangulares.

(52)

Chabacanos o chabacanas

Ingredientes :

Medio kilo de masa
sal al gusto

Manera de preparar:

La masa seca que se saca del molino se le pone sal y se revuelve bien sin agregarle agua, se pone al comal a fuego lento y sobre el comal se rioga la masa en polvo, con un olote se le pasa encima para voltearla de manera que se cosa bien y se una. Esto se sirve en el desayuno, o en la cena.

En la Región de Tuxpan, Tihuatlán e inclusive en Poza Rica, se los llama chabacanos o chabacanas a los totopos Totonacos. Sin embargo - para el Totonaco, las chabacanas son como aquí se presentan.

Gorditas de Plátano**Ingredientes:**

(53)
 Plátanos de castilla maduros.
 Canela
 Manteca o aceite.

Manera de preparar:

Se pelan los plátanos y se muelen en el metate junto con la canela, una vez molidos se hacen gorditas; en una cazue la se pone manteca y se frien las gorditas.

Esto, se sirve acompañado con café en el desayuno o en la cena.

El Plátano.

Tipos de plátano que se cultivan en la Región.

| | | |
|---------|----------|----------|
| Roatan | Morado | Macho |
| Manzano | Enano | Dominico |
| Bolsa | Castilla | Valery |

En totonaco el plátano recibe el nombre de Sekgna.

CONSIDERACION

De acuerdo a la información detectada existente en la Región conocideramos que este trabajo es solo el inicio de una serie de publicaciones sobre la comida Tradicional Totonaca.

Glosario.

Relación de plantas, frutas y utensilios mencionados en este -
recetario.

- 1 Atole: Palabra de origen Náhuatl: atolli.
- 2 Coyol: Es el fruto de la palma de coyol, ya sea coyol redondo o coyol real.
- 3 Masa: La masa se obtiene después de cocer el maíz con cal, de lavar el nixtamal y de molerlo.
- 4 Metate: Piedra rectangular usada para moler nixtamal.
- 5 Rodea: Mueve, y menea, revuelve.
- 6 Palita de tarro: Utensilio hecho de tarro "Bambusa"; que sirve para remover los líquidos (Bambusa Sp.)
- 7 Calabaza: Es una fruta cultivada en México. Cucurbitaceae
- 8 Capulín: Ardisia Escallonioides. Es una planta que produce unos capulines que se colectan para consumo crudos y maduros, y a veces se colectan para preparar un delicioso atole.
- 9 Restriega: Frotar algó con las manos.
- 10 Panela: Piloncillo, se obtiene del jugo de la caña de azúcar.
- 11 Jugo: líquido extraído de alguna fruta.
- 12 Plátano verde: del plátano aún no maduro.
- 13 Soltura: Diarrea.
- 14 Hollejo: Es la cascarilla delgada del maíz.
- 15 Granos: No son granos de maíz; son pedacitos de maíz masticado.
- 16 Jícara-Sacual: Utensilio que se colecta de un árbol y es semicultivado en la región de Papantla, en-tonaco se conoce como: Makgot-Pokge y su nombre científico es Crescentia. cujetes.

- (17) Nixtamal: Es el maíz cocido con cal.
- (18) Martaja: Es cuando se quiebra el maíz en el metate.
- (19) Guayabo: Es un árbol frutal. Su nombre científico: Psidium Guaiaba.
- (20) Camote morado: Es un tubérculo de color morado muy cultivado en la región de Papantla, su nombre científico es: Ipomoea. sp.
- (21) Nanitas; parteras difuntas que ayuda a la partera que orenda.
- (22) Yuca: Manihot esculenta.
- (23) Chiltepín: Planta de chile semicultivada crece en la milpa. Nombre científico: Capsicum frutescens.
- (24) Piña: Ananas comosus. Fruta comestible.
- (25) Camote anaranjado: Es un tubérculo comestible.
- (26) Ciruela roja: Fruto comestible. Spondias mombin.
- (27) Jobo: Fruto silvestre que se reproduce anualmente. Se propaga por medio de estacas.
- (28) Cahuayote o papuyut: Fruto que se consume en conserva en los meses de julio-agosto. — Gonolobum mijer, la planta es un nejuco trepador.
- (29) Durazno: Fruto criollo que se produce en los meses de junio y julio.
- (30) Recia: Se dice de los frutos y verduras aptos para su consumo o cosecha.
- (31) Brosimum Alicastrum S P. Ojite.
- (32) Tamal, tamales: Proviene de la voz Náhuatl Tamalli; es un envoltorio de masa, verdura o carne que se envuelve en hojas y se cuece al vapor.

- (33) **Corrientes:** Nombre que se dá a los tamales que se preparan de masa, chile de mole, jitomate y carne; se les llama corrientes porque se cuecen sin qui-sarlos. (17)
- (34) **Púlake:** Tamal elaborado de masa, frijol, Cajonjolí, chile-tomate y acoyo. (18)
- (35) **Acoyo:** Hierba olorosa que sirve para condimentar los pú-lakles, en la región de la Costa. Nombre Científico: Piper sanctum. (19)
- (36) **Tequelite:** Hierba olorosa que se utiliza para condimentar los púlakles en la región de la Sierra. (20)
- (37) **Tlayoyos:** Tamales elaborados de masa, frijol molido y con-dimentado con hojas de aguacate oloroso, manteca sal y chile de mole.
- (38) **Aguacate Oloroso:** Fruto comestible y sus hojas se utili-zan como condimento y es medicinal. Nombre Científico: Persea Americana. (21)
- (39) **Hojas de Xkijit:** Es una planta silvestre de frutos comesti-bles que se colectan para preparar un delicioso guisado y sus hojas se utilizan para envolver púlakles, tlayoyos y pintos, no se conoce su nombre en español; se da en la región de la Sierra de Veracruz y Puebla. (22)
- (40) **Capitas:** Tamales dulces de frijol y masa.

- (41) Chile de Mole: Jalapeño: Deshidratado en ahumadores tradicionales, que se utilizan para preparar el mole regional.
- (42) Chile de color: Deshidratado y ahumado, se utiliza como colorante en guisados, ejemplo: Mole y adobo, es arribeño y no es picante.
- (43) Zapote negro: Fruto silvestre comestible de pulpa negra.
Nombre Científico: Diospyros ebenaster.
- (44) Kilhxtak: Es una planta silvestre comestible crece aproximadamente de 25 a 40 cm. se utiliza como ingrediente principal en la elaboración de bollitos. Se desconoce su nombre en español.
- (45) Soyo: Es un bejuco trepador de hojas pequeñas en forma de corazón, se extienden sobre arbustos y se colecta en cualquier época del año. Su nombre científico es: Ipomoea purga.
- (46) Kgantsililh: No se conoce su nombre es español; es un bejuco trepador de un color verde oscuro de hojas pequeñas y presenta espigas en el bejuco.
- (47) Xocoyole: Es una planta silvestre de hojas palmeadas y cada

tallo posee una hoja. Se colecta en todo el año.

- (48) Hongo Blanco: Se colecta en los tiempos de lluvia y se produce en los troncos de chaca, jonote y encino entre otros.
- (49) Ajonjolinado: Se le dá este nombre al guisado de frijoles con ajonjolí y chile.
- (50) Guaparrón: Es una hierba silvestre comestible en la región de la Costa del Totonacapan.
- (51) Totopos: Tortilla de maíz tostada, dulce con sabor de anís.
- (52) Chabacanos , preparado de masa suelta con azúcar.
- (53) Plátanos de castilla: Fruto de un tamaño de 30 cm. aproximadamente, que se consume maduro, hervido y frito. Su nombre científico es: Musa sp. _____.

DIRECCION GENERAL DE
CULTURAS POPULARES
Unidad Regional Norte de Veracruz

Proyecto 04

"TECNICAS TRADICIONALES PARA EL AUTOABASTO ALIMENTARIO"

Papantla, Veracruz, Junio de 1987.

Agradecemos la colaboración en este Trabajo por su -
 apoyo y orientación a las siguientes personas:

Sra. Reyna Larios García
 Sra. Alfreda Santiago de Valencia
 Sra. Catalina Rodríguez Bautista
 Sr. Antonio Peralta Gúzman
 Sr. Antonio Peralta de Luna
 Sra. Dominga García de Méndez
 Sra. Rosa García Gutierrez.

Ing. Pedro Torres Chavez
 Ing. Erasmo Curti Díaz
 Biol. José Fabián Mendiola
 Téc. Matías Méndez de la Cruz

Prom. Cult. Amalia Hernández Cristobal
 Prom. Cult. Marina Ramírez Mar
 Prom. Cult. Ignacia Hernández Vázquez
 Prom. Cult. Maria Martínez Gertrudes

Srita. Patricia Soto Hernández
 Sr. Luciano Pérez Jimenez.

... en los días de la semana...
... en los días de la semana...

... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...

**UNIDAD REGIONAL DEL
NORTE DE VERACRUZ.**

Taller Mimeográfico

D.G.C.P.-S.E.P.

... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...
... en los días de la semana...

... en los días de la semana...
... en los días de la semana...

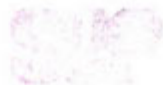


Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



079 196



1987