

8885

5

# Recetario guanajuatense del xoconostle

---

Cocina Indígena y Popular

5

Recetario guanajuatense del xoconostle

5

## Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos



Dirección  
General de  
CULTURAS POPULARES

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

REGIONAL

07 2000



CENTRO DE INFORMACIÓN  
Y DOCUMENTACIÓN / D. G. C. P.



# Recetario guanajuatense del xoconostle

5

---

Cocina Indígena y Popular

CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION / D. G. O. P.



# Recetario guanajuatense del xoconostle

Angelina Almanza Rodríguez

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES

CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION / D. G. G. P.

Primera edición en PACMYC, 1997

Primera edición 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, 6° piso

San Ángel, CP 01000

México, D.F.

ISBN 970-18-3415-1

Impreso y hecho en México



## ÍNDICE

Introducción .....	13
El xoconostle .....	17

### SOPAS

Sopa de médula .....	23
Sopa de verduras .....	24
Caldo de camarón .....	25
Caldo largo .....	26

### ENSALADAS

Ensalada de xoconostle I .....	29
Ensalada de xoconostle II .....	30
Ensalada guanajuatense .....	31
Pico de gallo (ensalada) .....	32

### GUISOS

Capón o pico de gallo con chicharrón .....	35
Pico de gallo II .....	36
Otro pico de gallo .....	37
Un pico de gallo más .....	38
Frijoles con xoconostle .....	39
Otros frijoles con xoconostle .....	40
Frijoles puercos .....	41
Chile verde con xoconostle .....	42
Pato al lodo .....	43
Chiles negros rellenos de xoconostle .....	44
Camarones con xoconostle .....	45
Xoconostle con huevo .....	46
Pipián con xoconostle .....	47
Pipián verde .....	48
Colita de res adobada con xoconostle .....	49
Penca de nopal rellena de xoconostle .....	50
Xoconostle con papas .....	51
Xoconostle en chile guajillo con carne .....	52
Tortitas de carne .....	53

## SALSAS

Xocochile .....	57
Chile con xoconostle .....	58
Chile molcajetado con xoconostle .....	59
Xoconostle con jitomate en seco .....	60
Xoconostle con chile .....	61
Chile verde con xoconostle .....	62
Salsa borracha con xoconostle .....	63

## POSTRES

Compota de xoconostle .....	67
Mermelada de xoconostle I .....	68
Mermelada de xoconostle II .....	69
Xoconostle en almibar .....	70
Agua de xoconostle .....	71

## USOS MEDICINALES

Anginas I .....	75
Anginas II .....	76
Diabetes .....	77
Diabetes. Té de xoconostle .....	78
Tos I .....	79
Tos II .....	80
Fiebre. Té de xoconostle .....	81
Dolor de cabeza o migraña .....	82
El nopal .....	83

Bibliografía .....	85
--------------------	----

Agradecimientos .....	87
-----------------------	----

*A la humilde pero amable gente  
de la Misión Chichimeca  
de San Luis de la Paz*



## HUEHUETLATOLLI\*

*Ten cuidado con las  
cosas de la tierra,  
haz algo, corta leña,  
labra la tierra,  
planta nopales,  
planta magueyes,  
con esto estarás en  
pie, serás verdadero.*

\* Inscripción en una de las paredes laterales del patio del Museo de Antropología e Historia de la ciudad de México.



## INTRODUCCIÓN

Muchos estados de la República Mexicana son reconocidos por algún platillo típico de su región, pero en el estado de Guanajuato no existe ninguno en especial, por lo que es necesario analizar este renglón.

Puebla es famoso por su célebre variedad de moles; los tres estados de la península del sur: Quintana Roo, Yucatán y Campeche, ofrecen sus panuchos, el relleno negro y los salpicones de venado o de cualquier otra carne. Jalisco es reconocido por su barbacoa o birria y los estados norteros por sus tortillas de harina, la machaca con huevo y el cabrito al pastor. Tanto Michoacán como Guerrero se disputan la paternidad del pozole.

Los estados del centro de la república compiten por el origen de las enchiladas, las carnitas son atribuidas a Michoacán, Guanajuato y hasta al Distrito Federal. El queso de tuna es, sin discusión, el platillo característico de San Luis Potosí, así como las enchiladas potosinas.

En Tabasco, Oaxaca y parte de San Luis Potosí, los tamales envueltos en hoja de plátano llamados *zacahuil* caracterizan la región.

El platillo considerado por los cocineros mexicanos como el más representativo de la cocina mexicana en las muestras gastronómicas internacionales es, sin lugar a dudas, los chiles en nogada, sin que pueda dársele un origen preciso, y aunque se supone que también es originario de Puebla, tiene varias presentaciones.

A escala estatal no tenemos en Guanajuato ningún platillo especial que distinga a la entidad del resto de la república, aunque en algunos lugares como la ciudad de Guanajuato es muy común que se degusten las enchiladas mineras que se ofrecen rellenas de frijoles. Este platillo tiene el inconveniente de circunscribirse a la ciudad capital y no se consume ni se conoce en el resto de los otros 45 municipios.

Por tal motivo, quienes gustan de la gastronomía en el estado han llegado a la conclusión de que existe un platillo que es muy popular en todos los municipios de la entidad, aunque se prepare con distintas variedades de ingredientes. Nos referimos al platillo conocido como *pico de gallo* que se prepara con chicharrón, chile

guajillo, cebolla, chile verde, cilantro y ajo; su principal aglutinante de sabor es el xoconostle.

Tiene la particularidad de ser conocido y preparado en gran parte de la superficie geográfica guanajuatense; además es barato, popular y degustado por la mayoría de nuestro pueblo.

Por todas esas razones este trabajo tiene como objetivo proponer al *pico de gallo* como el platillo típico de Guanajuato, mostrando varias maneras de hacerlo, además de otros guisos y postres donde el xoconostle es el sazónador o ingrediente fundamental, fruto que tomamos como el aglutinante de este trabajo por encontrársele en toda la geografía del estado.

Esperamos que la propuesta tenga eco y encontremos así una identidad gastronómica.

### *Recorriendo el estado*

Para poder fundamentar esta propuesta recorrí gran parte del estado, visitando los municipios de Guanajuato, Dolores Hidalgo, San Luis de la Paz, Doctor Mora, Valle, Salamanca, Jaral, Victoria, San José Iturbide, Comonfort, Juventino Rosas, Villagrán, Acámbaro, Celaya, Irapuato, Silao, Apaseo el Alto, Ocampo, Coroneo, San Diego de la Unión, San Miguel de Allende, Yuriria, Uriangato, Moroleón y León.

En cada uno de ellos encontré como una constante el consumo cotidiano del xoconostle, pero hay lugares donde tiene su particularidad como en Ocampo, donde es muy pequeño y no se vende pues hay mucho en sus alrededores y es muy fácil conseguirlo.

En este municipio destaca también el hecho de que hay grandes extensiones dedicadas al cultivo del nopal a sólo 20 kilómetros de la cabecera municipal; se conoce como Ibarra y se puede apreciar a ambos lados de la carretera, antes de llegar a Ocampo.

En Dolores Hidalgo, por ejemplo, acostumbran comer ensaladas a base de xoconostle, jicama, naranja, quesos varios y chile pi-quin verde.

En Ciudad Victoria abunda el xoconostle, pero la mayoría de la gente no lo consume. Los que sí lo consumen utilizan sólo el de Castilla porque no es tan ácido.



En Coroneo hay también mucho xoconostle que se consume ahí mismo y que también sale para su venta en Querétaro.

### *La Misión Chichimeca*

En la Misión Chichimeca el xoconostle, además de utilizarlo para su consumo, lo venden en el mercado de San Luis de la Paz. Hay todo el año, sólo escasea en tiempo de frío, según nos cuenta la señora María Lucía Martínez Breñas. Los guardan para cuando no los hay, enterrándolos en la arena para que se conserven y no les falten. Cuando hay abundancia, los recolectan y vienen personas en unas camionetas a comprárselos. No saben su destino final.

Los comen asados y machacados con chile, acompañándolos con frijoles, alimento casi diario. Lo más común es comerlos pelados en crudo con sal. Saben que contiene calcio. Es uno de los lugares donde cotidianamente los consumen y aprecian.

Cabe señalar que aquí, en la Misión Chichimeca, la aridez de su panorama contrasta con la calidez de su gente. Es un lugar con tres mil habitantes. Está situada a tan sólo quince minutos de San Luis de la Paz y a pesar de que pasa una nueva carretera, viven en condiciones humildes. Cuenta con un centro médico y una pequeña capilla pintada de blanco; la carretera pasa por en medio del rancho y divide la comunidad, incorporándola, al mismo tiempo, al progreso de los tiempos. Se denomina ahora de dos diferentes maneras: la Misión de Arriba y la de Abajo.

Así podríamos seguir enumerando cada una de las ciudades restantes que tuve la oportunidad de visitar, encontrando la constante de que todos los municipios tiene la misma preferencia por el xoconostle, usándolo como sazónador o elaborando con él algunos postres y platillos, que casi no varían en su preparación. Pude constatar que conocen el *pico de gallo* y lo preparan con frecuencia.

### *Los poblados*

Como nota singular quiero señalar que en el estado de Guanajuato existen algunos municipios que cuentan con alguna comunidad o ranchería que lleva el nombre de Xoconostle. Según hemos inves-

tigado se han denominado así por la abundancia del fruto en estos lugares. Mencionemos algunos: en el municipio de Dolores Hidalgo se encuentra una de las ranherías que lleva el nombre de Xoconostle, también Yuriria cuenta con otro lugar del mismo nombre.

Asimismo Ciudad Victoria y Salamanca tienen cada una dos ranherías llamadas Xoconostle de Arriba y Xoconostle de Abajo. Según los lugareños de edad avanzada, se llamaron así porque ahí existieron los nopales gigantes que dan el xoconostle, llegando a medir hasta siete metros de altura.

Actualmente han desaparecido en este lugar, dando paso a la construcción de casas habitación.

Una sola planta de nopal da al año de 20 a 21 kilos del producto aproximadamente, ya sea tuna o xoconostle.

*Angelina Almanza Rodríguez*

## EL XOCONOSTLE

Xoconostle viene del náhuatl *xococ*, que significa agrio y de *nochtl* que quiere decir tuna: tuna agria.

Nace de la planta llamada nopal, tuna, higuera de pala o higo chumbo. Pertenece a la familia de las cactáceas. Se da en parajes templados, áridos y secos, sin ningún cultivo. Sus ramas jóvenes están formadas por artejos ovales comprimidos, crasos y con tubérculos espinosos. Sus flores constan de cáliz, con muchos pétalos, muchos estambres y de mucho colorido. Pueden ser amarillas o rojas y florecen en junio y julio. La época propicia para plantarse es después de las lluvias de invierno.

### *Fruto*

Baya grande, umbilicada en el ápice, con muchas semillas alojadas entre la pulpa y la superficie cubierta de espinas, semillas sin alburno.

### *Procedencia*

Originario de América. Se halla muy extendido en España, conocido como higo chumbo, chumberaq, higuera de moro, cacto pinelo, nopal, higuera tuna. Se emplea en la fabricación de vinos y alcoholes.

### *Generalidades*

La producción del xoconostle es abundante en el estado de Guanajuato y se encuentra durante todo el año; escasea únicamente en diciembre, enero y febrero.

Es consumido en todos los niveles económicos de la población.

El platillo más conocido de todos es el que se cocina con chicharrón, chile guajillo, cebolla picada, ajo, cilantro, chile verde, tomate de hoja, sal y se acompaña con frijoles de la olla.

La gente de escasos recursos lo pica en crudo y lo consume con jitomate o lo prepara asado y molido en el molcajete junto con chile verde, cebolla picada y cilantro.

La gran mayoría de la gente lo usa para entremés y ensaladas; también como postre horneándolo con miel y azúcar.

Se utiliza como botana espolvoreado con sal y chile, para acompañar tequilas, mezcales y cervezas.

Es muy apreciado en la cocina europea, pues en la época de la Conquista lo llevaron allá los españoles conociéndolo como higo chumbo.

Asimismo es conocido por su empleo medicinal.

### *Variedades*

Existe una gran variedad de colores y sabores. Los hay en amarillo, blanco, rojo, verde, rosado, morado y anaranjado; al rojo se le llama *sangre de toro* y es propio de la zona más seca; si es rosa se le denomina *de Castilla*; al verde, *cuaresmeño*. Hay uno de nombre *perón* por su parecido a esta fruta en el color. También existe una variedad llamada *xocotuna*, pero no se consume porque no tienen sabor, son insípidos.

### *Uso medicinal*

Desde tiempos prehispánicos se utiliza el xoconostle en la medicina popular. Varias de sus propiedades han sido confirmadas por investigaciones llevadas a cabo recientemente en el *Códice de la Cruz-Badiano*.

Una de las mayores controversias que se han suscitado en torno al xoconostle, es que junto con el nopal podrían curar la diabetes. Nada hay en favor o en contra. El doctor Javier Lozola opina que “hasta el momento no existen plantas medicinales que sustituyan la insulina”. Sin embargo es un hecho que los aztecas no conocieron la diabetes, por lo que se sigue investigando el efecto del nopal y el xoconostle en la curación de este padecimiento.

Se continúa usando en muchas de las enfermedades como tos, resfríos, para bajar la fiebre, control de diabetes y otros padecimien-

tos; por eso hemos incluido algunas recetas, que se han transmitido de generación en generación.

Los cortijeros de España lo empleaban para reblandecer tumores, curar contusiones y otras dolencias.

Se utiliza también para combatir diferentes tipos de resfriados: se asan y se ponen en las plantas de los pies.

## VALOR NUTRITIVO (OPUNTIA SPP)

*Contenido en 100 gramos de porción comestible.  
Porción comestible: 0.70%.\**

Componente	Contenido en 100 gramos de porción comestible
Energía (Kcal)	22.00
Humedad	86.30
Proteínas totales (g)	0.10
Grasas (g)	0.40
Fibra	2.30
Carbohidratos (g)	5.20
Calcio (mg)	126.00
Hierro (mg)	0.30
Tiamina (mg)	0.04
Riboflavina (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.20
Ácido ascórbico (mg)	22.00
Retinol (g)	4.00

*Fuente: Valor nutritivo de los alimentos consumidos en México, 1992, Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán/Coordinación General de la Comisión Nacional de Alimentación.*

\* La porción comestible se basa en 1.0, por ejemplo, para la tortilla, como se consume toda la porción es 1. Del xoconostle se aprovecha solamente el 0.70%, ya que el 0.30% es cáscara.



### *Empleo culinario*

Asimismo se usa culinariamente en: caldo de res, caldo de hueso de espinazo, xoconostle con tomate verde, mole de olla, crudo, picado y revuelto con chile verde y cilantro para taquear, así como combinación de frijoles y xoconostle; en fin, una gran variedad de platillos.

Como puede verse, la gran diversidad de usos de este fruto de nuestras cactáceas es de una enorme aceptación en nuestro pueblo y, dado el entorno gráfico de Guanajuato, ciertamente diverso, encuentra en el xoconostle un elemento aglutinador gastronómico, característico de nuestra entidad, de común y constante uso no sólo en nuestra cocina sino también en la de otros países.

SOPAS





## SOPA DE MÉDULA

*Maria del Rocío Rocha Chaire*

### INGREDIENTES:

1 kilo de médula  
2 hojas de laurel  
1 cebolla partida por mitad  
Sal al gusto

### PARA EL CALDILLO:

6 jitomates medianos  
½ cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
3 chiles chipotles en adobo  
2 hojitas de laurel  
6 tazas de caldo de res o de pollo

### PARA ADORNAR

4 zanahorias peladas y rebanadas  
4 xoconostles pelados y picados en cuadritos  
50 gramos de mantequilla.

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la médula con agua, cebolla, laurel y sal al gusto; ya cocida, se le quita la piel y se rebana.

Cuezca los jitomates en agua, luego se escurren y después se licuan con la cebolla, el ajo, los chipotles y el laurel. Finalmente se cuele todo.

Se pone a fuego lento, se le añade el caldo, deje sazonar durante unos 10 minutos, se agrega la médula y, por último, las zanahorias y los xoconostles fritos en mantequilla; se deja hervir unos minutos más y se sirve caliente.

## SOPA DE VERDURAS

*Rafaela Coronilla Sánchez*

### INGREDIENTES:

4 xoconostles  
2 calabacitas  
1 chayote  
3 zanahorias medianas  
1 cebolla chica  
2 jitomates chicos  
2 cucharaditas de sazónador en polvo  
Cilantro y ajo  
Caldo de pollo o de res

### PREPARACIÓN:

Se muele el jitomate con la cebolla y el ajo; se pone una cacerola en la lumbre y se agrega el caldillo de jitomate ya colado. Se deja hervir un poco y se agrega el caldo de pollo, enseguida las verduras previamente lavadas y picadas. Dejar hervir hasta que suavicen las verduras y, por último, se agrega el sazónador en polvo y el cilantro picado. Se sirve caliente.

## CALDO DE CAMARÓN

*Maria del Rocío Ochoa*

### INGREDIENTES:

200 gramos de camarón seco  
6 chiles guajillos anchos  
4 xoconostles rojos o verdes  
3 calabacitas  
3 zanahorias  
2 ramitas de cilantro  
2 papas  
2 ajos chicos  
1 cebolla  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer el camarón en litro y cuarto de agua hasta que se ablande y suelte el sabor. Agregue los chiles asados y molidos junto con el ajo y la cebolla.

Enseguida pique las verduras y añádalas al cocimiento dejando hervir 10 minutos más. Por último agregue el cilantro espolvoreado al servir.

Si es necesario agregue la sal; hay que tener en cuenta que los camarones ya tienen.

## CALDO LARGO

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

1 pescado bagre de buen tamaño  
5 chiles guajillos partidos a lo largo  
5 tomates de hoja pelados y picados  
4 xoconostles pelados y partidos por la mitad  
2 ramitas de cilantro picado  
1 o 2 papas peladas y picadas  
1 rebanada de repollo  
1 cebolla fileteada  
1 jitomate picado  
Ajo picado  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir en litro y medio de agua toda la verdura.\* Se agregan los chiles y el cilantro. Ya que esté todo cocido se agrega el pescado para que hierva junto con las verduras por espacio de 10 o 12 minutos. Se agrega la sal y se sirve caliente.

\* Toda la verdura se corta sesgada.

## ENSALADAS



## ENSALADA DE XOCONOSTLE I

*Galia Guillermina Razo*

### INGREDIENTES:

6 xoconostles  
1 jicama mediana  
2 naranjas peladas  
¼ de kilo de queso Chihuahua  
¼ de kilo de queso manchego  
2 o más cucharadas de chile guajillo molido  
Jugo de 3 limones  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pelan y pican los xoconostles. El queso manchego y la jicama se pican en cuadritos. El queso Chihuahua se ralla o desmorona. Las naranjas se pelan, se apartan los gajos y se les quita el pellejo. Se pone todo en una ensaladera, agregando el jugo de limón, la sal y el chile molido. Por último se agrega el queso rallado. Se sirve como botana.

## ENSALADA DE XOCONOSTLE II

*Angela Doñate Rodríguez*

### INGREDIENTES:

5 o 6 xoconostles  
5 chiles serranos o al gusto  
1 ramito de cilantro  
1 ajo  
1 cebolla mediana  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pelan los xoconostles, quitándoles la semilla y picándolos en cuadritos. La cebolla se pica delgada así como el ajo y el chile. Se agrega el cilantro picado y sal al gusto. Se revuelve todo y se acompaña con tortillas calientes.



## ENSALADA GUANAJUATENSE

*Angelina Almanza*

### INGREDIENTES:

1 kilo de jícama pelada  
6 tunas xoconostles peladas y picadas  
½ cebolla picada  
3 chiles serranos rojos o al gusto picados  
1 cucharadita de orégano seco  
Jugo de 4 limones  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La jícama se corta en cuadritos irregulares, de preferencia rugosos, para que absorban mejor los otros sabores. Se mezcla con el resto de los ingredientes en un platón de barro, se sirve como botana y se come con tenedores o palillos de madera.

## PICO DE GALLO (ENSALADA)\*

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

Jícamas  
Pepinos  
Naranjas  
Limas  
Xoconostles  
Sal  
Limón  
Chile piquín molido

### PREPARACIÓN:

Se pelan las jícamas, pepinos, naranjas, limas y xoconostles, se parten en ruedas, rebanadas o cuadritos, según se quieran, colocándolos en un plato. Se sazonan al gusto con limón, sal, chile piquín molido y, si se prefiere, con chile verde picado finamente.

\* Todo al gusto, dependiendo de la cantidad que desee preparar.

# GUIOS



## CAPÓN O PICO DE GALLO CON CHICHARRÓN

*Rosa María Solórzano de Gutiérrez*

### INGREDIENTES:

10 xoconostles  
2 cebollas  
5 chiles negros o guajillos secos  
3 dientes de ajo  
200 gramos de chicharrón  
4 ramitas de cilantro  
1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN:

Se pelan los xoconostles, se les sacan las semillas y se pican en cuadritos. Se pica la cebolla y los ajos, se lavan bien los chiles y se les hace una abertura.

En litro y medio de agua se agrega la sal poniéndolos a cocer; cuando ya estén cocidos se incorporan los trozos de chicharrón.

## PICO DE GALLO II

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

½ repollo chico  
¼ de kilo de tomate de hoja  
10 xoconostles  
2 chiles de árbol o guajillos angostos  
2 papas medianas  
1 cebolla mediana  
2 ajos  
Jitomate cocido, el necesario  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pican los ingredientes y se pone a cocer todo menos el repollo, que se agrega, ya previamente desinfectado y picado en tiras; cuando todo esté cocido déjese hervir otro poco. Los jitomates se muelen junto con los ajos y un poco de agua, esto se agrega al caldillo. Los chiles se tuestan y agregan enteros. Se sazona al gusto y se sirve caliente.

Se puede agregar al platillo ya servido aguacate picado o chicharrón.

## OTRO PICO DE GALLO

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles rojos picados

½ taza de jitomate picado

¼ taza de cebolla picada

Chile serrano al gusto, picado

Jugo de un limón

### PREPARACIÓN:

El xoconostle se asa, se le quita la semilla y se pica al igual que el jitomate, la cebolla y el chile. Se mezcla todo y se baña con el jugo de limón y el chile serrano molido.

## UN PICO DE GALLO MÁS

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

10 xoconostles  
1 cebolla grande  
1 manojito de cilantro  
Chile serrano al gusto  
Chile guajillo el gusto  
Chicharrón  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pela y pica el xoconostle, sacándole las semillas.

Se corta la cebolla en gajos, el chile serrano y el chile guajillo, junto con el cilantro, se pican finito, luego se pone a cocer todo con un poco de agua, que cubra los ingredientes y se deja hervir. Cuando esté a punto, se agregan los pedazos de chicharrón y se sazona (es decir, se agrega sal al gusto). Es opcional ponerle tomate verde de hoja picado y hervirse junto con todo lo demás. Se sirve caliente o acompañado de frijoles de olla y tortillas calientes.



## FRIJOLES CON XOCONOSTLE

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

1 taza de xoconostle rojo

¼ taza de cebolla

¼ taza de cilantro

½ kilo de frijoles molidos y sazonados con caldillo

Chile verde al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pica finamente el xoconostle, la cebolla, el cilantro y el chile; todo esto se mezcla y se agrega a la hora de servir los frijoles.

El chile, si se requiere, puede ser también pasilla frito y doradito, partido en pedacitos.

## OTROS FRIJOLES CON XOCONOSTLE

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles rojos  
½ kilo de frijoles cocidos de la olla  
200 gramos de tocino  
1 cebolla cabezona picada  
2 dientes de ajo  
Un buen manojo de cilantro  
Un poco de grasa o manteca

### PREPARACIÓN:

Se parte el tocino en trocitos y se fríe en una poca de grasa, de preferencia que sea manteca de cerdo, se agregan los ajos, la cebolla, finamente picada, los xoconostles limpios y partidos en pedacitos; se deja hervir, se sazona con sal y sus ramas de cilantro. Se sirve junto con los frijoles.\*

\* Si desea puede añadir también pedacitos de chicharrón.

## FRIJOLES PUERCOS

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

8 xoconostles  
½ kilo de frijoles  
3 chiles negros  
1 cebolla grande  
Chorizo o carne de puerco molida  
Chiles guajillos  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los frijoles se cuecen con cebolla y un poco de grasa; se fríen con cebolla picada y se agrega el xoconostle y los chiles negros fritos y desmenuzados. Los frijoles se acompañan con chorizo frito o con la carne de puerco molida, previamente cocida con orégano y chile guajillo. Se condimenta con sal al gusto.

## CHILE VERDE CON XOCONOSTLE\*

### INGREDIENTES:

Xoconostles  
Tomates de hoja al gusto  
Chiles verdes  
Chicharrón  
Cilantro picado  
Ajo

### PREPARACIÓN:

Se asan los xoconostles y se pican en cuadritos; se muelen los chiles y el ajo. Ya molidos, se agregan los xoconostles y el chicharrón en trocitos. Ya para servir, se agrega el cilantro espolvoreado. Se come con tortillas.

\* Todo al gusto de acuerdo de la cantidad que desee preparar.

## PATO AL LODO\*

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

1 pato  
Hierbas de olor  
Xoconostle  
Cebolla  
Ajo  
Chile verde  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Con un día de anticipación, el pato se limpia sin quitarle las plumas; se destripa y escurre su sangre. Al día siguiente se lava muy bien rellenándolo de hierbas de olor y de xoconostles pelados, picados y sin semillas. Se pone a freír junto con una cebolla fileteada, un ajo, chile verde picado y sal al gusto; esto se lo agregamos al relleno del pato. Con lodo se forma una bola, cuidando que el pato quede en el centro de ella y se cuece entre brasas de leña por espacio de 2 o 3 horas; luego se deja enfriar un poco y se le da un fuerte golpe en el centro de la bola con lo cual queda al descubierto la carne del pato, cocida y muy apetitosa y, además, desprovista de plumas, ya que se adhieren al lodo cuando está cocido.

\* Este platillo lo preparaban los aztecas para las grandes ocasiones. Los súbditos usaban tequesquite en lugar de sal.

## CHILES NEGROS RELLENOS DE XOCONOSTLE

*Julia González Márquez*

### INGREDIENTES:

6 chiles negros  
2 xoconostles pelados y partidos en cuadritos  
4 jitomates asados  
1 cebolla picada en rodajas  
1 ajo picado finito  
2 huevos  
2 cucharadas de harina  
2 ramitas de cilantro  
Aceite para freír, el necesario  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Limpie los chiles con un lienzo húmedo, desvénelos y rellénelos con el xoconostle ya frito, el cilantro y la sal. Bata las claras de huevo a punto de turrón y agregue las yemas. Caliente el aceite en una cacerola y fría los chiles ya revolcados en la harina y envueltos en el huevo.

Prepare la salsa, fría la cebolla y el ajo y, cuando estén transparentes, agregue el caldillo de jitomate previamente asado y molido con un poco de agua. Agregue el orégano y la sal espolvoreados sobre la salsa.

Sirva los chiles bañados con esta salsa.

\* Si los chiles están muy secos, húmedezcalos un poco, para que estén más manejables.

## CAMARONES CON XOCONOSTLE

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles  
½ kilo de camarón grande partido por la mitad  
6 chiles anchos fritos  
3 jitomates asados  
2 hojas de laurel  
2 cucharadas de sal  
1 cabeza de ajo  
Orégano y pimienta al gusto  
Aceite de oliva, el necesario

### PREPARACIÓN:

Se pone el aceite de oliva en una cazuela, ya caliente se le agregan los ajos pelados. Cuando ya hayan dorado se sacan del fuego, se agrega la salsa y los chiles ya fritos y molidos, se pone la pimienta, el orégano y las dos hojas de laurel; ya que esté sazonada se agregan los camarones partidos por la mitad y para servir se agregan los xoconostles asados y picados.

## XOCONOSTLE CON HUEVO

*Isabel Zúñiga Castro*

### INGREDIENTES:

6 xoconostles  
1 cebolla mediana  
3 huevos  
Chile verde al gusto  
Aceite y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pelan y pican los xoconostles, se pica finita la cebolla y los chiles. Se pone un poco de aceite en la sartén y se agregan los ingredientes picados. Ya que estén bien fritos se añaden los huevos y se revuelve todo sazonándolo al gusto. Se sirve caliente.



## PIPIÁN CON XOCONOSTLE

*Amparo Montalvo Vázquez*

### INGREDIENTES:

½ kilo de pollo o carne de cerdo  
¼ de semilla de calabaza  
6 chiles guajillos tostados  
2 cebollas medianas  
2 ajos  
5 xoconostles  
Hierbas de olor (tomillo, mejorana, laurel)  
Aceite, el necesario  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer la carne con una cebolla, un ajo y sal al gusto. En un poco de aceite fría las semillas de calabaza, con todo y cáscara, y muele en la licuadora con un poco de caldo de la misma carne.

Pele y pique el xoconostle y póngalo a freír aparte junto con la cebolla y el ajo picados finitos. Agregue los chiles molidos y colados.

En una cacerola ponga a freír las semillas ya molidas y coladas hasta que espese. Agregue las verduras (el xoconostle, la cebolla y el ajo picados), enseguida la carne y las hierbas de olor al gusto. Deje espesar y sazonar; si es necesario, agregue un poco más de caldo.

## PIPIÁN VERDE

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles  
200 gramos de pepita verde  
1 pollo o conejo  
5 rabos de cebollitas cambray  
5 hojas de rábano  
4 hojas de lechuga  
2 ajos  
1 cebolla  
1 cucharada de aceite  
Sal, la necesaria

### PREPARACIÓN:

Cueza el pollo con sal. Tueste y muele la pepita. Fría la cebolla, ajos y rabos de cebollitas cambray. Desinfecte las hojas de lechuga y rábano.

Muela todo junto y viértalo en una cazuela con un poco de aceite, mueva todo hasta que hierva y se sazone.

Fría por separado los xoconostles y agréguelos junto con la carne para que hiervan por 15 minutos más. Se sirve caliente.

## COLITA DE RES ADOBADA CON XOCONOSTLE

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostle  
½ kilo de papitas de cambray  
1 colita de res  
5 chiles anchos  
2 cucharadas de aceite  
2 cebollas  
2 ajos  
Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la colita de res con cebolla, ajo y sal. Ya cocida, se saca de la olla y se le unta el chile previamente frito y molido, junto con dos ajos, cebolla, sal y pimienta. Se sirve acompañado de papitas de cambray ya cocidas y xoconostle asado y picado, previamente sazonado.

## PENCA DE NOPAL RELLENA DE XOCONOSTLES

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles  
1 penca de nopal  
5 nopalitos  
3 o 4 chiles jalapeños o serranos  
1 cebolla mediana  
2 ajos  
1 manojito de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se corta la penca por la mitad, se le saca un poco de carnosidad, se rellena con todos los ingredientes picados y se cierra. Se asa por los dos lados por espacio de 20 o 25 minutos. Se sirve en taquitos, acompañados con salsa al gusto.

## XOCONOSTLE CON PAPAS

*Amparo Montalvo Vázquez*

### INGREDIENTES:

½ kilo de xoconostles  
½ kilo de papas  
4 o 5 chiles guajillos  
1 cebolla mediana  
1 ajo  
Sal al gusto  
Aceite para freír, el necesario

### PREPARACIÓN:

Se pelan los xoconostles y se pican quitándoles la semilla. La cebolla se pica fileteada y se pone a freír junto con el ajo picado. Se agregan los xoconostles picados y se deja freír un poco más, añadiéndole las papas ya cocidas y picadas. Por último se tuestan los chiles y se incorporan picados. Todo se sazona y se sirve.

## XOCONOSTLE EN CHILE GUAJILLO CON CARNE

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

½ kilo de carne de puerco maciza  
½ kilo de costilla de puerco  
½ cebolla  
100 gramos de chile guajillo  
250 gramos de tomate de hoja  
8 xoconostles rojos  
2 dientes de ajo  
Una poca de grasa o manteca  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La carne se cuece con agua, cebolla, los ajos molidos y un poco de sal. En una cazuela se cuecen los chiles desvenados y asados previamente junto con los tomates ya cocidos. Se muelen con ajo y cebolla. En otra cazuela se fríe este chile en manteca; cuando está sazonado se agrega el xoconostle en trocitos, así como la carne. Dejar hervir hasta que sazone bien. Se come acompañado de frijolitos y tortillas calientes.

## TORTITAS DE CARNE

*Emma Martínez Salgado*

### INGREDIENTES:

1 kilo de carne para deshebrar\*  
2 cebollas medianas  
2 ajos  
6 xoconostles  
5 jitomates asados  
3 huevos  
3 cucharadas de harina  
½ cucharadita de orégano  
Sal al gusto  
Aceite para freír, el necesario

### PREPARACIÓN:

Cuezca la carne en 2 litros de agua con ajo, cebolla y sal. Muela los jitomates previamente asados.

Los xoconostles, el ajo y la cebolla se pican, se frien en un poco de aceite y, ya que están a medio freír, se agrega el caldillo de jitomate para que hierva.

Por separado, se deshebra la carne y se forman las tortitas que se pasan por la harina y luego por el huevo batido a punto de turrón y agregadas las yemas. Se frien en aceite, previamente calentado en una cacerola, y se van poniendo en el caldillo de jitomate para que hiervan un poco. Se agrega el orégano y la sal. Si desea la salsa más espesa disuelva una cucharada de harina en un poco de caldo donde se coció la carne y agréguelo al caldillo sin dejar de mover.

\* Se puede sustituir la carne deshebrada por charalitos.





## SALSAS



## XOCOCHILE

*Ángela Doñate Rodríguez*

### INGREDIENTES:

5 xoconostles  
1 ajo  
10 chiles guajillos  
1 cebolla mediana  
Un ramito de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Tostar los chiles y limpiar con un lienzo limpio y húmedo. Después de sacarles las semillas, se despedazan y muelen junto con el ajo en el molcajete. Los xoconostles se asan con todo y cáscara, posteriormente se les saca lo carnosos y se muelen junto con los chiles; agregar la cebolla finamente picada y el cilantro. Se sazona al gusto y se sirve acompañada de frijoles y tortillas calientes.

## CHILE CON XOCONOSTLE

*Tranquilina Javier*

### INGREDIENTES:

5 xoconostles  
5 chiles verdes  
2 ramitos de cilantro  
1 cebolla  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se asan los xoconostles y los chiles y se muelen junto con la sal. Se agrega el cilantro picado y la cebolla picada finita. Se come con tortillas calientes.

## CHILE MOLCAJETEADO CON XOCONOSTLE

*Amparo Montalvo Vázquez*

### INGREDIENTES:

6 chiles serranos  
¼ de kilo de tomates de hoja  
6 xoconostles  
1 cebolla mediana  
1 ajo  
Un ramito de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los xoconostles se asan mientras que los tomates y los chiles se cuecen. Se muelen en el molcajete estos ingredientes agregándoles el ajo. El cilantro y la cebolla se pican y espolvorean en el chile. Se come con tortillas calientes.

## XOCONOSTLE CON JITOMATE EN SECO

*Isabel Zúñiga Castro*

### INGREDIENTES:

6 xoconostles  
1 jitomate  
1 cebolla  
1 ajo mediano  
3 chiles serranos  
1 ramito de cilantro  
1 cucharadita de aceite  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Pelar y picar los xoconostles e igualmente el jitomate, la cebolla, los chiles y el ajo, éstos se pican en cuadritos. Se pone todo a freír y se sazonan al gusto. Ya para servir, se espolvorea el cilantro picado.

## XOCONOSTLE CON CHILE\*

### INGREDIENTES:

Xoconostles  
Chiles  
Ajo al gusto  
Sal y agua al gusto

### PREPARACIÓN:

Los xoconostles se asan y los chiles se tuestan agregando el ajo y la sal. Enseguida se muele en licuadora o se machaca en molcajete, añadiendo un poco de agua si es necesario.

\* Todo al gusto, dependiendo de la cantidad que desee preparar.

## CHILE VERDE CON XOCONOSTLES

*Isabel Zúñiga Castro*

### INGREDIENTES:

½ kilo de tomate de hoja  
¼ de kilo de chicharrón  
8 o 10 xoconostles  
10 chiles verdes o al gusto  
2 ajos chicos  
Un manojito de cilantro  
Aceite, el necesario  
Agua, la necesaria  
Sal, la necesaria.

### PREPARACIÓN:

Se pelan y pican los xoconostles, se frien en un poco de aceite. Los tomates se ponen a cocer junto con los chiles. Ya que están cocidos se muelen los tomates, los chiles, el ajo y el cilantro con un poco de agua. Se ponen en una cazuela los xoconostles que ya estarán fritos junto con la salsa; se deja hervir y se sazona con muy poca sal. Cuando esté todo bien cocido se agrega el chicharrón en trocitos. Dejar en la lumbre un poquito más. Se sirve caliente acompañado de frijolitos de la olla y tortillas.



## SALSA BORRACHA CON XOCONOSTLE

*Graciela Zaleta de Méndez*

### INGREDIENTES:

5 xoconostles asados y limpios de semillas  
1 cebolla picada finita  
1 taza de pulque o al gusto  
1 ajo  
Chiles guajillos angostos al gusto  
Unas ramitas de cilantro  
Sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Muela los xoconostles en el molcajete junto con el ajo y los chiles; se le agrega el pulque. Se pica la cebolla finita y el cilantro. Se espolvorean sobre la salsa.

Se sazona al gusto y se adorna con rebanadas de aguacate.



## POSTRES



## COMPOTA DE XOCONOSTLE\*

*Salmantina, a tu cocina*

### INGREDIENTES:

Xoconostles maduros  
Azúcar  
Agua  
Cal

### PREPARACIÓN:

Se pelan los xoconostles procurando quitarles el pellejo, que es muy delgado, para después partirlos a la mitad y quitarles el corazón. Se dejan remojando dentro de abundante agua en la que se disuelve un poco de cal. Al día siguiente hay que enjuagarlos varias veces hasta que queden bien lavados. Se ponen al fuego con poca agua y azúcar al gusto y se dejan cocer hasta que la miel quede consistente o con viscosidad conveniente.

\* Todo al gusto, dependiendo de la cantidad que desee preparar.

## MERMELADA DE XOCONOSTLE I

*Hilda Montoya*

### INGREDIENTES:

1 kilo de xoconostles  
¾ de kilo de azúcar  
1½ litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se pelan los xoconostles, se les quita la semilla y se pican en cuadritos. En poca agua se ponen a que dé un hervor con el resto del agua y el azúcar hasta que tome consistencia espesa.

Pueden guardarse en un frasco esterilizado; le durará mucho tiempo.

## MERMELADA DE XOCONOSTLE II

*Ofelia Rizo de Galindo*

### INGREDIENTES:

*(Rinde para un litro)*

1½ kilos de xoconostle

1 hoja de higo

1 cucharada de jugo de limón

1 pizca de carbonato

4 tazas de azúcar

Frasco de 1 litro con tapa de rosca esterilizado

### PREPARACIÓN:

Pele y pique el xoconostle, saque la semilla. Licuelos sin agua. Ponga el licuado en una cacerola y agregue el azúcar. Cocine a fuego lento hasta que hierva.

Incorpore la hoja de higo, jugo de limón y bicarbonato; mueva constantemente y retire la espuma que se va formando. Cuando ya no haga espuma, la mermelada está lista.

Retire del fuego, deje enfriar y póngala en el frasco (dura hasta una semana en el refrigerador).

## XOCONOSTLES EN ALMÍBAR

*Cuaderno de Nutrición*

### INGREDIENTES:

20 xoconostles  
300 gramos de azúcar  
1 litro de agua  
20 ciruelas pasas  
2 limones  
1 raja de canela

### PREPARACIÓN:

Pelar y cortar por la mitad los xoconostles; extraer las semillas. Partir por la mitad los limones y extraer su jugo. Hervir en agua la canela y el azúcar durante 15 minutos. Añadir a esta mezcla los xoconostles y las ciruelas pasas, dejar hervir 10 minutos, añadir más azúcar si se desea.

Agregar el jugo de los limones y retirar con una cuchara la espuma que se forma, hervir 5 minutos más. Servir frío.



## AGUA DE XOCONOSTLE

*Graciela Zaleta de Méndez*

### INGREDIENTES:

1 kilo de xoconostle  
3½ litros de agua  
Azúcar al gusto  
Hielo

### PREPARACIÓN:

Se pelan y sacan las semillas a los xoconostles, enseguida se pican y muelen en la licuadora con un poco de agua. Se agrega el resto del agua y el azúcar al gusto. Si la prefiere muy fría, agregue hielo.



## USOS MEDICINALES



## ANGINAS I

*Eustolia Castro Hernández*

### INGREDIENTES:

3 hojas de eucalipto  
1 rajita de canela  
6 o 7 xoconostles  
1 litro de agua  
Piloncillo, el necesario para endulzar

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer todo en agua. Dejar reposar y tomarse tibio.\*

\* No se deben tomar bebidas frías.

## ANGINAS II

*Eustolia Castro Hernández*

### INGREDIENTES:

Xoconostle  
Vinagre  
Cola de caballo  
Miel de colmena

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el xoconostle con una poca de miel de colmena, vinagre y cola de caballo. Se hacen gárgaras varias veces al día.

## DIABETES

*Eustolia Castro Hernández*

### INGREDIENTES:

2 xoconostles  
1 nopal  
1 trocito de sábila  
1 vaso de agua

### PREPARACIÓN:

Se licua todo junto con el vaso de agua. Se toma un vaso diariamente en ayunas. Ayuda a controlar la diabetes.

## DIABETES TÈ DE XOCONOSTLE

*Eustolia Castro Hernández*

### INGREDIENTES:

5 hojas de tomate  
2 xoconostles  
1 manojito de perejil  
1 pedazo de sábila  
1 tallo de apio  
1 nopal  
1 litro de agua  
Un puñito de semillas de papaya

### PREPARACIÓN:

Hervir todo en el litro de agua. Dejarlo reposar y tomarlo 2 o 3 veces al día antes de los alimentos. Esto es para controlar la diabetes.



## TOS I

*Antolina Escoto*

### INGREDIENTES:

½ litro de agua  
2 xoconostles o más  
Piloncillo, el necesario

### PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer dos o más xoconostles en ½ litro de agua y se endulza con piloncillo. Se toma 3 veces al día.

### OTRA OPCIÓN:

También se pueden asar los xoconostles y partirlos por la mitad sacándoles las semillas. Se rellenan con piloncillo molido y se comen.

## TOS II

*María del Rosario Ochoa  
y Luz de Miranda*

### INGREDIENTES:

½ litro de agua  
3 xoconostles  
1 cucharadita de orégano  
Miel de colmena, la necesaria.

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir todo junto. Cuando se ha evaporado la mitad del agua se endulza con la miel de colmena al gusto. Se toma en cucharaditas si es para los niños y cucharadas soperas si es para adultos. Tomarlo cada 4 horas.

### OTRA OPCIÓN:

El xoconostle se asa y se come con sal.

FIEBRE  
TÉ DE XOCONOSTLE\*

*Ángela Doñate Rodríguez*

INGREDIENTES:

2 xoconostles o más  
Agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se pelan dos o más xoconostles y se cuecen en un cuarto de litro de agua, dependiendo de la cantidad de personas que vaya a tomarla. Alivia la fiebre durante la gripe.

OTRA OPCIÓN:

También se pelan y se asan; así, calientes, se ponen en la planta de los pies y detrás de las rodillas. Se envuelven con vendas y se reposa toda la noche.

\* Estas y otras recetas se siguen usando de manera frecuente en todo el estado, como remedio casero.

## DOLOR DE CABEZA O MIGRAÑA

*Ofelia Rizo de Galindo*

En forma de chiqueadores, asados y partidos por la mitad o en rodajas puestos en las sienes.

## EL NOPAL

La maestra Helia Bravo afirma que el nopal es originario de México y que se desarrolla en zonas áridas, semiáridas, cálidas y templadas. Viven en zonas tan dispares como el nivel del mar y hasta cerca de los tres mil metros en varios estados de la república.

La superficie cubierta por el nopal tunero silvestre es de tres millones de hectáreas y la del cultivo es superior a las 50 mil.

### *Forma*

Los nopales son plantas carnosas, arbustivas o aráceas, de uno a 5 metros de altura, con tallos o ramas (pencas) oblongadas o aplanadas y de color verde que, cuando jóvenes, se conocen comúnmente como nopalitos.

En la parte superior de las pencas se forman las flores rojas, púrpúreas, amarillas, etcétera; los frutos (tunas) son bayas ovoides carnosas de tres a 12 cms. Estas plantas son perennes y florecen, principalmente, de diciembre a junio.

Todos los cronistas de la Conquista hablan del nopal y de la tuna. Francisco Hernández, Bernardino de Sahagún, Motolinía y Bartolomé de las Casas. Este alimento puede ser combinado con todo tipo de carnes y verduras.

### *Clasificación*

1. Verduras (pencas y flores).
2. Frutas (tunas).
3. Especies o condimentos (xoconostles).

### *Limpieza*

Después de cortarse, se revuelcan y limpian en la hierba con alguna rama, escoba o palo, para quitarles las espinas y ahuates; se pelan, cortando los extremos (cortes transversales) y se hace una incisión longitudinal que abarque la cáscara y, en el caso de las tunas o xo-

conostles, ya están listos para comerse. En cambio, en las pencas se utiliza un cuchillo filoso, pasándolo sobre las areolas que en esta fase se encuentran protuberantes. Si se hace bajo un chorro de agua los ahuates no se esparcen. Pueden comerse crudos o cocidos.

### *Singularidades*

Antes de pasar a la composición química del nopal hay que consignar que durante la investigación visité el rancho Xoconostle de Abajo, del municipio de Salamanca, y ahí don José Arredondo, de 75 años de edad, me comentó que en sus años mozos eran muy comunes los nopales de hasta siete metros de altura que llamaban gigantes y que daban tuna, siendo en los municipios visitados el único caso consignado.

### *Composición química de pencas y tunas de nopal (Opuntia spp) (por 100 gramos en base húmeda)*

Componente	Tuna con semilla	Penca
Energía (Kcal)	38	27 a 37
Proteína (g)	0.3	1.1 a 1.7
Extr. etéreo (g)	0.1	.04
Hidratos de carbono (g)	—	0.9
Cenizas (g)	63	93 a 110
Fósforo (mg)	—	20
Hierro (mg)	0.8	0.5
Vitamina A (g eq)	4	41 a 50
Tiamina (mg)	0.01	.04
Riboflavina (mg)	0.02	.04
Niacina (mg)	0.30	0.2
Ácido ascórbico (mg)	31	19

*Fuentes:* Instituto Nacional de la Nutrición, 1977. Leung Woot-Tsuen Wu, 1978. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, 1978. M. Hernández, A. Chávez y H. Bourges, Instituto Nacional de la Nutrición, 1980.

## BIBLIOGRAFÍA

- Comida guanajuatense*, núm. 11, México, Editorial Jilguero, 1995.
- Cuaderno de nutrición, AC*, vol. 18, núm. 3, mayo-junio, 1995.
- DE FERNÁNDEZ, C. Gandia, *Cocina vegetariana*, México, Editores Mexicanos Unidos, 1978, (5a. ed.).
- Diccionario Enciclopedia Hispano Americana*, Nueva York, Barcelona Impresores, t. XIV.
- DUCOING, Luis H., *Guanajuato estado industrial*, León, Gto., Reproducciones fotomecánicas, 30 de agosto de 1975.
- FERNÁNDEZ, Beatriz L. y María Yami, *Y la comida se hizo... equilibrada*, Editorial Trillas, 1986.
- GOBIERNO DE GUANAJUATO, *Monografía integral del estado de Guanajuato*, León, Gto., Comisión Editorial del Estado de Guanajuato, 1a. ed., Gobierno del estado, 1975.
- GUERRERO JAIME, Juan, *Entre sierras y montañas*, León, Gto., Didácticos Atlántida, 1995.
- IZAGUIRRE MENDOZA, Miguel, *Geografía moderna del estado de Guanajuato*, Ediciones del Gobierno del Estado de Guanajuato, septiembre de 1979.
- Los municipios de Guanajuato*, Colección Enciclopédica de los Municipios de México, Ediciones del Gobierno del estado de Guanajuato, julio de 1988.
- MC. WHITER "ETAL", Alasdair, *Alimentos que curan, alimentos que dañan*, México, Reader's Digest México, 1996.
- PATRONATO AMIGOS DEL MUSEO, *Salmantina, a tu cocina*, Ciudad Madero, Tamps., Editorial Sociedad Coop. Sección I, STPRM, 15 de octubre de 1985.
- READER'S DIGEST MÉXICO, *Diccionario Reader's Digest México*, México, Impresora y Editora Mexicana, 1981.
- SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN, *Estudios municipales*, México, Talleres Gráficos de la Nación.





## AGRADECIMIENTOS

Las recetas que conforman este pequeño libro me fueron proporcionadas por las personas de los lugares visitados, entre ellas amas de casa, maestras de cocina, restauranteros, vendedoras del producto, trabajadoras sociales (de los DIF estatales), así como algunos directores de Casas de Cultura y cronistas de las ciudades, respectivamente.

Agradezco la generosa información que me proporcionaron las siguientes personas:

Rosa Martha Reynoso de Navarrete  
Magdalena Valdez León  
Mayela Bautista Justo  
Sergio Labrada  
María de la Luz Espitia  
Bertha Ramírez García  
María del Refugio Ramírez de Castellanos,  
Mónica Puente Pérez  
María del Rosario Ochoa  
María de Lourdes Moreno  
Silvia Gamiño Sierra  
María del Rocío Rocha Chaire  
Luz Miranda  
Rafaela Coronilla de Sánchez  
Espinosa Matehuala  
Leticia Pérez  
María Guadalupe Flores  
María del Carmen Núñez Mares  
Paulina García  
Soledad Fuentes  
Virginia Mosqueda  
J.A. Baltazar del Castillo  
María Mercedes Rivera de León  
Fernando Ramírez  
Irma Martínez  
María Dolores González  
Victoria Maldonado  
Hilda Montoya

*Recetario guanajuatense del xoconostle*

—con un tiraje de 2000 ejemplares—  
se terminó de imprimir en los talleres  
de la Dirección General de Culturas Populares,  
Av. Revolución 1877, 6° piso, San Ángel, 01000,  
México, D.F., el mes de octubre 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



002145

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 834152