

**RECETARIO TRADICIONAL DE SAN  
LORENZO  
TENOCHTITLAN**



**COMITÉ PRO-RESCATE DE LA COMIDA  
TRADICIONAL**

**PACMYC**

 Dirección  
General de  
**CULTURAS POPULARES**  
Unidad Regional Acayucan

PROGRAMA DE  
GASTRONOMIA MEXICANA

# *Recetario Tradicional de San*

## *Lorenzo Tenochtitlan, Ver.*



**Clasif.** \_\_\_\_\_  
**Adq.** \_\_\_\_\_  
**Fecha** \_\_\_\_\_  
**Proced.** \_\_\_\_\_

# **DIRECTORIO**

*Presidente del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes*  
*Lic. Rafael Tovar y de Teresa*

*Director General de Culturas Populares*  
*Hist. José N. Iturriaga de la Fuente*

*Coordinador Nacional del Programa de Apoyo a las*  
*Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC)*  
*Antrop. Jacinto Chacha Antele*

*Jefe de la Unidad Regional de Culturas Populares*  
*Antrop. Alfredo Delgado Calderón*

*Comisariado Ejidal de Tenochtitlan*  
*Froylán Domínguez*  
*Agente Municipal de Tenochtitlan*  
*Hipólito Fernández*

*Consejo de Vigilancia del Ejido Tenochtitlan*  
*Manuel Carrión*

*Junta de Mejoramiento Moral, Cívico y Material*  
*Fidelia Fernández*

*Comité Pro - rescate de la Comida Tradicional de Tenochtitlan*

*Asesoría, corrección de estilo, captura y diseño :*  
*Esperanza Arias Rodríguez*

*Asesor del grupo de mujeres organizadas :*  
*Profesor Hilario Candelario Ramírez*

*Diseño de portada, dibujos e impresión :*  
*Mario González Silva*

*Compaginación :*  
*Mirna Aguilera Lili, Mario González, Esperanza Arias*



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

Comité General de Culturas Populares



## *Introducción*

*En la comunidad de San Lorenzo Tenochtitlan sucede lo mismo que en muchos pueblos y ciudades del sur de Veracruz, esto es, la comida tradicional ha sufrido profundas modificaciones derivadas principalmente de la feroz destrucción del entorno ecológico ocasionada por el propio ser humano.*

*La desaparición de grandes áreas de bosques se ha producido por el interés de impulsar la ganaderización, por un lado y a la siembra de monocultivos, por el otro; en el caso de San Lorenzo Tenochtitlan, por ejemplo, se priorizó el cultivo del arroz, y últimamente del sorgo, que es trasladado al norte del país para su venta como forraje.*

*Lamentablemente este tipo de cultivos no son pagados a los campesinos a precios justos además de que impiden la siembra de aquellos policultivos que antaño enriquecían su dieta tal como el jitomate, el maíz, las hortalizas, los tubérculos como el camote, la malanga, la yuca, etc.*



*A lo anterior se suma la destrucción de la flora, por el uso indiscriminado de plaguicidas, que durante lustros creció silvestre en medio de los campos y constituyó el alimento cotidiano del campesino, entre ellas el quelite, la yerba mora, el chipile, el axquiotte, el moste...*

*Esa sistemática destrucción de la flora se refleja también en las dificultades de las mujeres de Tenochtitlan, quienes en los últimos cinco años aproximadamente tienen que hacer a pie jornadas cada vez más agotadoras ante la dificultad de conseguir la leña en las inmediaciones de la comunidad. Y es bien sabido que la leña es materia prima indispensable para preparar la comida, especialmente en éstos días de crisis económica, tal como explican las mujeres al comentar "si antes no se podía comprar gas, ahora menos, además la comida hecha en el fogón tiene mejor sabor".*

*En el caso particular de San Lorenzo Tenochtitlan, su cercanía con el río Chiquito, afluente del Coatzacoalcos, ha aportado a la gastronomía una generosa dieta basada en animales acuáticos: mojarras, bobo, juile, camarones, tortuga, tismiche, etc., que no obstante, hoy en día también ha sufrido variaciones debido a la sobre explotación de las especies y a la disminución paulatina del caudal del río ocasionada por la desaparición masiva de árboles, tradicionales centinelas cuya aportación al equilibrio ecológico es vital pues ayudan a la conservación del agua.*

*El deterioro del ambiente ha ocasionado igualmente la extinción de una considerable variedad de fauna silvestre y acuática, entre ellas venado, serete, armadillo, tortuga blanca, tepescuintle, camarón reculador, nácaras ( debido a que no se respeta la veda), pochitocas, chopontiles (tortuga), pejelagarto, robalo, mojarra, topote, y entre las aves el faisán, zanate y pichichi, chachalaca, poshposquela y perdiz.*

*Las frutas que escasamente se consiguen son pomarrosa, zapote mamey, cacao (vital para la elaboración de la tradicional bebida regional conocida como popo), capulín, nanche, caimito, paqui, guaya.*

*Afortunadamente, todavía se conservan reductos de bosque y el río continúa proporcionando generoso, aún cuando disminuido, sus especies. Por esa razón, un grupo de mujeres nativas de esta comunidad decidieron organizarse para llevar a cabo tareas que tienen que ver no sólo con la*

*preservación de la comida tradicional sino con una actividad hoy en día escasamente realizada por la comunidad : la alfarería o el arte de convertir el barro en utensilios de cocina o en figuras decorativas.*

*Apoyada en tres ocasiones esta población por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC) en 1994 recibieron recursos para contribuir a la creación del Museo Comunitario de San Lorenzo Tenochtitlan, el cual fue inaugurado en mayo de 1995 a raíz del esfuerzo coordinado de la Universidad Nacional Autónoma de México, el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, a través de la Unidad Regional de Culturas Populares Sur de Veracruz, el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), las autoridades municipales y ejidales y los habitantes de San Lorenzo Tenochtitlan.*

*Posteriormente, adyacente al área del museo, en 1995 el PACMYC otorgó recursos para la construcción de un taller de alfarería, dentro del cual las mujeres se afanan, sobre todo en época de mayor afluencia turística, en elaborar diminutas figuras de barro que adquieren la forma de las piezas arqueológicas olmecas encontradas a lo largo de varios años en la región, o bien de ceniceros, figuras de animales, vasos, etc., las cuales venden a los visitantes.*

*Finalmente, con el interés de constituir un área integral conformada por el museo, el taller de alfarería y un modesto comedor de alimentos propios de la gastronomía tradicional, nuevamente recibieron recursos PACMYC en su emisión 1996. Ello les permitió construir una palapa, realizar una muestra gastronómica y editar este pequeño recetario, cuyo objetivo es rescatar para la posteridad la tradición gastronómica que hasta ahora se ha vertido generacionalmente de madres a hijas exclusivamente de manera oral.*

*En adelante, los turistas nacionales y extranjeros que acudan a conocer los vestigios del mítico pueblo olmeca, que alberga el museo comunitario, podrán comprar pequeñas réplicas en barro de las famosas cabezas colosales y disfrutar de la bebida típica del sur de Veracruz, el popo ; comer tamalitos de masa, chipile o elote ; saborear el bobo en moste, los tamales de pejelagarto, los tetamales de maíz negro, la tortilla de*

*plátano verde acompañada con frijoles de olla hervidos con epazote, quelite y trozos de plátano verde ; las tortillas y donas de yuca.*

*Todos ellos alimentos propios de la gastronomía de San Lorenzo Tenochtitlan que las laboriosas mujeres no cesan de preparar cotidianamente en sus viviendas contribuyendo con esto a que la comida tradicional no sea únicamente un nostálgico recuerdo de la niñez recuperado de cuando en cuando por la memoria.*

*Esperanza Arias Rodríguez  
Acayucan. Ver., 9 de octubre de 1997.*



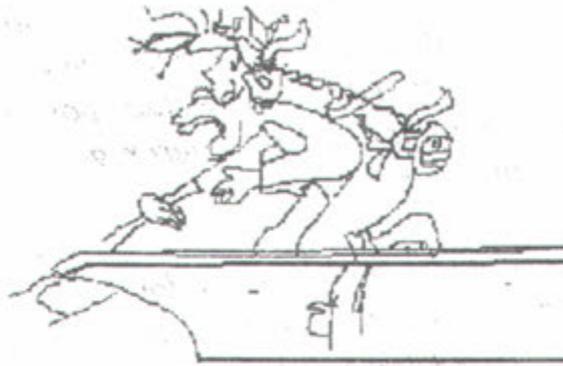
## *Agradecimientos :*

*El Comité pro - rescate de la Comida Tradicional de San Lorenzo Tenochtitlan agradecemos el apoyo y orientación del profesor Hilario Candelario Ramirez así como al Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC), al personal de la Unidad Regional de Culturas Populares Sur de Veracruz, a las autoridades de nuestra comunidad por su ayuda para la publicación de este folleto.*

### *Grupo de Mujeres organizadas :*

*Arcelia Jop Caamaño  
Jael Marcial  
Neri Rosas Hernández  
Hermila Hernández Torres  
Isabel Dominguez Hernández  
Angelina Dominguez Hipólito  
Maricela Hernández Martínez  
Herlinda Domínguez Caamaño  
Maria Marcial González  
Carmen Méndez Marcial  
Genara Librado*





## ***Breves datos sobre la comunidad***

*Hace más de 3000 años, los olmecas surgieron en lo que ahora es el sur del Estado de Veracruz. Este lugar, la cuenca baja del río Coatzacoalcos, fue un paraíso de recursos naturales situado dentro de un paisaje diverso y bien dotado de agua y buen clima.*

*Existieron entonces las condiciones perfectas que permitieron el desarrollo de la primera gran civilización de Mesoamérica. Cuando decayó el gran centro de San Lorenzo Tenochtitlan, ubicado ahora en el Municipio de Texistepec, surgió otro gran centro que conocemos como La Venta en Tabasco.(1)*

*San Lorenzo Tenochtitlán es actualmente un ejido perteneciente al municipio de Texistepec, Veracruz. Su extensión territorial está constituida por 1312 hectáreas, las cuales quedan distribuidas de la manera siguiente : 40 hectáreas forman la zona urbana, 360 hectáreas conforman los agostaderos y las 912 hectáreas repartidas en parcelas de tierras destinadas para la agricultura.*

*Esta comunidad fue fundada en el año de 1933, por migrantes nahuas de Jáltipan, aunque el idioma materno se ha perdido, según encuestas realizadas a las personas de mayor edad; durante varias décadas estuvo rodeada por selvas vírgenes y las pocas casas que había estaban en el monte. Esta vasta zona arqueológica de la cultura olmeca fue explorada en el año de 1947 por un grupo de excursionistas encabezados por Matthew W. Stirling; al llevarse a cabo las exploraciones descubrieron grandes cabezas colosales similares a las de La Venta, Tabasco.*

*A partir de esta fecha han venido exploradores, arqueólogos, antropólogos y estudiantes universitarios de nuestro país y del extranjero. En el periodo de gobierno del Lic. Agustín Acosta Lagunes, vino un grupo de personas conocedoras de esta cultura a explorar la zona y 3 cabezas colosales encontradas anteriormente fueron trasladadas al Museo de Antropología de la ciudad de Xalapa, sumándose a las 4 que ya había y a las dos que se encuentran en el Museo Nacional de Antropología de la Ciudad de México. Este gran hallazgo fue difundido nacional e internacionalmente. El gobierno de Francia solicitó un permiso de exhibición de estos monumentos, pero sólo una de ellas fue cedida y hasta la fecha se encuentra en el museo de París, Francia. Actualmente una cabeza colosal encontrada durante las exploraciones de la Dra. Ann Cyphers se exhibe en el Museo Comunitario de Tenochtitlan.*

## ***Su flora y fauna***

*Se encuentran ya pocas especies de animales silvestres como armadillo, jabalí, conejo, venado, etc. Predomina la cría de animales domésticos como ganado vacuno, equino, bovino, porcino, etc. Su ecosistema acuático está constituido por almejas, juiles, mojarra, robalo, camarón, etc., que son pescados en ciertas temporadas, los cuales se aprovechan para el consumo y comercialización. La flora la forman actualmente árboles frutales entre ellos naranja, mango, tamarindo, nanche, coco, guaya, chicozapote, ciruela, etc. Existen pocos árboles de maderas finas: cedro, roble, macaya, caoba, etc. que son utilizados para la fabricación de muebles y casas. Se encuentran otros vegetales como la palmera de coyol que se utiliza para la construcción de techo de las casas y cañas de otate que son empleadas en esta misma construcción.*

## ***Su gente***

*La población actual de esta congregación es de 887 habitantes, cuya densidad de población es de 68 por km<sup>2</sup>. La composición de la población está distribuida de la siguiente manera : 16 hombres y 14 mujeres menores de un año, 47 hombres y 46 mujeres de uno a cuatro años, 121 hombres y 114 mujeres de cinco a catorce años y 268 hombres y 261 mujeres de 15 a más años de edad que al sumar hacen un total de 887 habitantes, siendo éste último dato correspondiente a la población económicamente activa (Censo de 1990).*

*La natalidad anual es de 17 personas aproximadamente, debido a las campañas para el control de la misma. La mortalidad general anual es de 7 % aproximadamente. Por razones sociales y económicas hay inmigración y emigración anual de 4 familias aproximadamente. La población está integrada por familias de tipo nuclear, teniendo un promedio de 4 hijos por familia. Actualmente existen unas veinte madres solteras.*

*La población económicamente activa está formada por 230 peones o jornaleros, 134 ejidatarios y 32 pequeños propietarios. Las principales actividades que desempeñan son la agricultura y la ganadería. La pesca la llevan a cabo después de las labores del campo para ayudarse en su alimentación y economía.*

## ***Cómo viven***

*Existen 186 viviendas, la mayoría están ubicadas en las partes altas del poblado, debido a las inundaciones que se producen en las temporadas de lluvias. Ocupan como material de construcción el adobe y la palma y son éstas construcciones las que más predominan. En cuanto a tenencia, todos son derechos de posesión tanto de ejidatarios como de inquilinos. Unas 30 viviendas son utilizadas como comercios de abarrotes, de ropa, de comida, de bebidas alcohólicas, molinos de nixtamal, carnicerías y otros. Por el hacinamiento que existe, se ocasionan diversas enfermedades de la piel, respiratorias y digestivas.*

## **Salud**

*En este aspecto se cuenta con una Unidad Médica Rural de tipo público, un consultorio médico particular y una farmacia, absorbiendo en un 90% el servicio público de la unidad antes mencionada.*

*En hábitos higiénicos los habitantes acostumbran el baño diario y cambio de ropa. Sólo en personas que no acostumbran el aseo personal se ven casos de parásitos externos. Se hace cloración a menudo de los pozos que son empleados para el consumo humano, se ha fomentado la letrización, se han aumentado las coberturas de los esquemas de vacunación y en un 100 % se ha combatido la fauna nociva.*

## **Vestido**

*No existe vestido autóctono, las mujeres se visten como sus posibilidades les permiten, en cuanto a cantidad y calidad. La ropa que usan es de acuerdo al clima, por lo regular están confeccionadas en telas delgadas que les permiten andar cómodas. Los hombres, al igual que las mujeres se visten normalmente con pantalones de tela gruesa como mezclilla que usan en las labores del campo, por lo resistentes, y camisas también hechas de tela gruesa propias para su trabajo; la ropa que usan para salir es de mejor calidad, de acuerdo a sus posibilidades económicas, por lo que sólo acostumbran estrenar cuando se celebra algún baile o festejo particular y que no son muy frecuentes.*

*Con respecto al calzado el que más usan los hombres es el llamado botín, las sandalias las acostumbran para andar del diario tanto hombres como mujeres.*

*(1) Dra. Ann Cyphers. Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM. Nuevos Hallazgos en San Lorenzo, pag.7. Sección Arqueología. Raíces, Revista de análisis. Año II, Vol.9 Coatzacoalcos, Ver.*

## *Recetario Tradicional*



## **Mariscos y pescados**

### **Mojarras en chilpachole**

*ingredientes:*

1 kilo de mojarra  
1/4 kg. de tomate, 1 rama de epazote,  
salsa al gusto, 3 limones  
sal

*Se limpian las mojarras y se lavan con abundante agua. Después se asan sobre una parrilla a fuego lento. En una olla se le agrega agua necesaria, se asienta en la lumbre y se espera hasta que hierva, se le añade las ramas de epazote, el tomate previamente licuado y sal al gusto. Se le añaden las mojarras asadas una por una y se espera hasta que tome el sabor y color o hasta que sazone bien. Se sirve caliente acompañado con el limón y salsa.*

### **Tamal de mojarra**

*ingredientes:*

2 kg. de mojarras, 3 kilos de masa, 1/2 kilo de tomate  
2 o 3 ramas de epazote, achiote, hoja de berijao  
aceite comestible,  
sal

*Se limpian las mojarras y se lavan con abundante agua., se asan a fuego lento y se desmenuzan. Se licúa el tomate, una vez licuado se le agrega las ramitas de epazote, achiote (como colorante) y sal al gusto. La masa se le agrega el aceite amasándola suavemente. Las mojarras ya desmenuzadas se le ponen al guiso y se revuelve todo bien hasta que tome un color rojizo.*

*Con la masa ya lista se hacen las tortillas del tamaño que se quiera y se le va añadiendo una cucharada sopera de mojarra demenuzada y se le agrega agua suficiente para cocerlos (2 o 3 litros). Se sirven calientes acompañados con una salsa al gusto.*

### *\*Bobo en moste*

*ingredientes :*  
*2 kilos de bobo*  
*¼ kilo de masa*  
*hoja de moste al gusto*  
*sal al gusto*

*Se muele la hoja de moste bien en molcajete o en la licuadora, enseguida se disuelve en la masa batida con un poco de agua ; se pone a cocer, cuando ya hierve se le añaden las postas del bobo previamente aliñado y bien limpio. Debe mantenerse muy pocos minutos en la lumbre porque es muy blandita la pulpa del pescado.*

*Receta de la señora Jael Marcial.*

*\*El bobo es un pescado de tamaño grande.*

### *Caldo de pescado*

*ingredientes:*  
*1/2 kg. de pescado en trozos, 1 jitomate, 1 cebolla*  
*4 dientes de ajo, chile guajillo al gusto*  
*2 cucharadas soperas de cilantro picado,*  
*hierbas de olor, 3 limones partidos*  
*sal al gusto*

*Se lava el pescado y se pone en una olla con 6 tazas de agua, el jitomate partido en cuatro, la cebolla rebanada, 3 dientes de ajo, las hierbas de olor y la sal; se deja hervir 10 minutos. Se limpia el chile guajillo, se desvena y remoja, se licúa con 1 diente de ajo y una taza de agua; se cuela sobre la olla.*

*Se añade el pescado limpio de espinas; se hierve 15 minutos y se sirve caliente con el cilantro picado y acompañado con el jugo de limón.*

## ***Tortuga en pipian***

*ingredientes:*

*1 tortuga mediana, ¼ kg. de semilla de calabaza  
2 tomates, 2 dientes de ajo  
1 sobrecito de especias molidas  
aceite comestible  
sal*

*Se descuartiza la tortuga y se lava con abundante agua hasta que quede bien lavada y se pone a cocer. Se licúa el tomate, ajo, las especias y la semilla de calabaza molida. Después de esto se vierte en una cacerola y se le agregan 2 cucharadas soperas de aceite y se pone al fuego. La carne de tortuga se desmenuza y se añade en el guiso cuando esté hirviendo. Posteriormente se deja hervir durante 20 minutos.*

## ***Camarón reculador (acocile)***

*ingredientes :*

*1 kilo de camarón, 2 o 3 tomates  
una ramita de epazote, 2 chiles  
limón al gusto  
sal al gusto*

*Se hierva agua con el epazote y sal, se parten los tomates y se le agregan, cuando ya hierva se le agrega el camarón y se deja unos diez minutos en la lumbre. Se acompaña con el limón y el chile.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

## ***Camarón reculador en moste***

*ingredientes :*

*1 kilo de camarón, una bolita de masa  
hoja de moste al gusto  
aceite comestible  
sal*

Se lava el camarón y se pone a cocer, se le agrega el moste previamente molido y frito en aceite. al vaciarlo al caldo se cuele. En una taza se bate la masa con una poca de agua y se le añade al guiso de los camarones con el moste para darle una consistencia espesa.

*Receta de la señora Angelina Dominguez Hipólito*

### **Pejelagarto en caldo**

ingredientes :

1 kilo de peje

1 litro de agua, 2 o 3 tomates

1 rama de epazote

sal al gusto

Se hierva el agua con los tomates en trozos, la ramita de epazote y su sal, aparte se desconcha el pejelagarto, se lava muy bien y se parte en pedazos regulares, se le deja caer al caldo cuando ya hierva.

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### **Pejelagarto asado**

ingredientes :

1 kilo de pejelagarto, salsa de chile coachile

sal

El peje se asa en la brasa del fogón, enseguida se desconcha y se come con sal y su salsa de coachile.

\*para la salsa de coachile: se toman unos 8 coachiles (son de reducido tamaño), se muelen y se les exprime un limón y sal al gusto.

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***Jolote (mojarra) en tapipilte de acuyo***

*ingredientes :*

*1 ½ kilo de jolote rebanado en postas  
½ kilo de jitomate  
3 cebollas medianas, 2 limones  
6 chiles serranos verdes, 10 hojas de acuyo  
hoja de berijao, sal*

*Tapipilte se le llama a los tamales, para prepararlos se toma una hoja blanca y una hoja de acuyo bien lavaditas, encima se coloca una posta de jolote crudo, una rebanada de tomate, una rebanada de cebolla y una de chile y sal al gusto. Se envuelve el tamalito : así se hace con cada posta. Una vez listos se cocen sobre la brasa del fogón al vapor con muy poca agua. Se acompaña con jugo de limón.*

*Receta de la señora Isabel Domínguez Hernández*

### ***Mojarra ahumada en arroz***

*ingredientes :*

*3 mojarra no muy grandes  
½ kilo de arroz  
3 tomates, achiote, una cucharada de aceite  
sal al gusto*

*Se ahuman las mojarra en la brasa del fogón, al mismo tiempo se guisa el arroz colorado, para hacerlo se dora el arroz en aceite, se le ponen dos tazas de agua y se le vierte el tomate molido, un poco de achiote para darle color y sal, cuando empieza a hervir se le agrega el pescado ahumado cortado en trozos.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

## *Animales de monte*

### *Conejo de monte*

*ingredientes :*

*1 conejo aliñado*

*2 limones, 4 dientes de ajo*

*sal*

*Se aliña el animal y se lava muy bien con limón, se prepara con ajo y sal y se pone a asar a la brasa, se come con frijoles negros secos y refritos.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### *Venado en albóndigas*

*ingredientes :*

*1 kilo de carne de venado, ¼ de tomate,*

*1 cebolla mediana, ajo y especias al gusto,*

*una rama de orégano, una rama de yerbabuena*

*y una de perejil, sal*

*Se pican muy finamente la carne y la cebolla, se revuelven muy bien, se le agregan el ajo, las especias y la sal. Todo se mezcla y se forman las bolitas que se cuecen en un caldillo que se preparó con tomate molido, orégano, la yerbabuena y el perejil, y sal al gusto.*

*Receta de la señora Arcelia Jop Caamaño*

## **Armadillo guisado**

*ingredientes :*

*2 kg. de armadillo. 3 chiles anchos. 2 tomates. 1 cebolla  
1 diente de ajo, cebollín al gusto,  
aceite comestible. sal*

*Se lava la carne y pone a cocer. Se hierva el chile ancho y se muele con el tomate, la cebolla y el ajo, en un recipiente se refrie el guiso y se vierte la carne partida en trozos, se le añade su sal.*

*Receta de la señora Arcelia Jop Caamaño*

## **Iguana guisada**

*ingredientes :*

*1 iguana aliñada, 10 chile anchos,  
4 tomates. 1 cebolla.  
2 dientes de ajo, pimienta, especias, sal*

*Se aliña el animal, se coloca directamente en el fuego para quitarle el cuero, se cuece y se desmenuza. En una sartén se esparce aceite donde se fríen los chiles anchos previamente molidos con el tomate, la cebolla y los ajos. Una vez sazonados los ingredientes se coloca allí la carne, se le rocía la pimienta molida, las especias al gusto y la sal. Se tapa y se deja a fuego lento cerca de 15 minutos.*

*Receta de la señora Arcelia Jop Caamaño*

## ***Yerbas comestibles, hortalizas, tubérculos, leguminosas.....***

### ***Chipile en molito***

*ingredientes :*

*3/4 de kilo de chipile, 1 bolita de masa  
3 tomates, 2 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla, achiote,  
aceite comestible, sal*

*Se muele el tomate, el ajo y la cebolla, se le disuelve el achiote, se bate la masa y se le añade para que espese. Se fríe y se le agrega el chipile y la sal. Se come acompañado con tortillas y arroz.*

*Receta de la señora Carmen Méndez Marcial*

### ***Guisado de ejotes***

*ingredientes:*

*1/2 kg. de ejotes,  
1 kg. de jitomate, 1 cebolla mediana  
aceite comestible  
sal*

*Se lavan con abundante agua y se cortan en trocitos. En una olla se le agrega agua poniéndose a cocer con sal al gusto. Se coce el jitomate y se licúa con la cebolla. En una olla se le añaden una cucharadas de aceite y se guisa el tomate licuado. Cuando esté hirviendo se le agregan los trocitos de ejotes cocidos.*

### ***Chayote en molito***

*ingredientes :*

*2 chayotes de regular tamaño, 1 bolita de masa  
2 tomates, 2 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla  
sal*

*Se muelen los ingredientes, se frien y se les agrega el chayote ya cocido y trozado en pedacitos. Se le pone masa para espesar. Se come con arroz. Receta de la señora María Marcial González.*

### ***Quelite con frijol***

*ingredientes :*

*1 /4 kg. de frijol ya cocido  
1 ramita de epazote, quelites al gusto, 1 trozo de cebolla  
2 cucharadas de aceite para freír  
sal*

*Se cuecen los frijoles, ya listos se les agrega el quelite, el epazote y el aceite quemado previamente con rajitas de cebolla.*

*Receta de la señora Genara Librado*

### ***Frijoles de olla con plátano verde***

*ingredientes :*

*1 kilo de frijoles  
1 rama de epazote  
hoja de quelite al gusto, 1 plátano macho verde  
sal*

*Se hierven los frijoles en una olla de barro. cuando están blanditos se les pone el epazote, el quelite y el plátano macho en trozos y sal, si se desea se frien unas rebanadas de cebolla en aceite y se le vacian a los frijoles.  
Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***Nopal con molito***

*ingredientes :*

*½ kg. de nopal ya limpio y en pequeños trozos  
2 tomates, 1 trozo de cebolla,  
2 chiles guajillos  
1 sobrecito de especias, sal.*

*El nopal se cuece, se escurre y se vuelve a cocer dos veces más, con eso se le quita lo baboso. Aparte se cuece el guajillo con el tomate y la cebolla, después se licúan y se frien, enseguida se le añaden los nopales, las especias y la sal.*

*Receta de la señora Maricela Hernández Martínez*

### ***Chochogo en molito***

*ingredientes :*

*Un manojo de chochogos  
1 bolita de masa, 2 tomates, achiote,  
1 pizca de especias  
sal al gusto*

*Se ponen a hervir los choschogos, mientras tanto se bate la masa y se cuele, una vez cocidos los choschogos se les añade la masa colada, el tomate molido y el achiote para darle colorcito ; las especias se refrien en aceite y se le vacian al guiso con su sal.*

*Receta de la señora Maricela Hernández Martínez*

### ***Calabaza guisada***

*ingredientes :*

*½ kilo de calabaza  
2 tomates, 1 diente de ajo, 1 pedazo de cebolla  
1 pizca de especias  
1 cucharada de aceite  
sal al gusto 23*

La calabaza se pone a cocer, una vez que está lista se le tira el agua y escurre; se pica en pequeños trocitos. Se muelen en el molcajete las especias y se frien en aceite con un diente de ajo, allí se vierte la calabaza con el tomate y la cebolla picados, se le añade su sal y se tapa unos minutos.

*Receta de la señora Maricela Hernández Martínez*

### ***Palmiche guisado***

*ingredientes :*

*1/2 kilo de palmiche  
3 tomates, media cebolla  
2 dientes de ajo  
aceite comestible, sal*

La palma se corta y se le extrae el corazón ( llamado palmiche ), se pica finamente y se cuece : el tomate, la cebolla y el ajo también se pican y se frien en el aceite ; cuando sueltan su juguito se le agrega el palmiche.

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***Tortillas \*paradas de plátano verde***

*ingredientes :*

*1 kilo de maíz  
1 plátano verde picado*

El maíz se lleva al molino o se muele en el molino casero, allí se le va agregando el plátano verde picado para que se mezcle con la masa. Una vez lista la masa se 'echan' las tortillas grandes a mano y con un dedo se le hacen varios huecos, se cuecen en el comal de barro. Ya cocida la tortilla se coloca atrás de la brasa del fogón una latita con agua. allí se 'para' la tortilla hasta que se dora.

\*se les llama tortillas 'paradas' por que se recuestan contra la brasa hasta que adquieren una consistencia dorada como de totopo.

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### **Tortillas paradas de frijol (dulces o saladas)**

ingredientes :

½ kilo de masa

2 tazas de frijol cocido

1 cucharada de aceite o manteca

sal y/o azúcar al gusto

El frijol se revuelve con la masa y el aceite o la manteca, se le pone sal o si se desean dulces se le añade azúcar : se hacen las tortillas de regular tamaño y se cuecen en el comal, se dejan resecar en el comal, se viran continuamente hasta que queden duras, luego se ponen paradas en el rescoldo de la brasa.

Receta de la señora Angelina Dominguez Hipólito

### **Tortilla de yuca**

ingredientes :

2 o 3 yucas rebanadas

1 ½ kilo de maíz para nixtamal

Las yucas se lavan bien, se pelan y se rebanan, el maíz se muele en el molino y se le va agregando la yuca hasta que queda lista la masa, enseguida se 'echan' las tortillas y se cuecen en el comal.

Receta de la señora Jael Marcial

### **Donitas de yuca**

ingredientes :

1 kilo de yuca, 1 cucharada de harina,

1 taza de azúcar, aceite comestible,

una pizca de sal

*El kilo de yucas se lava muy bien y se cuecen, cuando ya están blandas se muelen en el molino y se les pone la harina y la sal o si se desea azúcar ; se forman las rueditas en forma de dona y se frien ; cuando se van colocando en el recipiente se les espolvorea azúcar.*

*Receta de la señora Jael Marcial*

### ***Tortillas paradas de elote***

*ingredientes :*

*6 elotes sazones, sal.*

*Se raspan y muelen los elotes, enseguida se 'echan' las tortillas y se cuecen en el comal, después de cocidas se paran en la brasa para dorarlas.*

*Receta de la señora Isabel Dominguez*

### ***Tortitas de elote***

*ingredientes :*

*2 manos de elote (equivale a diez), 3 huevos*

*1 cucharada de harina, ½ taza de azúcar*

*aceite comestible*

*sal*

*Los elotes se raspan y muelen, ya molidos se les añaden los tres huevos y una pizca de sal ; todo se amasa muy bien junto con la harina y se forman las tortitas que se frien en aceite ; se espolvorean con azúcar.*

*Receta de la señora Jael Marcial*

### ***Elotes en esale***

*ingredientes :*

*3 elotes, 1 ramita de epazote*

*chile molido*

*26 sal*

*Los tres elotes se raspan y se cuecen, mientras están al fuego se les 'deja caer' la rama de epazote, la sal y el chile molido ; si se lleva gusto se le puede poner un poco de elote molido para que espese un poco.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***Tortitas de arroz en caldo***

*ingredientes :*

*2 tazas de arroz, 4 huevos*

*2 tomates*

*1 pedazo de cebolla, 2 chiles guajillos, especias*

*aceite comestible*

*sal*

*Se hierve el arroz, una vez cocido se le tira el agua y escurre unos minutos, se forman las tortitas, en un utensilio aparte se baten las claras de los cuatro huevos hasta que están a punto de turrón ; inmediatamente se pasan por el huevo las tortitas y se frien en aceite bien caliente.*

*En otro recipiente se muele o licúa tomate, cebolla, especias y los 2 chiles guajillos, se cuele todo y se frie, se espera que hierva y se le ponen las tortitas. Receta de la señora Maricela Hernández.*

### ***Coyol para untar***

*ingredientes :*

*½ kilo de coyol*

*sal*

*Se limpia el coyol y se muele con poca sal, se le pone un poco de agua y se espesa un poco en el fuego, queda como una mantequilla que se unta en las tortillas y se acompaña con frijoles de la olla.*

*Receta de la señora Angelina Dominguez Hipólito*

## **Plátanos rellenos**

### **ingredientes:**

**2 kg. de plátanos machos, 1/2 kilo de carne de res, 1/4 kg. de queso  
1/4 de tomate, 1 cebolla chica, 100 grs. de chile verde  
aceite al gusto  
sal al gusto**

*Se escogen los plátanos machos semi maduros, se cuecen y se dejan enfriar unos minutos. luego se pelan y se muelen hasta convertirse en masa. Mientras se cuece la carne molida, se licia el chile, la cebolla y el tomate, la carne se revuelve con estos ingredientes. Se hacen las tortillas de plátano del tamaño que se quiera, se le agrega una pizca de carne molida, se enrolla y se frie. Se sirven calientes espolvoreados con azúcar.*

# **Tamales**

## **Tamal de masa cocida**

*ingredientes:*

*3 kg. de masa, 1 kg. de carne de puerco, 1/2 kg. de tomate*

*1 diente de ajo, achiote al gusto, 1/4 kilo de chile ancho,*

*2 ramas de epazote, 1 cebolla mediana*

*hoja de berijao u hoja de plátano, aceite al gusto*

*sal*

*Se bate la masa con agua suficiente hasta que líquida, se cuela cuidadosamente, luego se vuelve a cocer; ya cocida se deja enfriar. Se lava la carne con agua, se corta en presas del tamaño que se quiera y se pone a cocer agregándole sal al gusto. Se licúa el tomate, el ajo, el chile ancho, la cebolla y sal al gusto. Este guiso se le vierte a la carne previamente cocida, añadiéndole achiote, ramitas de epazote y aceite al gusto y se vuelve a hervir. Sobre la hoja se sirve un cucharón de masa cocida y se le añade la presa al gusto. Se envuelven los tamales del tamaño que se quiera. Sirvase caliente.*

## **Tamal de chipile con carne deshebrada**

*ingredientes:*

*2 mazos de chipile, 1/2 kilo de carne de res, 2 kg. de masa*

*2 tomates grandes, 2 chiles guajillos*

*1 cebolla mediana, 1 diente de ajo*

*hoja de berijao*

*aceite comestible al gusto.*

*sal*

*Se deshoja el chipile y se lava bien. Se bate la masa hasta que quede como una pasta suave y lisa y se le agregan las hojas de chipile, el aceite y sal al gusto. Se revuelve hasta que queden bien mezclados todos los ingredientes.*

*Mientras tanto, se cuece la carne, se deja enfriar y luego se deshebra. Se licúa el tomate, la cebolla, el ajo y el chile guajillo; este guiso se revuelve con la carne deshebrada y se frien durante 5 o 10 minutos.*

*En una hoja se sirve con un cucharón la masa revuelta con chipile y se le agrega una cucharada de carne deshebrada. Los tamles se pueden hacer del tamaño que uno quiera, para cocer se le agrega de 2 a 3 litros de agua. Se sirven calientes con salsa de coachile o de tomate.*

### ***Tamalitos de coco***

*ingredientes :*

*2 cocos rallados o licuados*

*1 ½ kilo de masa*

*hoja de berijao*

*¼ kilo de aceite o manteca de cerdo*

*azúcar al gusto*

*Primeramente se bate la masa y se revuelve con el coco ya sea éste rallado o molido, se le añade la cantidad deseada de azúcar y el aceite ; nuevamente se revuelve todo y se forman las porciones con una cucharada que se coloca sobre la hoja de berijao, se envuelven bien y se colocan en un recipiente que tiene un litro y medio de agua, se cuecen al vapor.*

*Se cuecen a la leña aproximadamente una media hora. Se acompañan con café caliente.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***\*Tetamales con manteca de res***

*ingredientes :*

*1 kilo de masa blanca  
¼ de manteca de res  
sal y azúcar ( o sólo sal)*

*La masa se prepara con la manteca se le agrega la sal y azúcar o únicamente sal, según el gusto de cada persona ; con un cucharón se colocan una porción en una hoja de berijao y se envuelven. Se ponen a cocer al vapor una media hora. Se acompaña con café con leche o atole de masa. Los tetamales se comen calientes por que una vez que se enfrian se ponen muy grasosos por la manteca de res.*

*\*se les llama tetamales porque no llevan carne, son tamales de pobre, dicen las informantes.*

### ***Tetamales de maíz negro***

*ingredientes :*

*1 kilo de maíz negro  
¼ de aceite  
sal y/o azúcar*

*Se cuece el maíz negro, se desquebraja (no muy refinado) en molino de mano. Ya convertido en masa se le añade el aceite, sal y/o azúcar, según se desee, se envuelve en hoja de berijao y se coloca a la leña para que se cueza al vapor con poca agua.*

*Receta de la señora Neri Rosas Hernández*

### ***Tamal de elote***

*ingredientes :*

*6 manos de elote ( 30 elotes)*

*1 kg. de carne de res, 1/2 kg. de manteca de cerdo, 1/4 chile ancho.*

*5 jitomates, 1 mazo de epazote, achiote al gusto,*

*hoja de elote para envolver*

*sal y/o azúcar*

*Se raspa el elote y se lleva al molino a moler una vez listo se amasa con la manteca, se le añade sal, y también azúcar si se desea, aparte se desvenan y ponen a hervir los chiles anchos, la carne cocida se escurre y parte en pequeños trozos : los jitomates se licúan con los chiles, se refrie y cuela y se le agrega a la carne cocida, con su sal ; se le pone achiote. Para hacer los tamales se ocupa la hoja del elote sobre la cual se coloca un cucharón de elote, un trozo de carne ya guisada, una ramita de epazote y se envuelven. Se ponen en una vaporera con un medio litro de agua.*

### ***Dulces y conservas***

#### ***Malanga en dulce***

*ingredientes :*

*1 malanga grande*

*1/2 kilo de azúcar*

*Se lava, pela y parte en trozos la malanga, enseguida se cuece con agua, poco a poco se le va añadiendo el azúcar : se retira de la leña cuando está ya más o menos espeso.*

*Receta de la señora Jael Marcial.*

### ***Dulce de plátano bolsa***

*ingredientes :*

*½ kilo de plátano*

*cal*

*azúcar al gusto*

*Se pelan los plátanos y se pasan por agua de cal para que no se despedacen ; se punzan con un tenedor, se vierten en la miel que se preparó previamente con agua y azúcar. Se calcula que están al punto cuando los plátanos se 'inflan'.*

*Receta de la señora Angelina Domínguez Hipólito*

### ***Dulce de calabaza***

*ingredientes :*

*1 calabaza mediana*

*1 kg. de azúcar*

*Se parte la calabaza en pedacitos y se le quita la cáscara, se deja reposar en agua de cal durante 3 minutos. Se saca y se lava. Una vez que esté limpia se deposita en una cacerola ; en un litro de agua se disuelve el azúcar, ya que esté disuelta se vacía en la cacerola. Se debe sazonar a fuego lento durante 30 minutos.*

### ***Dulce de coco***

*ingredientes :*

*3 cocos molidos o rallados, 1 kilo de azúcar*

*1 pedazo de papel estraza*

*Se pone a la lumbre el coco con una media taza de agua y el azúcar, se mueve constantemente con una cuchara hasta que el azúcar está bien disuelta y toma sabor el coco. Una vez listo el dulce se extiende caliente sobre el papel estraza que previamente se roció con muy poca agua para que la mezcla no se pegue, rápidamente el dulce se corta con un cuchillo en trozos de regular tamaño. En pocos minutos están listas las palanquetas de coco pues enseguida se endurecen.*

*Receta de la señora Arcelia Job Caamaño*

### ***Dulce de papaya***

*ingredientes :*

*1 papaya mediana verde*

*1 puño de cal*

*1 kilo de azúcar*

*Se le quita la cáscara a la papaya, se corta en trozos y se pasa breves minutos por agua de cal para que endurezca, luego se enjuaga y se pone a hervir en agua limpia, se le vacía poco a poco el azúcar y se deja cocinando alrededor de una hora.*

*Receta de la señora Alicia de la Paz Torres*

## **Bebidas**

### ***Atole de elote***

*ingredientes :*

*3 elotes*

*4 rajas de canela*

*azúcar al gusto*

*Se limpia, raspa y muele el elote, se cuele con un trapo muy delgado. Se pone a la lumbre con la medida de una taza de agua, se le añade su azúcar y la canela ; todo se cuece y se espera a que sazone. Si se desea se le pone leche. Receta de la señora Herlinda Caamaño.*

### ***Atole de calabaza***

*ingredientes :*

*1 calabaza mediana*

*leche ( si se desea)*

*azúcar*

*Se cuece la calabaza, ya lista se le quita la cáscara, se bate hasta que espese, se le añade azúcar y leche si se desea hacerlo.*

*Receta de la señora Hermila Hernández Torres*

### ***\*Popo***

*ingredientes :*

*1/2 kilo de cacao. 1 kilo de arroz*

*2 kilos de maíz*

*100 gramos de raíz de axquioté, 100 grs. de canela*

*1 kilo de azúcar*

Se asa el cacao, se le quita la cáscara para molerlo, a la pasta resultante se le pone canela. Aparte se cuece el maíz, se le añade arroz y se muele. El axquiotte se lava y se muele, aquí es importante que la cantidad de axquiotte sea proporcional a la masa de cacao y maíz por que si es mayor irrita al beberlo. Cuando la pasta está lista se disuelve en agua y se cuela con el trapo limpio, al mismo tiempo que se empieza a batir hasta hacerlo espumoso.

\* El popo es una bebida muy tradicional en la cual se usa como utensilios un molinillo de madera, tela para colar, además de que es indispensable el uso de jicaras para servir la espumosa bebida, las cuales se colocan en pequeños aros de caña o fibra vegetal.

### **Champurrado**

ingredientes:

1/4 kg. de masa. 1 tablilla de chocolate  
2 litros de agua  
azúcar o piloncillo al gusto

Se disuelve la masa con una poca de agua, el resto del agua se pone a hervir junto con el chocolate y el piloncillo. Cuando empiece a hervir, se le agrega poco a poco la masa. Se menea constantemente y se hierve durante 20 minutos a fuego lento.



## *Comidas ofrecidas en festividades*

*En San Lorenzo Tenochtitlan a diferencia de otros pueblos del Sur de Veracruz no tienen Santos Patronos. únicamente dedican anualmente una mayordomía a la Virgen de Guadalupe y celebran además el nacimiento del niño Jesús el 24 de diciembre.*

*Durante los preparativos en honor a la Virgen de Guadalupe la víspera del 12 de diciembre. el mayordomo elegido el año anterior - quien ya ahorró y se preparó durante todo ese tiempo - . tiene que aportar el puerco y disponer su casa para que allí se realicen todos los preparativos.*

*El trajinar comienza desde la madrugada con el sacrificio del puerco que servirá para los tamales. el caldo de verduras. además de que se aprovecharán las carnitas. los chicharrones. la manteca. etc.*

*En virtud de que las sectas religiosas se han extendido ampliamente en muchos pueblos del sur de Veracruz. en esta fiesta participan únicamente los fieles católicos, "la hermandad" como se auto denominan.*

*En los preparativos participan niños. hombres y mujeres mayores y jóvenes. La participación de cada uno está bien delimitada: los hombres sacrifican el animal y se afanan en freír la manteca, hacer los chicharrones. etc.; además acarrear cubetas.*

*El mayordomo electo para esta festividad se encarga de engordar el cochino. mientras que la hermandad entrega azúcar. café. aceite. sal, acopia*

la leña y las mujeres participan en la hechura de las tortillas, en la preparación de la comida y ayudan en la elaboración de los tamales.

Los hombres sacrifican el animal y lo preparan, además acarrear el agua de las pozas cercanas. La escasez de agua es un problema grave en esta comunidad, hay viviendas donde sus habitantes deben desplazarse diariamente varios kilómetros para acudir a los manantiales de agua dulce en busca del vital líquido.

En cuanto a la mayordomía para celebrar el nacimiento del niño Jesús el 24 de diciembre, la comunidad participa más directamente aportando comida: pollo y carne, café, azúcar, etc., contrario a la mayordomía del 12 de diciembre durante la cual el mayordomo lleva la carga económica más pesada. En esta fiesta religiosa se acostumbra los tamales de masa cocida con presa, cuya preparación se describe en el apartado correspondiente de este recetario. En el trajinar de la elaboración de los alimentos es importante mencionar que las mujeres se dan a la tarea de hacer los tamales y el café, sin comer de los mismos, sobre todo si el mayordomo es de escasos recursos, ya que lo elaborado se reparte entre los invitados.



## ***Tecnologías y utensilios tradicionales***

*En esta comunidad es usual que dentro de las casas de concreto exista una cocina provista de estufa de gas, refrigerador y todo tipo de utensilios de peltre y plástico que reflejan la sustitución de los elementos tradicionales en aras de la influencia externa marcada principalmente por los medios masivos de comunicación y la emigración de sus habitantes hacia otros> sin embargo, al mismo tiempo en casi todos los patios de los hogares se cuenta con una cocina construida a base de gruesos horcones de madera , sin paredes y con techo de palma con los materiales propios de la zona, como son techo de palma y horcones de madera.*

*En esta cocina se guarda la leña que puede ser de amúchil, guásimo, pino blanco, rosa morada, etc., se apilan también los trastos de barro en forma de cazuelas, comales, ollas que usan comúnmente para cocer los frijoles y el maíz, hacer las tortillas, tostar el pinole, el café, el cacao ; preparar el pozole ; elaborar los dulces de calabaza, leche, coco, etc.*

*Todavía es de uso cotidiano el molino de mano. el molcajete, por el contrario paulatinamente se ha sustituido por la licuadora, en tanto que el metate, de herencia prehispánica hoy en día pocas mujeres lo emplean, algunas de ellas lo consideran "pesado para trabajar" y comentan "sólo una que otra abuela lo usa. nosotras ya casi no sabemos usarlo".*

*Un elemento propio de la tecnología tradicional vinculada a la gastronomía que sigue vigente y reina en todas las cocinas es el fogón donde se ponen a cocer casi todos los alimentos.*

Su empleo, que disminuyó durante algunos años, se incrementó nuevamente debido a las premuras económicas, ya que actualmente las familias, sobre todo las del campo, con dificultades pueden comprar gas para sus estufas, por lo que optan por cortar la leña para hacer su fuego donde calentarán desde el agua para el café muy temprano, hasta los frijoles con chipile al medio día, o hervirán los plátanos cocidos para la cena si no hay dinero para otra cosa.



## **Ingredientes comunes en los alimentos tradicionales**

achiote	epazote
orégano	hierbabuena
perejil	moste
acuyo	guilimole (condimento de los tamales de frijol)
chile (coachile, jalapeño)	
jitomate	cebolla
especias	ajo
axquióte (indispensable para el popo)	
limón	
hoja blanca o de berijao (para envolver los tamales)	

## **Nombres científicos de algunas plantas comestibles comunes**

Acuyo : *Piper umbellatum* L.  
Achiote : *Bixa orellana* L.  
Berijao : *Calatea insignis*.  
Camote : *Ipomoea batatas* L.  
Calabaza : *Cucurbita pepo* L.  
Coyol : *Scheelea liebmannii* Becc.  
Chochogo : *Calatea allouia* Lindl.  
Epazote : *Chenopodium ambrosioides* L.  
Frijol : *Phaseolus vulgaris* L.  
Maiz : *Zea mais* L.  
Moste : *Clerodendrum linguistrinum* Jacq.  
Orégano : *Ocimum micranthum* Willd.  
Perejil : *Petroselinum crispum* Nym.  
Plátano enano : *Musa nana* Lour.  
Quelite : *Amaranthus hybridus* L.  
Tomate : *Lycopersicon esculentum* Dum.  
Yuca : *Maniot esculenta* Crantz.  
Yerbabuena : *Mentha citrata* Ehrh.

**Recetario Tradicional de San Lorenzo Tenochtitlan. (C) Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, Dirección General de Culturas Populares, Unidad Regional Sur de Veracruz.**

**Impreso en Octubre de 1997 en la Unidad Regional de Culturas Populares Sur de Veracruz. Calle Bravo Num. 34 Acayucan, Ver.**

**El tiraje fue de 1000 ejemplares en hojas bond de 37 kgs. reproducción siempre y cuando se cite la fuente. reproducción con fines de lucro.**

**Se autoriza su Prohibida su**

**\* Las ilustraciones de interiores se tomaron de la Colección "La cocina mexicana a través de los siglos. Números 1 y II. Coeditadas por Editorial Clio y Fundación Herdez, A.C.**



Centro de  
Información y  
Documentación

**Alberto Beltrán**



015503