

8882

2

Recetario mixteco poblano

# Recetario mixteco poblano

Cocina Indígena y Popular

2



## Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario mixteco poblano

2

---

Cocina Indígena y Popular



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario mixteco poblano

Compilación

Rodrigo Vázquez Peralta



Clasif. \_\_\_\_\_  
Adu. \_\_\_\_\_  
Fecha \_\_\_\_\_  
Proced. \_\_\_\_\_

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 1999

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES  
Dirección General de Culturas Populares  
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 1999, de la presente edición  
Dirección General de Culturas Populares  
Av. Revolución 1877, 6º piso  
San Ángel, CP 01000  
México, D.F.

ISBN 970-18-3242-6

Impreso y hecho en México



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	11
--------------------	----

## GUISOS

POZOLE PARA TODOS SANTOS .....	25
HONGOS EN EMPANADA .....	26
EMPANADAS DE HUITLACOCHÉ .....	27
TAMALES DE ELOTE .....	28
TAMALES RELLENOS DE FRIJOL .....	29
TAMALES CON CARNE .....	30
TORTILLAS ENFRIJOLADAS .....	31
FLOR DE COLORÍN EN PIPIÁN .....	32
TEMPEZQUIXTLES EN PIPIÁN .....	33
POLLO EN PIPIÁN ROJO .....	34
POLLO EN PIPIÁN VERDE .....	35
POLLO EN PIPIÁN VERDE .....	36
MOLE POBLANO .....	37
CONEJO EN ADOBO .....	38
MOLE DE CHIVO .....	39
GUAXIMOLE .....	40
GUAXIMOLE CON CARNE DE RES .....	41
NUXI O ATOLILLO DE RES .....	42
POLLO EN MOLE VERDE .....	43
CARNE DE PUERCO EN MOLE VERDE .....	44
MOLE DE YERBABUENA .....	45
AYOMOLE .....	46
QUELITES HERVIDOS .....	47
ALACHES EN CALDO .....	48
CHIPILES HERVIDOS .....	49

POLLO EN CHILATE .....	50
NOPALES EN CHILATE .....	51
EJOTES EN CHILATE .....	52
CHIQUILICHIS EN CALDO .....	53
CHONDATA CON MASA .....	54
FLORES DE CALABAZA CON ROSCAS DE MASA .....	55
CONSOME DE CHIVO .....	56
FLOR DE CALABAZA EN SOPA .....	57
FRIJOLES MARTAJADOS CON TEMPEZQUINTLES .....	58
FRIJOLES LOCOS .....	59
BLANQUILLOS CON QUESO EN TORTA .....	60
HUEVOS CON SALSA DE GUAJE .....	61
FRIJOLES DE ARRIERO .....	62
FRIJOLES CON PATAS DE CHIVO .....	63
FRIJOLES CON PEPITAS .....	64
FRIJOLES CON MASA .....	65
FRIJOLES QUEBRADOS CON CIRUELA .....	66
FRJOL MOLIDO .....	67
FRIJOLES CON PATA DE PUERCO .....	68
FRIJOLES CON MOLE Y TORTAS DE CAMARÓN .....	69
FRIJOLES CON NOPAL .....	70
CUAGUAYOTES EN CHILATE .....	71
TORTAS DE CAMARÓN .....	72
NOPALES EN SALSA .....	73
FLOR DE SÁBILA CON HUEVO .....	74
NOPALES RELLENOS .....	75
ENSALADA DE NOPALES .....	76
CALABACITAS FRITAS .....	77
VERDOLAGA CON CARNE DE PUERCO .....	78

## ANTOJITOS Y COMPLEMENTOS

CHAPULINES ASADOS .....	81
GUSANOS DE REMPOBOTA .....	82
CHICATANAS .....	83
CUETLA .....	84
DINI KUÑU .....	85
JUMILES .....	86
TOTOPOS CON SEMILLAS DE CHICO .....	87
FLORES DE GIGANTE .....	88
FLORES DE MAGUEY .....	89
SEMILLAS DE MELONCILLO .....	90
QUELITE SANTO .....	91
GRANOS DE POCHOTE .....	92
ENCHILADAS .....	93
XATOS .....	94
CHILEATOLE .....	95
LARVAS DE AVISPA EN SALSA .....	96

## SALSAS

BOTONES DE FLOR DE GUAJE EN SALSA .....	99
SALSA DE GUAJE CON TOMATES .....	100
SALSA DE JITOMATE CON CHILE LOCO .....	101
SALSA DE TOMATE CON CHILE VERDE .....	102
CHICATANAS EN SALSA ROJA .....	103
CACAHUATES EN SALSA .....	104

## DULCES

JOCOQUE (LECHE CORTADA) .....	107
CUALTOMATES EN SALSA .....	108
CHILE VERDE EN CREMA .....	109
GRANOS DE ELOTE EN ESQUITE .....	110

CIRUELAS EN ALMÍBAR .....	111
CALABAZA BATIDA .....	112
BIZNAGA EN DULCE .....	113
CHILACAYOTE EN DULCE .....	114
MAÍZ GARAPIÑADO .....	115
PINOLE .....	116

#### BEBIDAS

TÉPACHE DE PIÑA .....	119
AGUA FRESCA CON ALMENDRA DE MAMEY .....	120
ATOLE DE MAÍZ CON CACAHUATE .....	121
ATOLE XOCO .....	122
AGRADECIMIENTOS .....	123

## INTRODUCCIÓN

Soy originario de Xoyacatlán de Bravo, estado de Puebla. El recetario que abarca esa región, no ha sido difundido hasta ahora y, por lo tanto, no existe un conocimiento cabal acerca de cómo nos alimentamos los mixtecos poblanos. La mixteca es una región extremadamente árida. La región de donde provengo se distingue, en particular, por lo abrupto del terreno con elevaciones y profundos barrancos; la vegetación se compone principalmente de cactáceas; el panorama es muy agreste y nuestro clima es seco y caluroso. Este ambiente determina la manera de alimentarnos, aunque el campesino cultiva mayormente con un sentido religioso más que por el económico o productivo; de esta forma rinde culto a sus deidades aun cuando sus siembras, por lo general, no fructificarán plenamente; bien le va al campesino si logra cosechar algunos costales de mazorcas. Desde hace una década las lluvias son muy irregulares y las semillas germinan pero no logra desarrollarse la planta. En otras ocasiones llueve pero fuera de temporada, ocasionando pérdidas en las escasas parcelas o, peor aún, la planta está muerta y ya no tiene remedio.

Habitamos en un área tan difícil que llamamos río a una vía fluvial que, sólo en verano, cuando caen algunas lluvias, forma una corriente de agua que dura uno o dos meses y esto hace que la población se alimente de lo poco que encuentra en el campo: brotes, hojas, semillas, tallos e insectos.

Nuestro gusto por los insectos es parte de nuestra tradición, el campo se ha empobrecido gradualmente, lo que ha influido para retomar estas especies para alimentarnos; en realidad tenemos que hacer maravillas para continuar vivos. A medida que la situación económica se agrava se ha ido incrementando el consumo familiar hacia este tipo de insectos que, a la vista, pueden ser desagradables o repulsivos.

La población comercialmente importante más cercana a nuestra comunidad es Acatlán de Osorio, una población mestiza. Se ha comprobado que, en las últimas décadas, estos insectos se están incorporando ya a ese mercado, al igual que algunas flores y semillas que antes solamente consumían las poblaciones indígenas; la



pobreza generalizada de la región va orillando a la gente a consumir lo que antaño no le atraía.

Considerando el valor nutritivo y el buen sabor de los insectos comestibles, de un tiempo a la fecha los chapulines han experimentado bastante auge en su demanda. Estos insectos proliferan en verano y se encuentran en las siembras porque se alimentan de la planta del maíz; por lo regular se les captura muy de mañana con mayor facilidad cuando sus miembros están muy entumecidos por las bajas temperaturas de la noche y la madrugada, por cuestión de estética se les vacía en un recipiente con agua en donde van soltando un líquido por su boca de color oscuro; ya sumergidos, ahogados, limpios y escurridos se asan y se rocían con sal; se consumen aderezados con gotitas de limón adquiriendo un sabor más agradable.

Existen unas larvas de mariposa de aspecto agresivo que se llaman localmente *cuella*, vocablo náhuatl corrompido, su forma se relaciona con una serpiente y su alimentación consiste en una planta llamada "pochote". Estos insectos se apiñan en la corteza de estos follajes para dormir y durante el día se dispersan para comer con mucha voracidad dicho follaje. Si ha llovido, el follaje abunda, lo que ocasiona que las larvas estén gordas y robustas. La gente las captura en los lugares del campo donde se las puede encontrar en abundancia; resulta un tanto repulsivo al momento de capturarla ya que se les exprime su interior; los insectos luchan desesperadamente por conservar la vida y sobrevivir, luego, ya vencidas, se ponen a hervir en agua con sal, soltando el animal su jugo y cuando ya están cocidos, se escurren, se ponen a secar al sol y se guardan; posteriormente, se llevan al mercado en donde tienen buena demanda.

Otra larva que llamamos "gusano de rempobota", que tiene dos centímetros de longitud y algunos milímetros de diámetro, verdes con franjas oscuras, también se alimentan de follaje pero su consumo es menor. Sólo algunas familias la comen regularmente. Tienen un sabor agradable y aportan su cuota nutritiva al cuerpo humano.

También encontramos la larva de un escarabajo que se alimenta de las cortezas de algunos árboles; son insectos de cuatro centímetros de largo y quizá de un centímetro de diámetro, tienen la cabeza cónica y color blancuzco, al asarlos sueltan un líquido grasoso.

Otra especie, es la chinche voladora que en otros lugares es llamada "acosil" y que tiene gran demanda en algunos lugares de Oaxaca.

En el caso de las hormigas la variedad que nosotros consumimos no pica y tienen hábitos nocturnos, salen a alimentarse por la noche y recolectan hojas que almacenan en las cámaras de los hormigueros aplicándoles un líquido con el que se descomponen con mucha rapidez, les brotan hongos y con ellos se alimentan las hormigas. Al llegar el verano esos insectos continúan una metamorfosis aumentando de tamaño, al clarear el día les salen alas y vuelan; la gente sale al campo a cazarlas disputándose las a las aves, se asan y se comen; ésta es la forma más práctica, o bien, se preparan en salsa y en caldillo, muy agradable al olfato.

Otro insecto que se consume es la cigarra; tardan siete años en desarrollarse y emerger a la superficie terrestre, también lo hacen por la noche porque es una especie muy frágil y se enfrentan a muchos depredadores, además del humano. La gente sale con velas a las orillas del río para alumbrarse en las noches y se pone a capturarlas, aunque no se sabe qué noche emergerán y si se tendrá suerte de que el insecto brote. Hay que capturarlas rápido, el medio ambiente acelera su metamorfosis y salen del cascarón y, a los pocos minutos, les brotan alas y las endurece, por lo que hay que capturarlas antes de que les salgan las alas; se las ahoga y se cuecen en agua caliente.

Todos estos insectos que he mencionado son los que más comúnmente comemos en la región, como un complemento importante de nuestra alimentación ya que la vida, como ya he indicado antes, es difícil en la región, somos tantos en nuestra comunidad que ya no alcanzan los insectos para tomar un almuerzo sustancioso y generoso, incluso los mestizos salen también a recolectar estos insectos y, así, se hace más difícil conseguir una cantidad que represente el alimento básico de una familia.

No existen medidas que nos permitan explotar más racionalmente nuestra riqueza natural, la depredación es desmedida aunada a los males que contrae la naturaleza. Tal fue el caso hace diez años: una tromba arrasó los cultivos, desbordó el río y afectó a tal grado nuestro entorno, que varias especies de insectos desaparecieron, agudizando el precario grado de pobreza que viven nuestros pueblos.

Además del comercio por la demanda de los insectos y la falta de conciencia por parte de la gente, cuando se logra una buena recolección se aparta algo para el autoconsumo y el excedente se lleva al mercado de Acatlán; a nadie se le ha ocurrido regular esta depredación.

Entre el consumo de flores, se encuentra un cacto corpulento de un solo tallo que alcanza, quizá, tres metros. A la entrada del verano esa planta da flores alargadas que hay que cortar antes de que abran; se hierven y se comen; al parecer, últimamente se están introduciendo al mercado popular, generalmente lo que se recolecta es destinado, en principio, para el núcleo familiar y el excedente se vende; el mercado más concurrido es, también, Acatlán.

Se encuentra en la región una variedad de colorín que a la entrada de la primavera florece, dando unas piñas frondosas que son las que se consumen; se hierven y se comen, aunque lo más apetitoso es cuando se preparan en pipián, ese guiso es succulento y muy sabroso: se asan las pepitas de calabaza se muelen y, dependiendo de la cocinera mixteca, se busca que la masa de la pepita tenga una consistencia grasosa, así produce más satisfacción al paladar; después de hervida la flor se agrega al pipián ya preparado.

Otras flores silvestres se dan en ciertos lugares, a buena distancia del monte y son muy poco conocidas; se encuentran en pequeños racimos de flores blancas. Se recolecta, se desgrana la piña, las flores se hierven y ya cocidas se le agrega algo de masa para que el caldo tome consistencia.

Las semillas se usan como complemento al igual que la pepita para los pipianes; hay una semilla que no es de la región pero tiene mucha demanda mercantil; se trata del girasol que ya se está adaptando y adoptando como complemento alimenticio.

En cuanto a los animales del monte puede aún cazarse la paloma blanca, que puede capturarse porque hay todavía una población considerable; hay conejo, liebre y todavía quedan algunos venados aunque, generalmente, el cazador regresa con sus intenciones frustradas. Las autoridades locales han creado una reglamentación para preservar al venado y animales del monte.

Para uso medicinal, está la víbora de cascabel que, según la medicina antigua, tiene propiedades curativas, se busca la manera de matar al animal sin maltratarlo, sin hacerlo enojar, ni irritarlo; se le vacía el tubo digestivo y se pone a secar empleando sal y



limón, después, se pulveriza al animal y espolvorea en los alimentos o se ingiere en cápsulas. Además existe el zorrillo que se dice tiene propiedades curativas, pero su captura es escasa porque segrega un líquido muy irritante y desagradable, por lo que se opta por respetarlo y no perseguirlo. Cuando se logra matar al animal lo cuecen, debido a que muy pocos conocen la técnica para que el tufo desaparezca y, como se sabe de su uso medicinal, no se le consume cotidianamente.

Se cree que la víbora cura, entre otras enfermedades, padecimientos de la piel, y el zorrillo el cáncer o la leucemia. Se dice que la grasa del zorrillo cura granos purulentos y cicatriza las heridas. Se cocina, generalmente, mediante el fogón de tres piedras, porque contamos, eso sí, con abundante leña y nuestras cocinas se acompañan del metate, el comal, ollas y cazuelas. Las familias ya están muy habituadas a llevar su maíz al molino y el nixtamal ya no se muele en casa pero al regresar con la masa, por tradición, se le da un repasón en el metate para ablandarla y poner la masa en su punto, se tortilla y se guarda; generalmente la familia campesina hace la tortilla por la mañana que consume a lo largo del día. Hay temporadas en que la familia está en casa y se come normalmente tres veces al día, y cuando se van al campo se llevan su ración de tacos; en las noches hay familias que acostumbran cenar y, otras sólo platican y se van a dormir. Su dieta cotidiana es frijol, chile, tortilla y sal y, cuando hay oportunidad, tal vez un lunes, consumen un poco de queso que adquieren en el mercado en pequeña cantidad porque no hay dónde guardarlo. Para complementar esto, se prepara una salsa de jitomate o tomate.

Los insectos se consumen sólo en temporada, esto es, en primavera y verano pues se consumen "frescos". La carne se considera un lujo; por ejemplo, en Todos Santos, que es el festejo más importante de la comunidad, decimos en el idioma mixteco que es "el día grande", tal vez porque en otros tiempos representaba la festividad más importante del año y en ella, se estrenan utensilios de cocina, canastas, ayates, servilletas, etcétera.

Todo este tipo de utensilios se compran aunque hay algunas familias del pueblo y de la región que fabrican las canastas. Todos los demás utensilios, como los petates, se compran en otra comunidad donde se da aún la palma. Y en Todos Santos, como es la fiesta más importante, todas las familias tratan de tener un chivo

para guisarlo; a la carne se le aplica sal en abundancia y se pone a secar al sol, para que dure a lo largo de la fiesta. La ofrenda principal es el "mole de chivo", que es un guisado caldoso; es, entonces, cuando la comunidad consume carne en abundancia. A la carne así, seca, se le ha llamado tradicionalmente "chito mixteco". Fuera de esa festividad no es común que las familias coman carne. Habrá una que otra familia que compre carne fresca y la ponga a secar pero, por lo general, no es así.

La familia mixteca es una familia muy tradicional y compacta, los hombres y las mujeres tienen actividades muy específicas y los niños, basándose en su sexo, van perfilándose hacia esas actividades, aunque hay una época en la vida de niños y niñas que hacen todo por igual y, a medida en que van adquiriendo cierta edad van diferenciándose sus actividades.

Los hombres, en las temporadas en que no trabajan el campo, recolectan leña, vigilan y atienden a los animales y, cuando ya se ha cosechado, se dirigen a algunas ciudades para conseguir empleo como albañiles o ayudantes generales. El hombre, por lo tanto, se dedica a trabajar en esas labores para, así, ayudar a la economía de su hogar y la mujer queda al cuidado de los animales y de la alimentación de los hijos y, en su paso por el campo, trae leña al hogar; los hijos, hasta cierta edad, estarán al cuidado estricto de las madres y ayudarán a traer leña, cuidar los animales y vigilar el campo.

Hace algunos años las temporadas de cultivo eran regulares y las lluvias bien definidas, había agua para satisfacer las siembras, se cultivaba caña de azúcar en la región y se usaban las hojas de la caña para construir sus chozas térmicas, muy agradables; pero el agua escaseó y la gente empezó a cambiar el estilo de construcción. Durante una corta temporada la construcción se efectuó con adobe, utilizado en muros de unos 40 cm de ancho y con techado de teja, posteriormente, fueron de adobe con techado de ladrillo y, últimamente, las construcciones son de tabique de arena y cemento con techado de concreto, con lo cual la fisonomía de la región ha ido adquiriendo otra imagen. Un porcentaje pequeño de la población tiene sus casas techadas con láminas de asbesto, tal vez por ignorancia, ya que las temperaturas se elevan muchísimo con este tipo de material. Actualmente, los espacios de las viviendas se han reducido y las cocinas se han integrado a la construcción

general, la cual consta, por lo general, de dos o tres cuartos. Anteriormente se construía la cocina independiente de la vivienda; hace unos 40 años era lo prototípico, consistía en un local mediano para dormir y otro, más pequeño y separado, donde se cocinaba.

Como decía, la madre es la que educa y prepara a los hijos para las tareas que han de desarrollar, a los muchachos los dirigen hacia las tareas más fuertes y pesadas, tales como la siembra, la cosecha y el acarreo de leña y, a las niñas, las perfilan a las actividades propias de la casa, entre ellas la cocina, la ropa y el cuidado de los animales domésticos.

En el caso de las festividades puede decirse que los hombres participan de una manera ceremonial y como es necesario tener los alimentos a determinado momento, las esposas se ocupan en los menesteres del guiso, los hombres las apoyan desgranando y moliendo el maíz para las tortillas que las mujeres amasan y torean tan magistralmente ganando al segundero y evitando que la masa se agrie. Se acostumbra untar a las tortillas frijol molido condimentado con muchísima hoja de aguacate. Nuevamente, el hombre apoya a la mujer para moler los ingredientes. Esta actividad conjunta sólo se da en fiestas de mucha ceremonia como es la de Todos Santos.

En las bodas, por ejemplo, se reúnen todos los allegados de los novios y se realiza el trabajo de forma similar a la fiesta grande; ahí las mujeres desvenan el chile y los hombres lo pulverizan, se forma una especie de cadena en el proceso de elaboración de los alimentos y guisos sin que se presenten resquemores por cuestiones de sexo. Actualmente, la conducta se está centrando en la ayuda mutua, aunque se siguen reproduciendo los papeles tradicionales de la familia.

Si dentro del núcleo familiar un hombre ayuda a lavar los platos, fuera de su casa, en la comunidad, debe adaptarse de nuevo a los roles tradicionales, así, una mujer que platica ciertos asuntos con mucha libertad dentro de su casa, hacia afuera debe comportarse como las demás mujeres, es decir, son normas no escritas pero respetadas por todos de acuerdo a su sexo y condición.

Otras comidas para la fiesta grande consisten en un pan específico que se compra en Acatlán de Osorio, como señal distintiva es rojo y, de manera tosca, representa al cuerpo humano, es ésta la única ocasión en que se compra pan en abundancia; en la ofrenda



de Todos Santos se acomodan las naranjas, luego, encima, las pencas de plátano y, arriba de todo esto, se acomodan los panes. Lo que se da en mi región es el plátano que llamamos "de guinea" y la naranja, que es de cáscara muy gruesa, todo lo demás se compra afuera.

Las familias procuran tener su atajo de 8 a 10 chivos que se comercian dentro de la región y ninguna familia se queda sin sacrificar un chivo para esta fiesta; otra razón para criar chivos es solventar la necesidad futura de las fiestas por casorio y ahí, como señalaba, las dos familias apoyarán la realización de la fiesta.

La manera tradicional de preparar el chivo es en caldo; cuando hay boda, se cuece la carne fresca y todos los familiares e invitados aportarán un pollo, chivo, leña, mezcal, maíz, chile seco, sal, etcétera y se quedan a trabajar para preparar la comida; otros llevan su donación y se retiran pidiendo disculpas por no estar en el festejo, pero las familias de los contrayentes tienen el deber de ofrecer otros guisos y mole caldoso a todos los invitados, lo que se torna en una convivencia muy concurrida y de ayuda mutua en todos los aspectos.

La comida tradicional nuestra ha ido enriqueciéndose porque los hombres que salen a buscar trabajo y regresan al pueblo, ansían probar tal o cual guiso y, generalmente, la mamá es complaciente y les cumple tal o cual deseo. Quienes llegamos de fuera, en correspondencia, preparamos lo que comemos fuera del pueblo y damos a conocer la comida de otros lugares y, con este intercambio, considero que nuestra alimentación se está enriqueciendo más; esto no ha logrado hacerse un hábito por las difíciles condiciones económicas y falta de recursos en nuestra comunidad.

En cuanto a las variedades de maíz, hay una que se logró adaptar a lo extremo del clima en nuestra región; se cuenta con maíz blanco, azul y rojo, aunque en la cosecha da un maíz pequeño, menudo y frágil y que se pica con mucha rapidez. Aunque el campesino ha buscado la manera de conservarlo por más tiempo no ha tenido mucho éxito, teniendo que comprarlo en Acatlán para lograr solventar el consumo cotidiano.

Hasta la fecha sigue viva y presente la manera tradicional de hacer la tortilla. Se cuenta que en tiempos de la Revolución y posterior a ella, la escasez fue de tal magnitud que la gente se vio obligada a consumir la raíz de pochote la que, usándola tierna,

tiene un bulbo pequeño que se cocía y que permitía aumentar el volumen de la poca masa que se podía comer a manera de tortilla, sin embargo, esta raíz no ha logrado incorporarse a nuestra mesa.

En referencia a las variedades de chile propias de la región se encuentra una, que llamamos “chile soltero”, se distingue de las demás porque esta planta produce el fruto con la punta hacia arriba, cuando está fresco y tierno la mitad de su cuerpo es de color azul oscuro y es muy picoso. Otra variedad es el “chile loco”, al cual le dimos ese nombre porque es extremadamente picoso y es el que se cultiva en la región e, incluso, en los solares de las casas. Hay una mata que no se ha podido domesticar, debe salirse al campo a buscarla en ciertos sitios y sólo se da en tiempo de lluvias, la llamamos “chipetín” y, a través del tiempo, las familias han buscado la forma de cultivarla; traen la mata, la siembran en el patio y, a veces crece, pero termina por secarse; hemos llegado a pensar que no le gusta la convivencia humana. Estas son las variedades que identifican a nuestra región y las demás son las comerciales de chile fresco o seco que compramos en Acatlán.

En cuanto a la obtención de la cal para preparar el nixtamal se dejaron de usar los hornos desde hace tiempo, antes se hacía un trabajo comunitario y había que calentar los hornos por ocho días con sus noches, era un trabajo colosal y los agremiados se turnaban para mantener las flamas y el calor permanente. Debido a que la población empobreció cada día más y por la necesidad de conseguir dinero mediante el trabajo en las ciudades, esta tarea terminó por abandonarse, además de que la producción de granos por cada familia era tan pequeña que no permitía sustentar el autoconsumo por mucho tiempo y, por lo tanto, ya no hay necesidad de obtener la cal, horneando la piedra como antes. Ahora, el campesino sale a las ciudades a emplearse en lo que pueda y se han reducido los tiempos para las actividades tradicionales. Actualmente, la cal que se utiliza para el nixtamal se compra en bultos de alguna de las marcas industriales, es decir, la calidra.

En cuanto al uso de hierbas usamos, entre otras, el ajenjo, que nosotros llamamos “yerba maestra”, y que se utiliza para contrarrestar los corajes o los grandes sustos y que es de sabor extremadamente amargo. En los trabajos colectivos y en las convivencias cotidianas se consume la “yerba maestra” reposada en aguardiente, toma una coloración verde y se cree que este brebaje tiene la fa-

cultad mágica de lograr la armonía entre los hombres, tan necesaria en los trabajos colectivos, haciendo más ligera y grata la pesada tarea. Comentaré que, hace ya algún tiempo, producíamos mezcal.

Es probable que los humanos y en especial los mixtecos, seamos débiles espiritualmente, lo que pasa es que, cuando hay alguna dolencia y la gente empieza a especular en torno al "mal", el dolido termina por aceptar que sufre de un mal incurable y desconocido, entonces se recurre a los curanderos y, a veces, coincide en que, asombrosamente, el enfermo se recupera, creciendo así la credibilidad comunitaria en el curandero. Considero que es más bien la debilidad espiritual del individuo, porque si se fue con el médico y los medicamentos no surtieron efecto, se va con el curandero, esperando que éste nos dé una pócima o un ritual con limpia para lograr restablecer nuestro equilibrio mental y corporal.

En verdad son cuestiones difíciles sobre las cuales tener un criterio; la ciencia occidental no los admite como bases fundamentadas, para ella son meras suposiciones. Los sucesos se dan en esa forma y, para creer si la curación obedeció al efecto tardío del medicamento alopático, al efecto psicológico del trabajo del curandero o, tal vez, a ambos, interviene exclusivamente la creencia de cada quién. En estos asuntos hay quienes han logrado cierta fama trabajando, no para restablecer la salud, sino para ocasionar males a otros por encargo y, aunque son cuestiones polémicas y, hoy por hoy, no se han podido explicar totalmente, forman parte innegable de nuestra tradición cultural.

Por lo regular las fiestas tradicionales están basadas en el santoral católico y, así, cada pueblo de la región tiene su día festivo para venerar tal o cual imagen o patrón; se realiza, entonces, una fiesta comunitaria, se nombra a los mayordomos para formar el comité de la mayordomía que se encarga de los gastos de la comida, bebida y de la diversión para propios y extraños. Este comité dirige y coordina la realización de la fiesta, aunque se cuenta, desde luego, con la aportación en especie y dinero de todos los vecinos, según sus posibilidades.

El comité organizador corresponde al apoyo de la comunidad con alimento y bebida; en Xoyacatlán, se prepara un guiso consistente en frijoles hervidos, molito y tortas de camarón en cuadretas. A la gente que llegó a colaborar, le ofrecen estos guisados con sus tortillas, no sólo a los de la comunidad, sino también a los visitan-



tes. La policía local llega también a comer, a ratos vigilan y, a ratos, comen de estos guisos. El comité está todo el día atendiendo a todos.

Esta fiesta se realiza el 30 de enero que, según la tradición, es el día que arribó al pueblo la Virgen de Guadalupe, la patrona del lugar; también se la festeja en julio. Otra festividad concurrida y de prestigio se realiza el segundo viernes de cuaresma cuando se venera una réplica del Señor de Chalma. Por tradición, estas fiestas se prolongan por tres días y los mayordomos trabajan en su organización con un año de anticipación. Para mí, son los únicos eventos que se dan con democracia, ya que se reúne el pueblo en torno a la iglesia, se llama a los mayordomos encargados de diferentes fiestas y se consulta en los libros para saber quiénes no han participado en ese tipo de servicios invitándolos a que participen, eso sí, abierta y voluntariamente.

Tradicionalmente, las familias crían aves como gallinas y sólo algunos guajolotes porque son muy inquietos y molestan a los vecinos o se “pierden”, en los montes se cría y cuida una yunta de bueyes para las labores del campo y, desde luego, el chivo, que será usado para la fiesta grande.

*Rodrigo Vázquez Peralta*





## GUIOS



## POZOLE PARA TODOS SANTOS

### INGREDIENTES:

Nixtamal el equivalente a dos litros de maíz  
4 kilos de pepita de calabaza  
125 gramos de chile guajillo  
1 rollito de yerbasanta  
Sal al gusto  
Aceite

### PREPARACIÓN:

Lave bien el nixtamal para desechar la cutícula, póngalo al fuego hasta que revienten los granos y pulverice la yerbasanta.

Tueste las pepitas a fuego lento, muele en seco con el chile hasta obtener una pasta de aspecto grasosa.

En una cazuela honda ponga poca agua con sal, agregue la pasta de la pepita; cuando haya hervido, eche la masa y la yerbasanta, poco a poco, hasta que adquiera un aspecto verdoso.

Mueva permanentemente para que no se queme y retire del fuego cuando se haya deshidratado.

## HONGOS EN EMPANADA

### INGREDIENTES:

1 kilo de masa de maíz  
½ kilo de hongos de casahuate  
125 gramos de chile verde de árbol  
3 ramitas de epazote  
1 tacita de crema natural  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Muela los hongos a media masa junto con los chiles, el epazote y la sal.

Tortille la masa de maíz, eche al comal y, rápidamente, coloque una pequeña cantidad de pasta de hongos, doble la tortilla sellando los bordes y cueza a fuego lento.

Sirva calientitas. Si prefiere, abra la tortilla y agregue crema. Acompañe con un café humeante.



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

*Dirección General de Culturas Populares*

## EMPANADAS DE HUITLACOCHES

### INGREDIENTES:

1 kilo de huitlacoche  
2 kilos de masa  
½ rollito de epazote  
4 dientes de ajo  
1 cebolla pequeña  
Sal al gusto  
Aceite

### PREPARACIÓN:

Lave y pique los huitlacoques, pique finamente los chiles, el ajo, la cebolla y el epazote. Fría todo a fuego lento.

Tortille la masa y ponga al comal; antes de voltear, cubra la mitad con la fritura, doble, selle los bordes y deje cocer bien.

## TAMALES DE ELOTE

### INGREDIENTES:

20 elotes grandes  
Canela y azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Desgrane los elotes.

Muela finito, saborice con azúcar y canela. Envuelva en hojas y cueza en la tamalera.

## TAMALES RELLENOS DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

Masa  
Frijol negro  
Ajonjolí  
Chile huachinango  
Ajo  
Cilantro  
Manteca de cerdo  
Hojas de mazorca

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer los frijoles con sal; cuando ya estén blandos, tueste el ajonjolí, muele con el ajo y machaque los chiles. Revuelva bien la masa con suficiente manteca y sal.

Extienda la masa sobre las hojas de mazorca, agregue una cucharadita de frijoles y cierre la hoja.

Cueza y buen provecho.

## TAMALES CON CARNE

### INGREDIENTES:

5 kilos de masa  
2 kilos de carne de cerdo  
5 de clavos de comer  
1 cabeza de ajo mediano  
½ kilo de chile guajillo  
1 kilo de manteca  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza la carne con suficiente sal y, luego, deshebre.

Ponga a asar los chiles y el ajo, muele con canela y clavo, fría todo.

Revuelva bien la masa con manteca y sal.

Extienda bien la masa sobre las hojas de mazorca, ponga una cucharada de mole y unas hebras de carne, envuelva y eche a la tamalera.

Ponga a fuego rápido por una hora (cuente el tiempo a partir del primer hervor).



## TORTILLAS ENFRIJOLADAS

### INGREDIENTES:

1 kilo de frijol  
5 chiles verdes  
1 rollo grande de hojas de aguacate  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a hervir el frijol con agua y sal, cuando haya cocido déjelo enfriar.

Desmenuce las hojas de aguacate, áselas al igual que los chiles, muele en seco hasta pulverizar.

Muela los frijoles hasta obtener una masa. Revuelva esta masa con el polvo hasta lograr que quede uniforme y de color verde, agregue el caldo que necesite.

Unte a ambos lados de las tortillas, de preferencia calientitas, para que fije la pasta.

## FLOR DE COLORÍN EN PIPIÁN

### INGREDIENTES:

Flores de colorín\*  
¼ de pepita de calabaza  
3 chiles secos  
Sal al gusto  
1 ramita de epazote

### PREPARACIÓN:

A fuego lento ponga a tostar las pepitas de calabaza con todo y cáscara y las muele en seco junto con el chile hasta que la pasta adquiera un aspecto grasoso.

Se desgranar los pequeños racimos de flores y se ponen a hervir hasta que la flor esté cocida; se retira del fuego.

En una cazuela ponga a calentar agua con una pizca de sal, eche las flores y agregue la pasta hasta obtener un caldo agradable y consistente, deje sazonar. Saborice con sal al gusto y aromatice con una ramita de epazote.

Sirva con tortillas calientitas hechas a mano.

\*El colorín es un árbol silvestre que puede alcanzar hasta 4 ó 5 mts. de altura; a la entrada de la primavera cuando el follaje ha desaparecido brotan las flores rojas de un solo pétalo alargado que se apiñan en racimos cónicos.

Produce vainas que guardan semillas rojas y brillantes, parecidas al frijol. la madera es muy blanda.

## TEMPEZQUIXTLES EN PIPIÁN

### INGREDIENTES:

1 litro de tempezuixtles\*  
¼ de pepita de calabaza  
3 chiles secos  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Abra los tempezuixtles por la mitad, retire los huesitos, ponga en agua para disminuir su viscosidad y abreviar la cocción.

Póngalos a cocer con sal y, cuando empiecen a hervir, retire toda la goma en forma de espuma. Deseche el agua y ponga a escurrir.

Tueste las pepitas con todo y cáscara, junto con los chiles y muele en seco hasta obtener una pasta de aspecto grasoso.

En una cazuela caliente agua y, cuando ésta empieza a borbotonear, agregue convenientemente la pasta. Saborice con epazote y deje sazonar.

\* El tempezuixtle es una planta silvestre de tallo leñoso, alcanza una altura aproximada de 3.5 metros. De fruto globoso con jugo lechoso de alta viscosidad, se come en guiso antes de que madure.

## POLLO EN PIPÍAN ROJO

### INGREDIENTES:

1 pollo grande  
4 dientes de ajo  
1 cebolla  
½ kilo de pepita de calabaza  
½ kilo de ajonjolí  
½ kilo de chile costeño  
1 rollito de yerbasanta  
¼ de manteca de cerdo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una olla con agua y sal ponga a cocer la carne, agregando ajo y cebolla.

A fuego lento tueste las pepitas de calabaza, ajonjolí y chile. Muela hasta tener una pasta uniforme.

En una cazuela ponga a quemar la manteca, fría la pasta, agregue la carne, vierta gradualmente el caldo hasta lograr una consistencia media uniforme, deje sazonar y saborice con yerbasanta y sal al gusto.

## POLLO EN PIPÍAN VERDE

### INGREDIENTES:

1 pollo entero  
½ kilo de tomate verde  
Chiles verdes al gusto  
1 vaso grande de pepita de calabaza  
4 ó 5 hojas de yerbasanta (clanilpa)  
1 cucharada de manteca  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste la pepita de calabaza y muele hasta obtener una pasta suave, después muele los tomates con los chiles.

Ponga a hervir el pollo con sal, cuando esté cocido retírelo del fuego.

Queme la manteca, eche el puré y la pasta de pepita; vierta el caldo y mueva para obtener un pipián consistente. Sazone bien, saborice con yerbasanta licuada y sal al gusto.

## POLLO EN PIPÍAN VERDE

### INGREDIENTES:

1 pollo grande  
½ kilo de pepita de calabaza  
8 chiles verdes  
½ kilo de tomate de cáscara  
1 lechuga chica  
1 rollito de hojas de rábano  
1 rollito de hojas de yerbasanta  
1 cebolla  
5 dientes de ajo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a hervir la carne con sal, ajo y cebolla. Aparte, hierva los chiles y los tomates; muele con las hojas de lechuga, rábano y yerbasanta.

Ase las pepitas y, después, las muele varias veces hasta que estén grasosas.

Fría el pipián junto con las verduras trituradas y agregue al recipiente de la carne cocida. Mueva constantemente para que no se queme.

## MOLE POBLANO

### INGREDIENTES:

1 pollo entero  
½ kilo de chile guajillo  
¼ de chile ancho  
¼ de chile mulato  
100 gramos de ajonjolí  
1 cabeza de ajo grande  
100 gramos de canela  
¼ de azúcar  
¼ de tomate de cáscara  
1 kilo de manteca de cerdo

### PREPARACIÓN:

Destace el pollo y póngalo a cocer.

Tueste los chiles, la canela, el ajo, el ajonjolí y muele humedeciendo con el caldo.

Hierva los tomates y licúelos con agua tibia.

Ponga a quemar la manteca y fría bien el mole con el tomate, agregue el azúcar poco a poco y mueva constantemente para evitar que se queme.

Sirva las raciones bañando las piezas de mole y decore con granos de ajonjolí entero.

## CONEJO EN ADOBO

### INGREDIENTES:

1 conejo entero  
¼ de chile guajillo  
2 dientes de ajo  
5 gramos de comino  
Canela  
1 jitomate  
Sal al gusto  
Aceite

### PREPARACIÓN:

En un recipiente ponga a cocer la carne con sal y, después, fríala.

Licúe el jitomate y los chiles empleando el caldo de la carne.  
Tueste el ajo y la canela y muele en seco.

Ponga a quemar el aceite, fría todos los ingredientes con la carne empleando el caldo que necesite y sal al gusto.



## MOLE DE CHIVO\*

### INGREDIENTES:

Carne seca de chivo\*\*  
Chile guajillo  
Pepitas de guaje  
Hojas de aguacate  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La carne se pone a remojar por una noche. A otro día se cuece en una olla grande con suficiente agua. Cuando haya cocido se retira del fuego para evitar que se deshaga.

Desmenuce el chile y tuéstelo a fuego lento; las semillitas, aparte, las muele hasta pulverizar.

Muela las pepitas de guaje, agregue los polvos del chile y amase con agua caliente, vierta toda la mezcla y cuide que sazone bien, aromatice con hojas de aguacate.

\* Es un guiso ceremonial, se sirve en abundancia como platillo principal en la festividad de Todos Santos.

\*\* Por lo menos una semana antes del gran día se sacrifica al animal, la carne se sala y se pone a secar al sol.

## GUAXIMOLE

### INGREDIENTES:

1 kilo de retazo con hueso de res o chivo  
6 jitomates  
125 gramos de chile costeño  
5 rollitos de guajes rojos  
1 rollito de cilantro  
3 dientes de ajo  
½ cebolla mediana  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga al fuego una olla con agua y sal, cuando esté hirviendo eche la carne y déjela cocer.

Muela el chile y, por separado, el jitomate y los granos de guaje.

Cuando la carne ya esté suave, agregue el chile, el jitomate y el guaje molidos; vigile que tenga suficiente caldo y, cuando esté próximo a retirar de la lumbre, agregue el cilantro.

Acompañe con tortillas calientitas.

## GUAXIMOLE CON CARNE DE RES

### INGREDIENTES:

1 kilo de retazo de res  
125 gramos de chile guajillo  
1 kilo de guaje en vaina  
5 hojas de aguacate

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne con sal. Ase el chile y las pepitas de guaje a fuego lento, después muélalos.

Cuando la carne esté cocida vierta el chile y el guaje cuidando que tenga suficiente caldo, aromatice con las hojas de aguacate.

## NUXI O ATOLILLO DE RES

### INGREDIENTES:

4 kilos de maíz  
250 gramos de chile guajillo  
125 gramos de chile pulla  
1 kilo de grasa de res  
30 hojas de aguacate  
400 gramos de sal blanca  
1 cabeza de res

### MATERIALES:

Horno precalentado durante 8 horas con suficiente leña.  
60 pedernales (piedras blancas) para conservar el calor.  
15 varas gruesas de cazaguate para tapar el horno.  
10 pencas de maguey para envolver la cabeza y el hígado con todo el corazón y bofe.  
Una olla de barro de 35 litros.

### PREPARACIÓN:

Hervir 3 kilos de maíz durante 10 minutos.  
Moler el maíz calentado en metate, molino de mano o en molino de nixtamal.  
Disolver el maíz molido con agua para preparar el atole blanco.  
Cernir el atole para eliminar el residuo del maíz.  
Hervir un kilo de maíz durante 5 minutos.  
Martajar el maíz en metate, molino de mano o en molino de nixtamal para preparar el granillo grueso.

### MEZCLA DE INGREDIENTES:

El atole, el granillo, el chile molido, la grasa de res picada, las hojas de aguacate y la sal se disuelven perfectamente dentro de la olla de barro; la cabeza de res se envuelve con hojas de maguey para depositarla al horno.

Todo este proceso tarda, dentro del horno, 12 horas.

## POLLO EN MOLE VERDE

### INGREDIENTES:

1 pollo mediano  
250 gramos de manteca  
5 chiles verdes  
1 kilo de tomate de cáscara  
1 cebolla grande  
4 dientes de ajo  
5 hojas de yerbasanta  
1 rollito de cilantro  
1 rollito de hojas de rábano  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne con sal, dientes de ajo y cebolla en grandes trozos.

Muela todas las verduras, fría con manteca, deje sazonar para dar consistencia, emplee solamente el caldo de la carne.

## CARNE DE PUERCO EN MOLE VERDE

### INGREDIENTES:

1 kilo de retazo con hueso  
5 chiles verdes  
1 kilo de tomate de cáscara  
1 pizca de comino  
4 dientes de ajo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

En una cazuela ponga tantita agua con sal, cuando empiece a hervir eche la carne a cocer, deje consumir el agua; con los residuos de la grasa vigile que se fría la carne.

Muela juntos el tomate, el chile, el comino y el ajo, agregándolos a la carne y déjelos sazonar bien, cuidando que el mole sea consistente.

Sirva acompañado de frijoles.



## MOLE DE YERBABUENA\*

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de res  
250 gramos de chile guajillo  
125 gramos de jitomate  
125 gramos de tomate  
1 rollito yerbabuena  
250 gramos de manteca  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne con suficiente agua y sal.

El chile se desmenuza y se asa a fuego lento, póngalo en agua caliente para facilitar la molienda. Muela el tomate y el jitomate mezclándolos con el chile.

A fuego lento fría la pasta y agregue el caldo de la carne hasta lograr un mole medianamente espeso, saborice con el rollito de yerbabuena y deje sazonar.

Sirva con la respectiva ración de carne.

\* En la población de Santa Ana Tepejillo este guiso es de carácter ceremonial, se prepara para compartir con la nutrida concurrencia en los festejos religiosos del lugar, así como en los festejos familiares: onomásticos, bautizos, quince años y bodas, entre otros.

## AYOMOLE

### INGREDIENTES:

1 kilo de calabacitas  
1 cucharadita de manteca de cerdo  
125 gramos de chile verde  
1 pizca de comino  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte las calabacitas en rodajas medianas.

Ponga al fuego un recipiente con agua sin sal, cuando haya hervido, eche las calabacitas, agregue sal, manteca y comino; muele el chile, viértalo y deje consumir el caldo hasta que el guiso quede completamente espeso.

## QUELITES HERVIDOS

### INGREDIENTES:

250 gramos de masa  
2 rollos de quelite  
4 chiles verdes  
1 cebolla mediana  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se deshojan las ramas del quelite y se ponen a hervir con sal en un recipiente.

Se disuelve la masa a punto de atole y se agrega para dar consistencia a los quelites.

Añada el chile picado y la cebolla en rodajas gruesas y deje sazonar.

## ALACHES EN CALDO\*

### INGREDIENTES:

2 rollos de alaches  
4 calabacitas grandes  
125 gramos de ejotes  
6 dientes de ajo  
6 chiles verdes  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se deshojan las ramitas de los alaches, se pican las calabacitas y los ejotes.

Ponga al fuego una olla con agua y sal y cuando empiece a hervir, vierta las hojas, las calabacitas y los ejotes, agregue sal al gusto; cuando ya esté cocido, eche ajo machacado y chile verde en salsa, deje durante 15 minutos y retire del fuego.

\*Es una planta de tallo delgado y flexible, de flores moradas y hojas vellosas, considerada dentro de las variedades del quelite.

## CHIPILES HERVIDOS\*

### INGREDIENTES:

1 rollito de chipiles  
½ cebolla chica  
5 dientes de ajo  
Chile verde y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Pique los chiles y la cebolla. Deshoje los chipiles.

Ponga al fuego un recipiente con agua y sal; al primer hervor heche todo, deje cocer por 10 ó 12 minutos y estará listo para servir.

\*Arbusto de hasta 6 metros de hojas ovales y flores rosadas de centro amarillo con forma de mariposa, da como fruto una vaina estrangulada entre una semilla y otra.

## POLLO EN CHILATE

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de pollo  
125 gramos de chile costeño  
½ kilo de jitomate  
¼ de tomate de cáscara  
1 bolita de masa  
3 dientes de ajo  
1 cebolla en rodajas  
2 ramitas de epazote

### PREPARACIÓN:

Ponga al fuego una olla con agua y sal, al primer hervor agregue la carne, los ajos y la cebolla.

Muela los chiles, tomates y jitomates y en un recipiente deshaga la masa en agua.

Cuando la carne ya esté suave, agregue todo a la olla, deje sazonar vigilando que no espese mucho, saborice con una ramita de epazote. Retire del fuego y sirva, acompañe con frijoles hervidos.

## NOPALES EN CHILATE

### INGREDIENTES:

15 pencas de nopal mediano  
125 gramos de masa  
250 gramos de manteca de cerdo  
10 chiles guajillos  
1 cebolla mediana  
3 ramitas de epazote  
Bicarbonato  
Sal granulada al gusto

### PREPARACIÓN:

Pique los nopales en cuadretas, póngalos al fuego con sal, agregue una pizca de bicarbonato y cuando cuezan déjelos escurrir. Muela el chile y bátalo con la masa a punto de atole.

En un recipiente amplio caliente la manteca y dore la cebolla picada en cuadretas medianas, agregue la mezcla hasta tener un caldillo agradable; aromatice con una ramita de epazote.



## EJOTES EN CHILATE

### INGREDIENTES:

1 kilo de ejotes  
10 chiles guajillos  
125 gramos de tomate de cáscara  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza los ejotes con sal.

Hierva los tomates y los chiles, muélalos y agregue a la cocción, saborice con el epazote, deje sazonar y sirva.

## CHIQUILICHIS EN CALDO

### INGREDIENTES:

Chiquilichis\*  
1 ramita de epazote  
Chile verde al gusto  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una olla con agua y sal y, al primer hervor, se le agregan los chiquilichis; cuando hayan cocido se les agrega el chile verde en salsa, aromatice con epazote. Sirva.

\* Los chiquilichi (o larvas de la cigarra) tienen que pasar siete largos años bajo el suelo de las riberas. Tras las primeras lluvias veraniegas, las larvas aprovechan las penumbras de la noche para salir a la superficie de la tierra y trepan a las matas en donde sufrirán la metamorfosis.

Al salir de la tierra sus cuerpos están protegidos por una cubierta semidura; en un lapso de dos a tres horas las alas se fortalecen, el cuerpo endurece y el insecto está listo para volar.

El chiquilichi se come en estado larvario y crisálido (antes de que vuele).

## CHONDATA CON MASA

### INGREDIENTES:

1 plato hondo de flores de chondata\*  
1 bolita de masa de maíz  
Chile verde y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga al fuego una olla de barro con cuatro jícaras de agua y sal.  
Muela los chiles.

Deshaga los racimos y échelos a cocer con el chile.

Disuelva la masa en agua tibia y agregue la solución

Vigile que sazone. Cuando tenga una agradable sopa caldosa retire del fuego y sirva.

\* La chondata también conocida con el nombre de yapaquelite, es un planta silvestre de tallo leñoso que produce diminutas flores apiñadas en pequeños racimos.

## FLORES DE CALABAZA CON ROSCAS DE MASA

### INGREDIENTES:

Flores de calabaza  
Ejotes  
½ kilo de masa  
Chile fresco al gusto  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A las flores se les retiran los sépalos y el pedúnculo, se pican junto con los ejotes y se ponen a cocer con una pizca de sal.

En un recipiente se derrite una bola de masa a punto de atole y se vierte a la cocción de flores para darle consistencia.

A la masa restante se le agrega sal y se forman pequeñas roscas según la cantidad de comensales. Al primer hervor déjelas caer al recipiente y vigile que se cuezan.

Saborice con epazote, chile picado y sal.

## CONSOME DE CHIVO\*

### INGREDIENTES:

125 gramos de arroz  
100 gramos de garbanzo  
1 cebolla grande  
8 tomates  
1 chorrito de vinagre  
6 zanahorias grandes  
5 dientes de ajo  
3 hojas de aguacate  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte la cebolla en rodajas gruesas, la zanahoria en finas cuadretas y, finamente, pique los intestinos de chivo bañándolos con un chorrito de vinagre.

En una cazuela honda ponga todos los ingredientes, agregue las hojas de aguacate; deposite la cazuela al fondo del horno y, encima, se pondrá toda la carne para la barbacoa.

Se tapa el horno, después de cuatro horas estará lista la carne y un apetitoso consomé, consuma lo más caliente que pueda.

\* Se prepara aprovechando la cocción de barbacoa en un profundo horno en el suelo.

## FLOR DE CALABAZA EN SOPA

### INGREDIENTES:

2 rollitos de flor de calabaza  
2 calabacitas medianas  
125 gramos de ejotes  
1 ramita de yerbabuena  
Chile y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Pique las verduras. Ponga a hervir agua con sal y agregue las verduras incluyendo el chile y la yerbabuena. Deje sazonar y sirva.

## FRIJOLES MARTAJADOS CON TEMPEZQUIXTLES

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijoles
- 1 litro de tempezuixtles\*
- 3 piezas de chile verde o seco
- 1 cebolla mediana
- 2 hojas de aguacate

### PREPARACIÓN:

Los tempezuixtles frescos se abren para quitarles el huesito y se ponen en agua para que se disuelva el jugo lechoso.

Busque abrir los frijoles en mitades en el metate o en un molino manual.

Se ponen a cocer los frijoles martajados, al primer hervor se retiran del fuego y se les quita la cáscara. Una vez limpios se vuelven a un fuego medio junto con los tempezuixtles. Se les agregan saborizantes y aromatizantes: chile, cebolla en rodajas gruesas y hoja de aguacate.

Se sirven solos o espolvoreados con queso.

\* El tempezuixtle es un árbol coposo que crece en forma silvestre y que alcanza una altura promedio de 3.5 metros, su fruto, del mismo nombre es similar a la aceituna; tarda diez meses en alcanzar su madurez, a la entrada de la primavera; contiene abundante jugo lechoso de alta viscosidad.



## FRIJOLES LOCOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 4 dientes de ajo
- 3 chiles huachinangos
- 125 gramos de manteca de cerdo
- 1 rollito de cilantro

### PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los frijoles con sal, cuando ya estén blandos agregue el chile y ajo machacados.

Ponga a quemar manteca y viértala en la olla. Cuando esté próximo a retirar del fuego agregue cilantro picado y sirva.

## BLANQUILLOS CON QUESO EN TORTA

### INGREDIENTES:

¼ de queso añejo  
2 huevos  
125 gramos de chiles criollos secos  
15 tomates de cáscara  
2 dientes de ajo  
1 pizca de comino  
2 piezas de clavos

### PREPARACIÓN:

Muela el queso. Bata los blanquillos con el queso, eche a freír formando las tortas.

Ponga a asar los chiles, hierva los tomates y muela con todas las especias; fría durante unos minutos, agregue las tortas y sirva.

## HUEVOS CON SALSA DE GUAJE\*

### INGREDIENTES:

6 huevos  
2 rollitos de guaje  
½ cebolla chica  
Chile verde al gusto  
Aceite  
Sal

### PREPARACIÓN:

Extraiga las pepitas de guaje, muélalos con los chiles al mismo tiempo.

Ponga a freír la cebolla, eche el huevo batido y, cuando esté cocido, vierta la salsa y deje hervir; saborice con sal al gusto.

Retire del fuego y sirva.

\*Es un árbol que produce vainas, dentro de las cuales, se encuentran las semillas en forma de pepitas aplanadas

## FRIJOLES DE ARRIERO\*

### INGREDIENTES:

500 gramos de frijol  
1 ramita de epazote  
1 cebolla mediana  
Sal y chile fresco al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a tostar el frijol a fuego lento, después pulverícelo.

En un recipiente se pone al fuego tres litros de agua con sal, cuando empiece a hervir agregue el polvo poco a poco, evitando que se formen bolas; agite constantemente para que no se quemé, saborice con cebolla en rodajas muy gruesas, chile picado y una ramita de epazote.

\*Antaño, los mixtecos que se dedicaban al comercio arreaban, por semanas, una pequeña recua de burros cargados de mercancía tocando puntos tan distantes como las ciudades costeras del Pacífico, del golfo y del altiplano central.

Al salir de casa, la esposa preparaba una buena dotación de frijol pulverizado y una olla.

El arriero al hacer alto, incluso en descampado, podía tomar sus alimentos a base de frijol molido muy fácil de preparar y de rápida cocción.

## FRIJOLES CON PATAS DE CHIVO

### INGREDIENTES:

½ kilo frijol  
4 patas de chivo  
4 chiles de árbol  
2 ramitas de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A fuego rápido coloque en un recipiente agua con sal, eche las patas. A una hora de hervir agregue el frijol.

Muela los chiles; cuando la cocción esté lista agregue el chile y saborice con epazote.

Acompañe con tortillas calientitas.

## FRIJOLES CON PEPITAS

### INGREDIENTES:

½ kilo frijol  
¼ de pepitas de calabaza  
Hierbasanta  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpia el frijol, se pone a cocer con agua y sal.

Las pepitas de calabaza se humedecen con agua salada, se ponen a tostar a fuego lento y se muelen.

Cuando ya esté cocido el frijol se le agrega la pepita molida, busque la proporción adecuada; deje hervir unos minutos y, para terminar, agregue hierbasanta y sirva.

## FRIJOLES CON MASA

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol

125 gramos de masa

Chile cambray, yerbasanta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A fuego rápido ponga a hervir el frijol con sal.

Licúe el chile y disuelva la masa en un recipiente.

Cuando el frijol haya cocido agregue el chile y la masa, aromatice espolvoreando la yerbasanta, deje sazonar y sirva.



## FRIJOLES QUEBRADOS CON CIRUELA

### INGREDIENTES:

1 kilo de frijol negro quebrado  
½ kilo de ciruelas a medio madurar  
1 cebolla mediana  
Cilantro y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga en el fuego una olla de barro de 3 litros de agua; quiebre el frijol en el metate procurando que queden por mitad. Cuando el agua esté hirviendo agregue el frijol y, al primer hervor, retire la olla del fuego.

En una coladera grande vacíe el caldo en otra olla o cualquier recipiente de tal manera que arroje toda la cáscara y cuando no quede nada de cáscara regrese el caldo y el frijol a la olla. Ponga a fuego alto, agregue la cebolla y sal al gusto, deje hervir cinco minutos y agregue el cilantro picado.

En un recipiente aparte ponga a hervir un litro de agua y cuando suelte el hervor agregue las ciruelas, déjalas hervir dos minutos para que no revienten.

Las ciruelas de preferencia se ponen en un platoncito en el centro de la mesa y cada persona se sirve al gusto. Se puede acompañar con una salsa macha.

## FRIJOL MOLIDO

### INGREDIENTES:

¼ de frijol  
3 ramitas de epazote  
1 cebolla mediana  
4 chiles cambray  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A fuego lento ponga a tostar el frijol, pulverícelo en molino manual.

En un recipiente ponga a calentar agua con sal y, al primer hervor, agregue lentamente el frijol en polvo, disuelva bien, eche la cebolla en rodajas gruesas, agite constantemente para que no se queme, finalmente, agregue chile en salsa y epazote.

## FRIJOLES CON PATA DE PUERCO

### INGREDIENTES:

1 kilo de frijol  
4 patas de puerco  
1 ramita de epazote  
Sal y chile al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave bien las patas con jabón y talle con fibra.

Corte en trozos.

Ponga a cocer los frijoles con sal; cuando la cáscara se vuelva rugosa agregue las patas. Si les faltara, eche agua caliente, evite el agua fría.

Cuando estén a punto de cocer se les agrega el epazote y chile al gusto.

Tiempo de cocción: 4 horas aproximadamente.

## FRIJOLES CON MOLE Y TORTAS DE CAMARÓN\*

### INGREDIENTES:

Pan salado  
Camarón seco  
Huevo fresco  
Sal  
Clavo  
Ajonjolí  
Frijol  
Chile guajillo  
Manteca  
Canela  
Tomate de cáscara  
Ajo

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol. Por separado, se pulveriza el camarón, el pan y el chile.

Bata el blanquillo y agregue poco a poco el pan y el camarón en polvo hasta lograr una pasta uniforme. En una cazuela amplia y poco profunda y a fuego lento, queme la manteca y vierta la pasta hasta cubrir el fondo de la cazuela para, así, formar grandes tortas, fría bien; después, corte en cuadretas.

El chile se desvena, se asa y se muele con el ajonjolí y demás especias. Fría bien.

Sirva los frijoles caldosos; agregue convenientemente el mole con una o más cuadretas de torta de camarón

\* En los pueblos mixtecos de la región sur del estado, los festejos religiosos duran días, la mayordomía —comité que financia todos los gastos— sirve gratuitamente este guiso a todo individuo que requiera de alimento por lo que se prepara en grandes cantidades.

## FRIJOLES CON NOPAL

### INGREDIENTES:

½ kilo de frijol  
5 nopales tiernos  
Chile cambray, cilantro y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se escoge el frijol y se hierve con sal a fuego rápido.

Lave los nopales y córtelos en pequeñas cuadretas.

Muela los chiles.

Cuando los nopales estén cocidos agregue el chile y el cilantro; deje sazonar, retire del fuego y sirva.

## CUAGUAYOTES EN CHILATE\*

### INGREDIENTES:

4 cuaguayotes  
125 gramos de chile costeño  
1 ramita de epazote  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpie los cuaguayotes y córtelos en rodajas.

En un recipiente ponga a hervir agua sin sal, cuando hierva agregue los cuaguayotes.

Hierva y licúe el chile y viértalo para que sazone, agregue epazote y sal al gusto.

\*El cuaguayote es un fruto con forma de pepino que brinda el árbol del mismo nombre.

## TORTAS DE CAMARÓN

### INGREDIENTES:

1 kilo de camarón seco  
1 rejilla de huevo  
15 piezas de pan blanco  
½ litro de aceite

### PREPARACIÓN:

Con anticipación, corte el pan en pequeños trozos y póngalos a secar. Por separado pulverice el pan y el camarón.

En un recipiente hondo bata el huevo hasta tener una mezcla uniforme de yemas y claras.

Revuelva el huevo con el pan en polvo hasta obtener una pasta consistente.

En un recipiente amplio ponga a quemar el aceite, deje caer dos cucharadas de pasta y vigile hasta que se doren las tortitas.



## NOPALES EN SALSA

### INGREDIENTES:

15 nopales medianos  
6 jitomates  
15 chiles costeños  
5 clavos  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de cebolla picada  
Aceite  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte los nopales en pequeñas cuadretas, lávelos bien para eliminar la baba.

Coloque en el fuego un recipiente con agua y sal, cuando haya hervido agregue los nopales, cueza por espacio de 15 minutos y retírelos del fuego.

Los chiles y el clavo se doran a fuego lento, se asan los jitomates, el ajo y la cebolla, licúe todo junto.

Ponga a freír la mezcla, agregue los nopales cocidos y deje sazonar hasta obtener un guiso de consistencia adecuada.

## FLOR DE SÁBILA CON HUEVO

### INGREDIENTES:

Flores de sábila  
Huevos  
Sal  
Cebolla

### PREPARACIÓN:

Cueza las flores con sal, deje escurrir y deseche el agua. Ponga a calentar el aceite, eche la cebolla, vierta huevo batido, agregue las flores y deje freír, saborice con sal al gusto.

Sábila, planta herbacea perene de carnosas pencas sin fibras, florecen en primavera.

## NOPALES RELLENOS

### INGREDIENTES:

6 nopales medianos  
½ kilo de huevo  
1 kilo de harina de arroz  
½ kilo de chile costeño  
½ kilo de chile pasilla  
3 rajitas canela  
5 piezas de clavo  
4 dientes de ajo

### PREPARACIÓN:

Los nopales se ponen a asar en el comal para que se puedan enrollar con un trozo de queso en medio. Asegure los bordes con palillos.

Bata la clara hasta que levante. Capee los nopales con huevo y harina. Fríalos.

Muela los chiles con canela, ajo y clavo. Ponga a freír el caldillo, vigile que esté suficientemente caldoso y deje sazonar.

Sirva cada ración con su correspondiente parte de nopal.

## ENSALADA DE NOPALES

### INGREDIENTES:

5 nopales muy tiernos  
4 limones agrios  
1 cebolla morada  
1 lata chica de chiles en vinagre  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte los nopales en pequeñas cuadretas, la cebolla en finas rodajas y coloque todo en un recipiente. Exprima los limones bañando la verdura. Vacíe todo el contenido de la lata de chiles.

Cubra con otro recipiente y deje reposar por unos minutos.

Lleve a la mesa y disfrute.

## CALABACITAS FRITAS

### INGREDIENTES:

1 kilo de calabacitas  
5 dientes de ajo  
1 pizca de comino  
3 ramitos de yerbabuena  
Chile verde al gusto  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte las calabacitas en rodajas delgadas, coloque al fuego una cacerola con media taza de agua; cuando empiece a hervir eche las rodajas, agregue sal al gusto y un chorrito de aceite.

El comino y el ajo se muelen, si se prefiere picados y se agregan a la cacerola.

Aromatico con yerbabuena, sírvase solo, con queso o crema.

## VERDOLAGA CON CARNE DE PUERCO

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne de puerco  
2 rollos de verdolaga  
¼ de ajonjolí  
8 chiles pulla  
Aceite

### PREPARACIÓN:

Cueza la carne con sal.

Lave las verdolagas y déjelas en trocitos; tueste y licúe el ajonjolí con chile.

Escorra la verdolaga y deseche el agua.

Fría el chile y el ajonjolí, eche la carne, agregue el caldo y deje sazonar un buen rato.

Sírvase.

## ANTOJITOS Y COMPLEMENTOS





## CHAPULINES ASADOS

### INGREDIENTES:

Chapulines\*  
Limón  
Chile en polvo  
Sal

### PREPARACIÓN:

Escúrralos y los asa con sal a fuego rápido.

En la mesa coloque limón partido y chile en polvo. Cada comensal condimentará según prefiera.

\* Los chapulines: son insectos que abundan en el campo al término del verano; se alimentan principalmente del follaje del maíz y el frijol.

Por la noche, la humedad ambiental y el descenso de la temperatura les entorpece los miembros y sus movimientos son lentos. Se capturan al amanecer y se les pone en agua.

## GUSANOS DE REMPOBOTA\*

### PREPARACIÓN:

Se ponen a asar a fuego muy lento cuidando de que no se quemem, antes de bajarlos del comal agréguelos sal y llévelos a la mesa.

\*Rempobota: Mata silvestre de diminutas hojas, los tallos leñosos crecen muy irregulares semejando crucecillas, renuevan su follaje al sentir las primeras lluvias veraniegas.

Como plaga surgen las larvas de una variedad de mariposas que comen con gran voracidad las diminutas hojas de la planta.

Los pequeños gusanos verdes listados que no sobrepasan dos centímetros de longitud y un diámetro de escasos milímetros se recolectan en las matas.

## CHICATANAS\*

### PREPARACIÓN:

Tras su captura quíteles las alas y las asa con sal.

Noche tras noche salen del hormiguero y desnudan de follaje a las plantas almacenándolo en las cámaras del hormiguero. Bajo un tratamiento que le dan al follaje, éste produce millares de diminutos hongos de los que se alimenta la colonia de arrieras.

Tras las primeras lluvias veraniegas, las hembras han sufrido su metamorfosis; están más grandes y tienen alas. Antes de que aclare el día hay gran actividad en el hormiguero, las chicatanas salen y emprenden el vuelo para formar nuevos núcleos.

Niños y aves se disputan la posesión de las chicatanas.

\*Chicatanas arrieras: Son hormigas coloradas carentes de ponzoña y de conducta nocturna.

## CUETLA\*

### PREPARACIÓN:

Se exprimen para vaciar el tubo digestivo.

Se hierven con muy poca agua, abundante sal y se secan al sol.

Para consumir se frien o se asan.

Condimento alimenticio muy apreciado en la mixteca poblana.

Las medidas en la compra-venta son los recipientes de un litro.

\*Cuetla: Larvas de mariposa. Los gusanos alcanzan una longitud de 10 a 12 cms y diámetro de 5 a 6 cms. Consumen con voracidad el follaje del pochote y del calahuate. Se colectan seleccionando los más grandes.

## DINI KUÑU\*

### PREPARACIÓN:

Se ponen en el comal a fuego lento hasta que estén bien tostados, se retiran del fuego y se les agrega sal.

\*Dini Kuñu: Es el nombre mixteco de la larva de un escarabajo.

El campesinado, al rajar troncos para obtener leña, colecta gusanos blancos carentes de patitas, de gran cabeza y fuertes mandíbulas que se alimentan de la madera.

## JUMILES\*

### PREPARACIÓN:

Colecte los insectos, póngalos a asar, retire del comal, agregue sal y lleve a la mesa.

\*Jumiles: También llamadas chinches voladoras, insectos que proliferan entre los arbustos del campo en otoño. Vivos segregan un olor muy penetrante que disminuye al asarlos.

## TOTOPOS CON SEMILLAS DE CHICO (CHIKUSA)\*

### PREPARACIÓN:

Extraiga las pulpas, disuélvalas en un recipiente con agua y deje reposar por 24 horas para que se separe la pulpa de las semillitas.

Póngalas a secar al sol.

Para tortillar, repase la masa con sal y agregue alta proporción de semillas, tortée hasta tener las dimensiones habituales.

Ponga al comal y vigile hasta tener un frágil y delicado totopo.

\*Chikusa (Por contracción "chico"): Es el nombre mixteco que se le da a un cardón muy coposo de color verde azulado; su fruto globoso está cubierto de largas y delgadas espinas amarillas; al madurar, la cáscara se abre, dejando al descubierto la pequeña pulpa esférica. La fruta se debe cosechar antes de que termine de abrir.

## FLORES DE GIGANTE (TETECHAS)\*

**PREPARACIÓN:** Colecte las flores en el campo, póngalas a hervir con sal, cuando hayan cocido escúrralas y sirva en un platón, acompañe con salsa macha.

\*Tetechas: Es otro nombre local con el que se conoce a una variedad de cactus gigante de un solo tallo; una planta adulta alcanza un diámetro no mayor de treinta centímetros y una altura que oscila entre cuatro y cinco metros.

En primavera producen una cantidad regular de flores que se consumen, de preferencia, antes de que abran.



## FLORES DE MAGUEY

### PREPARACIÓN:

Las flores colectadas se ponen a asar con sal.

Si prefiere, guíselas con huevos revueltos.

A la entrada de la primavera florecen los quiotes de los magueyes. Hay dos variedades comestibles: “Cola de borrego” y “espadilla”.

## SEMILLAS DE MELONCILLO\*

### PREPARACIÓN:

Recoja los meloncillos en el campo, extraiga las semillas, lávelas bien y ponga a secar al sol por varios días.

Humedezca y póngales sal al gusto. Tueste a fuego muy lento vigilando que no se quemen.

\*Meloncillo: Planta cucurbitácea en estado silvestre de fruto ovoidal insípido.

## QUELITE SANTO

### PREPARACIÓN:

Después de coleccionar los brotes de palo santo\* en el campo, en la casa se cava un hoyo en el suelo y se prende fuego en el interior para sobrecalentarlo.

Se cuece una penca de maguey sobre la que se pone todo el follaje.

Se cubre bien todo el horno evitando fugas de calor.

Transcurridas dos horas se destapa y está listo el quelite santo.

Esta cocción tiene gran demanda entre los mixtecos de la región.

\*Palo santo: Nombre local que se le da a una planta de tallo leñoso, alcanza una altura de 3 a 3.50 metros.

Las versiones populares aseguran que con la madera de una planta como ésta fue construida la cruz en la que murió Jesús el Nazareno, de ahí el nombre. Re-verdece en plena temporada de sequía, a la entrada de la cuaresma.

## GRANOS DE POCHOTE\*

### PREPARACIÓN:

Cuando los frutos han alcanzado suficiente madurez, se les extraen los granos, se hierven con sal, se desecha el agua y se ponen en la mesa.

\*Pochote: Planta de tallo leñoso, crece en estado silvestre alcanzando una altura de cuatro a cinco metros; fructifica a la entrada de la primavera. Su fruto es oval, de cáscara muy gruesa y dura, en su interior hay algodón en donde se desarrollan los granos.

## ENCHILADAS

### INGREDIENTES:

¼ de chile ancho  
¼ de chile guajillo  
5 rajitas de canela  
5 clavos  
3 pimientas  
5 dientes de ajo grandes  
1 cebolla mediana  
2 tablillas de chocolate  
125 gramos de queso rallado  
¼ de manteca  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Desmenuce los chiles, áselos a fuego lento en el comal, muéloslos junto con las especias, cebolla y ajo.

Ponga a quemar la manteca, fría la mezcla, agregue las tablillas de chocolate y deje sazonar.

Unte ambos lados de las tortillas, enrolle, espolvorée el queso y sirva.

## XATOS\*

### INGREDIENTES:

20 elotes  
Unas rajitas de canela  
Sal en greña al gusto

### PREPARACIÓN:

Seleccione los elotes que tengan las hojas ya amarillas (próximas a secar). Desgrane, muele a media masa con sal y canela.

Cueza lo más aprisa que pueda para evitar que se amargue la masa.

\* El *xato* es el nombre que se le da a unas tortillas de forma triangular hechas de granos de elote a punto de maíz.

## CHILEATOLE

### INGREDIENTES:

20 elotes tiernos  
½ pieza de piloncillo  
2 ramitas de epazote  
Chile verde al gusto  
Brotos de guía de calabaza

### PREPARACIÓN:

Limpie los elotes, tome cinco y córtelos en rodajas gruesas, los demás desgránelos, muélalos con los chiles y los brotes para dar coloración, cuele.

En un recipiente grande ponga agua, eche el piloncillo y las rodajas; cuando haya hervido agregue la mezcla de la molienda.

Vigile que se deshaga el piloncillo y que no se queme, agregue epazote y deje sazonar por diez minutos.

## LARVAS DE AVISPA EN SALSA

### INGREDIENTES:

Panales de avispa (los que consiga)  
Chile verde al gusto  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los panales se consiguen en el campo. Se separan las pencas quitándoles las orillas en caso de que hubiera miel; deje solamente la parte central con mucha larva. Se asan en el comal a fuego lento y con mucho cuidado se separan las celdillas con larva.

Se asan los chiles y se trituran en el molcajete, se agregan las larvas con agua y sal hasta tener en su punto la salsa.

Es el complemento de la sopa de arroz.



## SALSAS



## BOTONES DE FLOR DE GUAJE EN SALSA\*

### INGREDIENTES:

¼ de flores de guaje en botón  
Chile verde y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Separe los botones de los pedúnculos, licúe con chile y sal al gusto.  
Deberá quedar granilluda. Ponga en una salsaera.

\*En general las flores de los diferentes tipos de árboles de guaje son blancas o amarillentas asentadas sobre un ensanchamiento cónico o globoso de entre 2 a 3 cms.

## SALSA DE GUAJE CON TOMATES\*

### INGREDIENTES:

2 rollitos de guajes  
8 tomates de cáscara  
Chile verde y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Extraiga las pepitas de guaje, limpie los tomates, póngalos a asar en el comal junto con los chiles, triture todo junto en el molcajete, agregando el agua necesaria y sal al gusto.

\* Es un árbol que produce vainas, dentro de las cuales, se encuentran las semillas en forma de pepitas aplanadas.

## SALSA DE JITOMATE CON CHILE LOCO

### INGREDIENTES:

3 piezas de chiles locos\*  
5 Jitomates  
2 dientes de ajo  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a asar los chiles, jitomates y el ajo.

Triture en un chilmolero empezando con el chile, retire la cáscara de los jitomates y triture. Agregue sal y sirva.

\* El chile loco es una variedad extremadamente irritante. Otros lo llaman "chile parado" por la posición que tiene en la mata. Es muy apreciado por los habitantes de la región.

## SALSA DE TOMATE CON CHILE VERDE

### INGREDIENTES:

6 tomates de cáscara  
4 chiles verdes  
1 rollito de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpie los tomates, póngalos al comal junto con los chiles, mueva constantemente para que se asen bien.

Tritúrelos en el chilmolero, agregue unas ramitas de cilantro y ponga sal al gusto.

## CHICATANAS EN SALSA ROJA

### INGREDIENTES:

Chicatanas\*  
Chile guajillo  
Chile costeño  
Sal

### PREPARACIÓN:

Quite la cabeza, patas y alas a las chicatanas y tuéstelas en el comal.

Hierva los chiles, licúe con las chicatanas y agregue sal al gusto. La cantidad variará con base a la cantidad de chicatanas.

\*Chicatanas arrieras: Son hormigas coloradas carentes de ponzoña y de conducta nocturna.

## CACAHUATES EN SALSA

### INGREDIENTES:

125 gramos de cacahuete  
Chile y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

A fuego lento ponga a asar los cacahuates con cáscara, abra la cáscara para obtener los granos, deseche la cutícula roja.

En el molcajete triture el chile, después el cacahuete, dé consistencia con agua y saborice con sal.



DULCES



## JOCOQUE (LECHE CORTADA)

### INGREDIENTES:

1 litro de leche de cabra  
1 bolita de masa  
2 tallos de 10 cms de chichicaxtle  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Disuelva la masa en leche cruda.

Póngala a cocer a fuego lento con una pizca de sal, agregue las ramitas de chichicaxtle y deje sazonar hasta que adquiera un color amarillento.

Sirva en platos hondos.

## CUALTOMATES EN SALSA

### PREPARACIÓN:

Los cualtomates\* se ponen a asar en ceniza caliente y se limpian.

Los chiltepines\*\* se trituran en el molcajete, se agregan los cualtomates y sal al gusto. Se acompaña con queso y tortillas calientitas.

\*Cualtomate: Es una enredadera silvestre que fructifica en verano. El fruto del mismo nombre es globoso, alcanza un diámetro mayor que un tomate de cáscara mediano. Se consume en guiso antes de que madure.

\*\*Chiltepín: Es una variedad de chile muy diminuto y muy irritante, de temporada; la planta fructifica en mayores cantidades en estado silvestre.

## CHILE VERDE EN CREMA

### INGREDIENTES:

125 gramos de chile verde  
1 diente de ajo  
1 trocito de cebolla  
4 barritas de mantequilla  
Sal al gusto  
No se emplea agua

### PREPARACIÓN:

En una cacerola ponga a derretir la mantequilla, cuando empiece a humear eche los chiles y vigile que se cuezan uniformemente.

Agregue la cebolla, el ajo y la sal.

Licúe con toda la mantequilla que haya ocupado hasta obtener la crema uniforme de color verde pistache. Sirva.

## GRANOS DE ELOTE EN ESQUITE

### INGREDIENTES:

Elotes  
Sal

### PREPARACIÓN:

Desgrane los elotes.

A fuego lento ponga a asar los granos, échelos en un recipiente, aplique sal al gusto, cubra para concentrar el vapor y lleve a la mesa.

## CIRUELAS EN ALMÍBAR

### INGREDIENTES:

Ciruela (la cantidad que desee preparar)\*  
Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

En un recipiente grande se ponen las ciruelas, al primer hervor se retiran del fuego pues revientan con mucha facilidad. Se ponen a secar al sol.

Póngalas a remojar por varias horas para que ablanden.

En un recipiente amplio vuélvalas a hervir con suficiente agua y azúcar y sirva.

\*En las zonas áridas se produce una variedad de ciruela que, al madurar, carece de pulpa, sólo es jugo.

Se clasifican según el color que tengan al madurar: rojas, amarillas o verdes. Su periodo de cosecha es muy breve.

## CALABAZA BATIDA

### INGREDIENTES:

Calabaza (la que necesite)  
Azúcar al gusto  
Canela

### PREPARACIÓN:

Cueza la calabaza con unas rajas de canela y deje enfriar.

Retire la cáscara y ponga la pulpa en un recipiente, agregue azúcar y el agua de la cocción, bata. Sirva en tazas.



## BIZNAGA EN DULCE

### INGREDIENTES:

- 1 biznaga grande
- 1 kilo de azúcar
- 6 cucharadas soperas de cal

### PREPARACIÓN:

Limpie las biznagas retirando todas las espinas y la corteza verde y corte en grandes trozos.

En un recipiente grande disuelva cal y ponga a remojar la biznaga por espacio de dos horas.

En una cazuela honda ponga a hervir suficiente agua y azúcar y eche a cocer la biznaga. Mueva sólo hasta que empiece a cristalizar la miel.

Deje enfriar y lleve a la mesa.

## CHILACAYOTE EN DULCE

### INGREDIENTES:

1 chilacayote mediano  
1 kilo de azúcar  
8 cucharadas soperas de cal  
Tinte vegetal (su empleo es opcional)

### PREPARACIÓN:

Para descortezar el chilacayote aporréelo uniformemente. Diluya cal en un recipiente amplio.

Corte la pulpa en gruesas rebanadas y póngalas a remojar por lo menos dos horas en la solución con cal.

En una cazuela honda ponga a hervir suficiente agua, vierta el azúcar y eche las rebanadas para que se cuezan.

Mueva sólo cuando el azúcar empiece a cristalizar.

Deje enfriar y disfrute con la familia.

## MAÍZ GARAPIÑADO

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz  
1 kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

A fuego lento tueste el maíz.

En un recipiente amplio ponga agua con azúcar; al primer hervor eche el maíz y mueva constantemente hasta deshidratar completamente.

Deje enfriar y disfrute.

## PINOLE

### INGREDIENTES:

4 kilos de maíz  
Unas rajitas de canela  
Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste el maíz a fuego lento.

Muela hasta obtener gránulos muy finitos al mismo tiempo que la canela. Agregue el azúcar que necesite.

Disfrute en silencio y con la boca cerrada.

Para que los niños puedan comer sin riesgos, humedezca la ración.

## BEBIDAS



## TEPACHE DE PIÑA

### INGREDIENTES:

3 tiritas de cáscara de piña  
½ pieza de panela

### PREPARACIÓN:

Lave cuidadosamente la cáscara.

En un recipiente de barro o en una castaña ponga 5 litros de agua, eche la cáscara junto con la panela; después de dos días retire toda la cáscara.

Si el fermento fuera muy irritante medie con agua y endulce al gusto, agregue hielo y sirva una bebida refrescante.

Al fermento restante agréguele más agua y panela, deje reposar. Repita indefinidamente la operación.

## AGUA FRESCA CON ALMENDRA DE MAMEY

### INGREDIENTES:

2 piezas de almendras de mamey  
4 litros de agua  
Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Ralle las almendras colectando el residuo en un recipiente con agua, cuele y vierta en el recipiente principal.

Si el sabor le resulta muy penetrante, agregue más agua. Endulce a su gusto, agregue hielo y sirva.



## ATOLE DE MAÍZ CON CACAHUATE

### INGREDIENTES:

1 kilo de maíz  
½ kilo de cacahuate  
5 rajitas de canela  
Azúcar al gusto

### PREPARACIÓN:

Desde la noche anterior ponga a remojar el maíz.

Martaje buscando dejar granos grandes, lave para retirar el polvo y la cutícula.

Ponga al fuego un recipiente con agua, al primer hervor eche el maíz.

Tueste los granos de cacahuate, muele hasta obtener una masa suave, disuelva en agua, pase la solución a la coladera y agréguelo al atole. Mueva constantemente para que no se queme.

Aromaticice con canela, endulce a su gusto.

## ATOLE XOCO

### INGREDIENTES:

Maíz colorado\*

### PREPARACIÓN:

Martaje el maíz a medio grano y póngalo a reposar en agua dentro de un recipiente de barro durante una noche. Al día siguiente mue-la finito, disuelva y vuelva al recipiente para que continúe el proceso de fermentación.

Después del segundo día, tome la porción que necesite, cuele, cueza bien y deje enfriar.

Sírvalo frío en jícara, agregando frijoles hervidos sin caldo, es una bebida muy refrescante.

\*Se dice que solamente el maíz de este color da los resultados requeridos.

## AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas las personas que participaron en la elaboración de este recetario, por su gran interés en enriquecer la historia propia con sabor a comunidad.

Adelina J. Osorio Nicolás  
Refugia Díaz Martínez  
Eufemia Martínez Rodríguez  
Emma Cruz Mendoza  
María de los Angeles Reyes Plaza  
Perfecta Hernández Lozada  
Magdalena Hernández Cruz  
Georgina Martínez Martínez  
Floriberto Martínez Vázquez  
Isaura Peralta Martínez  
Filadelfa Silverio Muñoz  
Cristóbal Rojas Morales  
Teodora Isabel Cásarez  
Filemón Durán Escamilla  
Félix Caamaño González  
Basilisa Juana Cásarez  
Valentina Ramos Maceda  
Lilia Juana Matamoros M.  
Silvia Raymundo Méndez  
Isabel E. Loyola Lara  
Aurelia Sebastián Evangelista  
Martimiana Flores Flores  
Margarita Rodríguez Rojas  
Elvia Martínez Mendoza  
Sofonia Rivera Durán  
Angela Paz Alvarez  
Reina Martínez López  
Abel Raúl Matamoros Norales  
Rosalba Miranda Reyes  
Flor y Tulia Hernández Hernández  
Apolimar Flores Flores

Juana Caamaño Sandoval  
Lidia Guzmán Rojas  
Felicitas Sebastián Martínez  
Venancio Martínez Reyes  
Aurelia Cruz Martínez  
Perfecta Hernández Lozada  
Alicia Aparicio Martínez  
Irene Ramos Maceda  
Isabel Escamilla Vázquez  
Cirila Contreras Cruz  
Guadalupe Vázquez Peralta  
Elfega Vázquez Peralta  
Josefa Barragán Hernández  
RFAR

*Recetario mixteco poblano*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
se terminó de imprimir en los talleres  
de la Dirección General de Culturas Populares,  
Av. Revolución 1877, 6º piso, San Ángel, 01000,  
México, D.F., en el mes de septiembre de 1999.

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza  
Diseño de portada: Espacio Resuelto.  
Cuidado de la edición:  
Dirección General de Culturas Populares.



## Otros títulos de la Colección

Recetario indígena de Sonora

Recetario maya del estado de  
Yucatán

Recetario del maíz

Repertorio de tamales mexicanos

Recetario Veracruzano de  
cuaresma y navidad

Recetario del semidesierto de  
Querétaro

Recetario indígena del sur de  
Veracruz

Recetario de la costa de Oaxaca

Recetario popular de Campeche

Recetario colimense de la iguana



MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002121

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.



9 789701 832424

**CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES