

8893

13

# Recetario afromestizo de Veracruz

Cocina Indígena y Popular

13

Recetario afromestizo de Veracruz



7. Comida de los Tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario Indígena de Sonora
10. Recetario del Maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad

# Recetario afromestizo de Veracruz



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

13

---

Cocina Indígena y Popular



# Recetario afromestizo de Veracruz

Raquel Torres Cerdán  
Dora Elena Careaga Gutiérrez



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



Instituto  
Veracruzano de Cultura

**Clasif.** \_\_\_\_\_

**Adq.** \_\_\_\_\_

**Fecha** \_\_\_\_\_

**Preced.** \_\_\_\_\_

Primera edición en Cuadernos de Cultura Popular: 1995

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

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.

© Instituto Veracruzano de Cultura

ISBN 970-18-4226-X

Impreso y hecho en México

# Índice

Prólogo .....	11
---------------	----

## Entradas o viandas

Calabaza cocida con sal .....	15
Empanadas de yuca .....	15
Machuca de plátano .....	16
Malanga frita .....	17
Torta de plátano de Castilla .....	18
Tortas de yuca .....	19
Tortilla de plátano verde .....	20
Otra tortilla de plátano .....	20
Plátanos rellenos .....	21
Otra manera de preparar la carne .....	22
Yuca con ajo .....	22
Otra yuca frita con ajo .....	23
Yucas envenenadas .....	23

## Sopas

Carne mocha, cocido u olla podrida .....	25
Casamiento o moros y cristianos (arroz y frijoles) .....	26
Lentejas con piña y plátano .....	27
Sopa de calabaza .....	27
Otra sopa de calabaza .....	28

## Platos variados

Bisteces rellenos de plátano . . . . .	29
Calabaza con camarones . . . . .	30
Calabaza con carne de puerco . . . . .	31
Calabaza con costilla de res . . . . .	32
Calabaza tierna con camarones . . . . .	32
Calabaza tierna con carne de puerco . . . . .	33
Carne de chango, que es de puerco . . . . .	33
Gandinga . . . . .	34
Mondongo . . . . .	35
Mondongo a la parrilla . . . . .	36
Plátano con carne de res . . . . .	36
Plátano con picadillo . . . . .	37
Tajadas de lomo de res a la parrilla . . . . .	37
Tamales de calabaza con camarones . . . . .	38
Tortas de carne con platano . . . . .	39
Yuca con carne de puerco estofada . . . . .	40
Yuca en chilpachole . . . . .	40
Yuca con falda de res . . . . .	41
Yuca guisada con carne . . . . .	41
Yuca con pollo en especias . . . . .	42

## Dulces

Arroz con leche . . . . .	43
Budín de calabaza . . . . .	44
Bocadillo o dulce de coco y piña . . . . .	45
Bocadillos de coco y piloncillo . . . . .	46
Buñuelos de calabaza . . . . .	47
Buñuelos de camote . . . . .	48
Buñuelos de yuca . . . . .	48

Calabaza en conserva .....	49
Calabaza en dulce .....	50
Calabaza en piloncillo .....	51
Calabaza sazona dulce .....	52
Camote en almíbar .....	53
Cocada .....	54
Conserva de plátano .....	55
Croquetitas de yuca .....	55
Dulce de camote .....	56
Dulce de icaco .....	56
Dulce de yuca .....	57
Otro dulce de yuca .....	57
Duquesas .....	58
Mogo Mogo .....	59
Nieve de coco .....	60
Piña con piloncillo .....	60
Piques de coco (tamales) .....	61
Plátano asado al carbón .....	61
Plátano en miel .....	62
Palanqueta de plátano .....	62
Tamales de calabaza .....	63
Tamales cernidos con piña y coco .....	63
Tamales de dulce .....	64
Tamales morados .....	65
Tenesnelo .....	65
Tetamales de anís .....	66
Torta de calabaza .....	67
Torta de camote .....	68
Torta de coco .....	68
Torta de yuca .....	69
Tortitas de calabaza .....	69
Yuca hervida con azúcar .....	70

## Bebidas

Horchata de coco .....	71
Otra horchata de coco .....	71
Tepache .....	72
Glosario .....	73
Bibliografía .....	83

## Prólogo

Nuestro país destaca por su población indígena. En el componente mestizo se resalta la ascendencia indígena y europea, omitiendo la herencia *afro* que conforma “nuestra tercera raíz”, es decir, el legado de la población negra en tierras americanas.

La gente de ébano llegó durante la Conquista y a lo largo de la Colonia. La gran mayoría fue traída principalmente de África, aunque algunos otros provinieron del Pacífico sur. Los puertos autorizados para la entrada de las remesas de esclavos fueron, en primer lugar, Veracruz; luego se abrieron Tuxpan y Campeche en el Golfo de México, y Acapulco, en el océano Pacífico. Estos desembarcaderos se convirtieron en centros diseminadores de negros hacia toda la Nueva España.

Los esclavos se destinaban al servicio doméstico y a las labores productivas, especialmente las agropecuarias, sobre todo en las costas, en donde fue muy marcado el declive demográfico indígena por el contacto europeo. Además, se tenía la creencia de que el negro poseía una adaptación biológico-climática adecuada para el ambiente tropical. Esta idea actuó como elemento estructural constante en la evolución histórica del continente, logrando, más tarde, su desarrollo gracias al clima tropical y a la mano de obra negra, que impulsarían la producción azucarera y ganadera.

Los esclavos se involucraron también en otras tareas en la Nueva España: el comercio, servicio doméstico rural y urba-

no, civil y religioso, artesanos, trabajadores de la construcción, obrajes, minería, pesca, etcétera, llegando a estar presentes en casi todas las actividades durante la época colonial.

Los embarques de negros traídos a nuestro continente se conformaban por 3 por ciento de mujeres y 66 de hombres. Este porcentaje, por la escasez de mujeres, facilitó los lazos de éstos con los indígenas y los españoles. Así, los negros y sus mezclas se incorporaron al núcleo familiar novohispano. Sin embargo, la nana y la nodriza, la mucama, la concubina y la cocinera, fueron todas ellas negras y mulatas, y se encargaron de transmitir los elementos de las diferentes culturas africanas en forma de juegos, abrazos, cantos, palabras cariñosas y comida.

En cada casa veracruzana se nacía, se reproducía y se moría al lado de una negra o mulata. Ellas, a fuerza de arrullos y embrujos, supieron poner en la boca de los indios, españoles y sus descendientes el gusto por el plátano macho, el coco y la yuca. Tomaron la calabaza indígena y la tradición porcícola y caprina española para conformar un menú *sui generis* que ha permanecido hasta nuestros días.

En la actualidad, dentro del mosaico pluriétnico que define nuestro país, son perceptibles otras constantes raciales que perfilan la herencia *afro*; por ejemplo, el prototipo físico de algunos habitantes del estado de Veracruz. El hombre de pelo rizado y piel color de piloncillo, que canta sones y cambió el tambor por el zapateado jarocho, que en la sonrisa deja ver un diente de oro o de platino, cree y practica la brujería de amores, platica con los muertos, arrea el ganado, pesca en la laguna y corta caña.

Otros elementos etnográficos en los que encontramos la presencia del hombre de ébano son las fiestas, la música, la versística, los mitos, los ritos mágico-religiosos, la organización social y la arquitectura. Y qué decir de los toponímicos (Mo-

zambique, Congo, Cabo Verde, Mandinga, Yanga y Matamba), que recuerdan un rinconcito africano.

Entre algunos afromestizos, como eufemísticamente se denomina a los morenos veracruzanos, prevalece la idea de ser vástagos de cubanos y no de africanos, resultado quizá del frecuente contacto amistoso y comercial que mantuvo México con el país caribeño desde la época colonial. No obstante, la identidad *afro* persiste, aunque no de una manera positiva, debido a la discriminación, a la negación e ignorancia de la historia del negro en nuestro país. Podemos afirmar que la identidad y la herencia de los afromestizos en México no se reconocerá y valorará en su justa medida mientras el contexto social afirme que el valor del individuo depende de la claridad de su piel.

El trabajo de Raquel Torres y Doris Careaga reviste importancia por la recopilación cuidadosa de recetas, aunada a un buen trabajo etnográfico. En voz de las cocineras, nos narran los detalles de cada platillo, ubicándolos geográficamente. Se presenta este recetario para delicia del paladar y la reivindicación de la cultura *afro* en nuestro estado y en México.

*Sagrario Cruz Carretero*  
*Jalapa, Ver., junio de 1995*



## Entradas o viandas

### CALABAZA COCIDA CON SAL

Se corta la calabaza de Castilla en cuadritos y se pone a cocer con su sal, en poquita agua y a fuego lento, para que se cueza al vapor.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Bernardina Romero*

### EMPANADAS DE YUCA

Se cuece la yuca y se muele. Se le pone sal, tantita azúcar, unas poquitas de natas. Se revuelven todos los ingredientes hasta que quede una masa suave. Se hace una tortilla común y corriente; se le pone queso en medio; se dobla como una empanada y se fríe en manteca o aceite. Generalmente se comen en el desayuno.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*María Jiménez viuda de Ramos*

## MACHUCA DE PLÁTANO

Se le quita la cáscara al plátano de Castilla: la mitad de lo que se va a usar debe ser verde y la otra mitad cocoyo (que no está ni verde ni maduro). Se ponen a hervir los plátanos; ya que estén cocidos, se muelen en metate o molino de mano. Aparte, se muele chile verde al gusto y ajo con una poca de agua; se pone manteca de puerco en una cazuela, y ya que esté bien caliente se colocan unas rebanadas de cebolla hasta que queden bien fritas. Se incorpora la salsita a que se sazone; ya que esté sazonada, se le pone el plátano molido, se checa de sal y se deja un rato en el fuego, sin dejar de moverse, para que no se pegue. Se acompaña de frijoles de la olla, camarones cocidos o chicharrones de cerdo y café de olla bien caliente.

Nota: Este guiso es una variante de lo que en Cuba denominan migas de plátano o machuquillo, y la diferencia es que en Veracruz se agrega picante.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## MALANGA FRITA

Se hacen rebanadas delgaditas de malanga y se sancochan con sal; después se frien en manteca o aceite. Si se desea, se puede machacar ajo. Se untan las rebanadas de malanga y se frien. Se utilizan para el desayuno y la cena.

Nota: En Veracruz se acostumbra cocinar la malanga de la misma forma que la yuca.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla

*Andrés Moreno*

## TORTA DE PLÁTANO DE CASTILLA

Se pelan los plátanos de Castilla y se parten en tres. Ponemos al fuego una sartén con suficiente manteca o aceite; se ponen los plátanos a que se frían un poquito y se colocan en un recipiente donde puedan escurrirse; posteriormente, se aplanan colocándolos en una prensa de tal manera que se haga una tortilla de plátano, que debe quedar medianamente gruesa; aparte, en un traste hondo, se coloca agua y se le pone sal; ahí se pasa la torta (no debe dejarse mucho tiempo en esta agua porque se desbarata); luego se vuelve a freír hasta que quede dorada. Se puede servir sola, con mantequilla o crema, según se quiera. Estas tortas de plátano se sirven para acompañar el café, ya sea por la mañana, a media tarde o a la hora de la cena.

Nota: En Lerdo de Tejada se le conoce como plátano aplastadito y se hace de plátano macho, en tanto que en San Andrés se les dice tostones y cortan el plátano en rebanadas gruesas.

Región de la Huasteca / Tamiahua  
*Elena Gutiérrez*

## TORTAS DE YUCA

Se cuece y se muele la yuca; luego le ponemos un poquito de harina, mantequilla o natas, y se revuelve bien como una masa; de inmediato va uno haciendo las tortitas y se fríen en manteca o aceite, hasta que estén doraditas. Pueden hacerse con sal y funcionan como adorno de algún platillo o, si se prefiere, como dulce, para lo cual a la masa se le agrega azúcar o panela; ya fritas se revuelcan en azúcar con canela. Las comemos cuando tomamos café, generalmente por la noche.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*María Jiménez viuda de Ramos*

## TORTILLA DE PLÁTANO VERDE

Se pelan los plátanos machos y se muelen en crudo para hacer la masa; ya que están molidos se les agrega el harina necesaria y se revuelve; se hacen las tortillas y se cuecen en el comal.

Región de Sotavento / Saltabarranca

*La Chata*

## OTRA TORTILLA DE PLÁTANO

El plátano macho tierno se muele crudo; de ahí lo revolvemos con masa de maíz y le ponemos sal; comenzamos a hacer las tortillas, que deben quedar gruesas, y se ponen al comal hasta que estén tostaditas. Se acompañan con leche o con café.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada

*Catalina Razcón viuda de Vázquez*

## PLÁTANOS RELLENOS

Se cuece el plátano macho con sal y se muele en el metate (o también se puede aplastar con el machacador de los frijoles); se le pone una poquita de harina y se amasa muy bien. Hacemos la tortillita, relleniéndola con carne molida, que debemos guisar con tomate, cebolla y chilito, y la enrollamos a que quede un purito, tallándole harina para que al freírlo forme una cascarita.

Nota: Este bocado en Cuba se llama croqueta de plátano, en tanto que en Venezuela se le conoce como piononos de plátano y va capeado.

*Bernardina Romero*

## OTRA MANERA DE PREPARAR LA CARNE

El relleno se hace con picadillo de carne de puerco. Ponemos a hervir la carne; luego la picamos. Se guisa con tomate, cebolla, aceitunas, alcaparras, pasitas y almendras; se fríe el guiso y ponemos la carne. Una vez que está sazonada se rellenan los plátanos y se fríen.

Nota: En San Andrés también se acostumbra rellenarlos de queso.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*María Jiménez viuda de Ramos*

## YUCA CON AJO

La yuca debe hervirse con sal; mientras tanto, machaca un poco de ajo. Al enfriar se van embarrando los pedazos de yuca y de ahí se fríen en suficiente manteca. Sabe bien sabrosa. Se come en la mañana o en la cena.

Región de Sotavento / Las Iguanas

*Bertha Escobar Vargas*

## OTRA YUCA FRITA CON AJO

Pongo a cocer yucas partidas en trocitos o por mitad; muelo ajo y chile jalapeño verde. Después de cocidas, las baño con esa salsita y luego las pongo a dorar en manteca o aceite. Acompañadas de unos frijolitos, son exquisitas para el desayuno.

Nota: Esta receta se prepara de igual manera en Ángel R. Cabada y en San Andrés Tuxtla.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Maria Jiménez viuda de Ramos*

## YUCAS ENVENENADAS

Cuece uno las yucas hasta que se abren, porque la yuca se abre al cocerse. Cuando aún están calientitas le pone uno la manteca de cochino. Saben exquisitas.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Bernardina Romero*



## Sopas

### CARNE MOCHA, COCIDO U OLLA PODRIDA

Se usa carne de res con hueso, para que quede gordo el caldo, y se pone a hervir; una vez que está cocida se le echan las verduras picadas: col, nabo, ejote, elote, yuca, plátano macho (se pone con todo y cáscara), papas, de todo; además molemos tomate, cebolla, ajos, hierbitas de guisar: yerbabuena, cebollina, cilantro, perejil ancho, orégano orejón; con todo esto se hace un macito y se le pone al caldo.

Nota: En Cuba se le conoce como cocido criollo o cazuela criolla; en Venezuela lo llaman ajiaco criollo tradicional. Este guiso se hace en Lerdo de Tejada y lo llaman carne de olla, en tanto que en la Huasteca se le conoce como caldo de olla.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## CASAMIENTO O MOROS Y CRISTIANOS (ARROZ Y FRIJOLES)

El arroz lo limpiamos, lavamos y remojuamos en agua caliente; luego lo escurrimos. Freímos el arroz en el aceite caliente, sin que llegue a dorar, añadimos cebolla y ajo molido, sal, y dejamos sazonar; agregue agua suficiente para que se cueza el arroz hasta que quede seco. Mezclamos el arroz ya cocido con los frijoles hervidos. Servimos con plátanos fritos.

Nota: En Cuba se llama moros con cristianos y la diferencia es que lleva laurel y orégano

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla

*Sara Hervis*



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

## LENTEJAS CON PIÑA Y PLÁTANO

Las lentejas se limpian, lavan y remojan toda la noche y se cuecen a fuego suave; el jitomate se muele con la cebolla y la pimienta. Le añadimos el jitomate y la sal; dejamos sazonar y agregamos las lentejas con su caldo y la piña en trocitos; freímos el plátano macho en rodajas y las añadimos al guiso; esperamos a que suelte el primer hervor y retiramos del fuego.

Nota: En Cuba se conoce como potaje de lentejas.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla

## SOPA DE CALABAZA

Se hace con caldo de res o pollo. Ponemos a cocer la calabaza de Castilla y se muele; aparte se pica cebolla, ajo y tomate; se fríe en manteca; se le agrega la calabaza molida y se deja que se sazone; se le agrega su caldo; ponemos las hierbitas, cilantro y yerbabuena; se puede servir con tortillita frita, bien dorada o con cuadritos fritos de pan.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## OTRA SOPA DE CALABAZA

Se hierve y se muele la calabaza de Castilla; aparte se fríe un poquito de cebolla muy menuda con mantequilla; vaciamos la calabaza licuada y ponemos una rama de yerbabuena; se debe procurar que quede espesa; la podemos acompañar con galletas saladas.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina Razcón viuda de Vázquez*

## Platos variados

### BISTECES RELLENOS DE PLÁTANO

El plátano macho se pone a cocer, en tanto se prepara la carne con ajo, pimienta y rebanadas de cebolla, dejándola reposar. Aparte se fríe tocino y, en una poca de esa grasita, el plátano picadito, y con eso vamos rellenando los bisteces. Con la grasita que quedó del tocino, freímos tomate molido y agregamos unas rajitas de chiles cuaresmeños o jalapeños, perejil, tantito orégano y su pimientita (todo esto es lo que lleva la salsa). En ésta se colocan los bisteces una vez que están rellenos y se dejan a que se cuezan.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras*

## CALABAZA CON CAMARONES

Se pone a cocer la calabaza de Castilla; se sazona y se deshace; hacemos un recaudo que lleve tomate, cebolla, ajo, pimienta, comino, semilla de pipián tostada y chile verde; todo se muele y lo freímos; cuando ya está sazonado agregamos la calabaza y los camarones secos y pelados, los cuales se fríen antes de agregarlos al guiso de calabaza que ya tiene el recaudo; a esta receta se le puede poner, además de semilla de cilantro, cilantro fresco.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## CALABAZA CON CARNE DE PUERCO

Se cuece la carne de puerco y en el mismo caldo se pone a hervir la calabaza de Castilla; una vez cocida se deshace bien. Aparte, para hacer el recaudo, se muele el tomate, la cebolla, los ajos, la pimienta, el comino (este condimento le da mucho sabor a la calabaza), la semilla de pipián tostada y el chile verde; todos estos ingredientes, ya molidos, se fríen en una cazuela; cuando ya está sazonado se coloca la calabaza, la carne de puerco y un poquito de vinagre; se rectifica la sal y se deja que hierva todo; cuando haya dado el primer hervor se le coloca semilla de cilantro molida.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## CALABAZA CON COSTILLA DE RES

Se cuece la calabaza de Castilla junto con la carne; se muele ajo y cebolla; sin refreír, se agrega a la olla donde estamos cociendo la carne y la calabaza; se deja que hierva hasta que queda espesita, moviéndole constantemente para que no se queme.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla

*Ana Solana Campos*

## CALABAZA TIERNA CON CAMARONES

Se pica calabaza tierna de Castilla en trocitos; el camarón seco o fresco se pone a freír; se le agrega la calabaza ya picadita a que se fría y hacemos un recaudo con tomate, cebolla, pimienta, comino y chile verde; se muele y se fríe un poco; vaciamos la calabaza con los camarones; se deja que hierva hasta que se cueza bien la calabaza, pero cuidando que no se bata.

Nota: En Ángel R. Cabada también se prepara este guiso, que además lleva cebollín y yerbabuena.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## CALABAZA TIERNA CON CARNE DE PUERCO

La calabaza de Castilla debe ser de la rayada y tierna; se lava y se pica menuda; cortamos un elote en trocitos y agregamos la carne de puerco, que puede ir cocida o cruda; se pone tomate, chile, clavo y pimienta; se tapa, dejando que hierva a fuego lento hasta que se ablande todo, y se colocan hierbas de olor: cilantro y yerbabuena.

Nota: En Lerdo de Tejada y San Andrés preparan esta comida.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina Razcón viuda de Vázquez*

## CARNE DE CHANGO, QUE ES DE PUERCO

La carne de puerco se corta en tiras, sin separarla, de tal manera que la tira quede larga; se sala y se cuelga un día al sol; luego se coloca en unas horquetas y se enciende fuego con rajas de leña debajo, echándole ramas de guayabo para que el humo de esta planta dé a la carne el sabor aromático que la distingue. En Catemaco le llaman carne de chango.

Nota: En el oriente de Cuba la conocen como puerco ahumado.

Región de Los Tuxtlas / Catemaco  
*Sara Hervis*

## GANDINGA

Se hace la gandinga del mondongo del chivo, que debe estar perfectamente lavado antes de ponerse a cocer; hay que considerar el tiempo, pues en ocasiones tarda en cocerse. Aparte se pica zanahoria, apio, tomate, cebolla, chile gordo, yerba buena y cilantro; cuando ya está casi cocido, se echa al mondongo y se deja que hierva para que se cuezan las verduras y agarre sabor la gandinga.

Región de Sotavento / Las Iguanas  
*Bertha Escobar Vargas*

## MONDONGO

Ponemos a hervir panza, tripita, hígado y bofe de res; aparte molemos cominillos, un cachito de ajo, chile no muy picoso, tomate y un cachito de cebolla; bien recaudadito se fríe en una cazuela con manteca; cuando está sazonado, se le agrega al mondongo, junto con una rama de epazote, y se deja que dé un hervor. Sale bien sabroso.

Nota: En Mata Clara se le dice Mondinga a las vísceras de puerco.

Región de Sotavento / Mata Clara  
*Piola Virgen*

## MONDONGO A LA PARRILLA

Se limpia perfectamente el mondongo; una vez que está blando y blanco, se machacan los ajos y se untan al mondongo, junto con sal, pimienta molida, aceite de oliva, y se asa a la parrilla.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla

*Sara Hervis*

## PLÁTANO CON CARNE DE RES

Se puede usar carne molida o pulpa para deshebrar (en este caso, se pone a hervir y se deshebra); se pica mucho tomate, cebolla y chilito; se fríe, y cuando ya está sazonado se le agrega la carne; por último, se le pone el plátano macho (para que no se bata, se pone picadito y se deja sazonar un rato más). Esta comida se acompaña con arroz blanco.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*Bernardina Romero*

## PLÁTANO CON PICADILLO

La carne se pone a hervir y ya que está blandita se pica; se hace un recaudo de tomate, cebolla, ajo, yerbabuena, orégano y hojita de piquito (perejil); se refríe bien y se le pone el plátano maduro, crudo, en rebanadas; se cocina todo junto; se espesa con tantita masa o harina; debe quedar caldosito.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Petra Olaya Castro*

## TAJADAS DE LOMO DE RES A LA PARRILLA

Se golpean un poco las tajadas y se revuelven en aceite de oliva, vinagre, sal y pimientas delgadas, molidas; se dejan reposar un rato y se asan a la parrilla. Se sirven adornadas con perejil picado o cualquier salsa al gusto.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla  
*Sara Hervis*

## TAMALES DE CALABAZA CON CAMARONES

Con el guiso de calabaza de Castilla, sazonado con camarones, se hacen tamales, para lo cual se debe preparar la masa de la siguiente manera: se bate la masa con la manteca hasta que quede bien batida; se le coloca sal y agua. Una vez que está preparada la masa, se cortan las hojas de plátano (soasadas), a que queden pequeñas; se lavan y se dejan escurrir. En una hoja ponemos, con una cuchara, poquita masa de la que preparamos y se extiende; encima se coloca la calabaza con camarones; se envuelve el tamal y se van colocando en una tamalera.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## TORTAS DE CARNE CON PLÁTANO

Para preparar este guiso, se usa carne de res salada; la ponemos a hervir; cuando ya está cocida, la picamos; ponemos la carne en un recipiente hondo y agregamos arroz, de preferencia que sea de un día anterior (como está más seco, absorbe menos grasa al freír las tortitas), cebolla, chile, yerbabuena, finamente picados, y huevo; revolvemos bien; freímos las tortitas en manteca o aceite bien caliente. Aparte, para hacer el caldo, se muele chile color, tomate, ajo, pimienta y canela, y se pone a sazonar; cuando ya está bien sazonado este recaudo, se le agrega el caldo de carne y trozos de plátano de Castilla, maduro, para que se cuezan; cuando esté hirviendo, incorporamos las tortitas de carne.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## YUCA CON CARNE DE PUERCO ESTOFADA

Ponemos a cocer la carne, mientras picamos tomate, cebolla, ajo, yerbabuena y orégano verde; se sofríe; cuando ya está sazonado, agregamos la carne con un poquito de caldo, una pizquita de azúcar, unas dos pimentas, un clavito, un pedacito de canela, todo eso para que le dé más sabor (se sugiere también un poquito de jerez, rajitas de chile curtido y ruedas de yuca).

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*María Jiménez viuda de Ramos*

## YUCA EN CHILPACHOLE

Se cuece la yuca; aparte hervimos tomate, lo molemos con un ajito y se refríe; cuando está sazonado, agregamos el caldo necesario y una rama de epazote; se echa la yuca en trozos; añadimos sal y se deja hervir para que tome sabor. Se sirve con chile verde picadito y limón.

Nota: Guiso de la región que no es propiamente caribeño pero que muestra la creatividad mexicana.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla

*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## YUCA CON FALDA DE RES

La falda de res se pone a cocer y se hace un refrito de tomate con un poco de cebolla y ajo; se le agrega un poquito de caldo de la carne junto con la yuca cocida, a manera de que se haga un caldito espesito; se deshebra la carne y se va agregando; se le pone un pedazo de chile ancho (para que agarre sazón) y una ramita de epazote.

Nota: Guiso de la región que no es caribeño pero que nos muestra la creatividad mexicana.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Ana Solana Campos*

## YUCA GUISADA CON CARNE

En una olla se pone a cocer la carne en pedazos chicos; ya que está cocida, se le agrega cebolla, tomate y ajo molidos, perejil, yerbabuena, orégano y la yuca; se sazona con sal y se tapa a que hierva hasta que las yucas estén blanditas.

Región de Sotavento / Saltabarranca  
*La Chata*

## YUCA CON POLLO EN ESPECIAS

Pelamos la yuca y se corta en trocitos. Se pone a hervir el pollo junto con la yuca; en tanto, hacemos un recaudo con tomate, cebolla, orégano, perejil, clavo, canela, ajo, semilla de cilantro, chile seco y pimienta; lo freímos y se agrega al caldito. Se deja hervir.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada

*Petra Olaya Ambrocio*

## Dulces

### ARROZ CON LECHE

En un jarro ponemos a hervir el arroz con la leche y una rajita de canela; ya que está cocido agregamos el piloncillo para endulzarlo, sólo que de esta manera queda prieto. Si se quiere blanco se endulza con azúcar. Se deja que dé otro hervor, sin dejar de mover para que no se pegue.

Nota: En Cuba se le conoce como arroz con leche fresca y en Venezuela le llaman también arroz con leche.

Región de Sotavento / Mata Clara  
*Piola Virgen Castro*

## BUDÍN DE CALABAZA

Batimos la calabaza de Castilla cocida y molida, mantequilla, huevos, vainilla al gusto y azúcar; se hace el caramelo en un molde y los ingredientes batidos, se pone a cocer por una hora en el horno a baño maría.

Nota: Este postre se hace en Cuba y recibe el mismo nombre, pero, a diferencia del nuestro, lleva fécula de papa.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Hilda Careaga de Rodríguez*

## BOCADILLO O DULCE DE COCO Y PIÑA

Los cocos se pelan y se raspan al igual que la piña; en una cazuela de barro se pone el coco y la piña ya raspados junto con el azúcar y un poco de agua; se pone al fuego y se mueve constantemente para que no se pegue, y ya que esté a punto de caer, se prepara una mesa de madera o una tabla que se rocía con agua para que esté húmeda, y ahí se coloca la pasta y se extiende para que no quede muy gruesa; una vez que se enfría, se corta en cuadritos.

Nota: En Lerdo de Tejada se acostumbra ponerle leche, pero en ese caso no lleva piña, aunque se le conoce con el mismo nombre; en San Andrés Tuxtla lo nombran dulce de coco con piña.

Región de la Huasteca / Tamiagua

*Elena Gutiérrez*

## BOCADILLOS DE COCO Y PILONCILLO

Se limpia perfectamente bien el coco y se muele. Con una taza de agua se pone el piloncillo al fuego y así que está en un punto de hebra, se agrega el coco molido y se bate continuamente hasta que deje ver el fondo del cazo; una vez logrado esto, se extiende la masa sobre una superficie plana engrasada ligeramente, y a mano se da el grueso deseado y se cortan los bocadillos en forma de cocolitos.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## BUÑUELOS DE CALABAZA

Se cuece y se muele la calabaza de Castilla, agregamos harina y huevos amasando bien hasta que quede una masa compacta para hacer los buñuelos; se hacen en forma de dona y se colocan sobre un trasto plano untado de manteca para que no se peguen a la hora de ponerlos en la manteca caliente, y con un punzón o un palito mueve uno los buñuelos colocándolos en el centro para que se frían parejitos. Se bañan con miel de caña. Los buñuelos también se pueden hacer de yuca o de camote con el mismo procedimiento.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*Bernardina Romero viuda de Ramos*

## BUÑUELOS DE CAMOTE

Se revuelven cuatro yemas de huevo en un poquito de harina y el camote que debe estar cocido y molido; además le ponemos un poquito de anís; ya que está la masita preparada, la dejamos reposar un rato; ponemos manteca o aceite al fuego y vamos soltando las rueditas hasta que se frían bien. Se comen con miel de caña, o se pueden agregar a la miel y dejarlos por varios días.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Petra Olaya Ambrocio*

## BUÑUELOS DE YUCA

Se cuece y se desmenuza la yuca; cuando ya está bien desmenuzada se le pone huevo y anís, se revuelve bien y se hacen unas tortitas que se fríen en manteca o aceite bien caliente. Aparte se pone a hervir miel de caña con canela y se bañan las tortitas con esta miel. Se deben servir calientitas.

Nota: En la cocina venezolana se les llama buñuelos de yuca cocinada.

Región de la Huasteca / Tamiahua  
*Hilda Careaga de Rodríguez*

## CALABAZA EN CONSERVA

Se hacen los cuadros de calabaza de Castilla y se echan en agua de lejía; digamos que en la mañana y en la tarde lava uno bien la calabaza para quitarle la cal (la cal es para que se le ponga el cuerito de encima durito), de ahí se pone en la lumbre con panela o azúcar para que se haga la conserva; debe quedar una miel espesita. Queda muy sabrosa y, al comerla, como la cal hace que se ponga durita, truena al tiempo de morderla.

Nota: En la Huasteca también se prepara este dulce.

Región de Sotavento / Las Iguanas

*Bertha Escobar Vargas*

## CALABAZA EN DULCE

Se hace pedazos la calabaza de Castilla; se les quita la semilla y la tripita, se lavan bien y se ponen a cocer; ya que están hervidos, se les quita la cáscara y se muelen en el metate. Ponemos la panela o el azúcar al fuego para que se haga miel; cuando está espesita le dejamos ir la calabaza molida y unas rajitas de canela; se deja que hierva moviéndole constantemente hasta que quede como una pasta. La calabaza en dulce la comemos como antojo; es intermedio entre el almuerzo y la cena.

Nota: En Ángel R. Cabada también preparan este dulce.

Región de Sotavento / Las Iguanas

*Bertha Escobar Vargas*

## CALABAZA EN PILONCILLO

Se corta la calabaza de Castilla en trozos chicos; en el fondo de una cazuela ponemos parte del piloncillo, la calabaza, unos gajos de naranja y las especias: canela, clavo de olor y anís. Se colocan en un pequeño pedazo de manta que se amarra y agrega a la cazuela, junto con la otra parte del piloncillo y el jugo de naranja. Tapamos muy bien y dejamos que hierva a fuego muy suave hasta que se cueza la calabaza.

Nota: En el oriente de Cuba se le conoce como dulce de calabaza.

Región de Sotavento / Saltabarranca

*La Chata*

## CALABAZA SAZONA DULCE\*

Se hacen trozos pequeños de calabaza de Castilla y se ponen a hervir con azúcar, rajas de canela y una pizquita de sal; la tapamos y se deja a fuego manso para que se cueza, que no quede muy espesa la miel, más bien ligerita. Puede endulzarse con panela también.

Nota: Este postre también se hace en Ángel R. Cabada y lo llaman dulce de calabaza; en San Andrés Tuxtla lo conocen como calabaza en tacha.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Maria Jiménez viuda de Ramos*

\*Calabaza sazona es cuando la calabaza aún no ha llegado a su punto de madurez, es un intermedio entre lo verde y lo maduro.

## CAMOTE EN ALMÍBAR

Se corta el camote en trozos; se pone a hervir en una poquita de agua; de inmediato colocamos la panela partida, la canela en greña y se deja hervir hasta que el camote esté bien cocido.

Nota: En Cuba se le conoce como malanga y la diferencia es que le ponen hojas de naranjo.

Región de la Huasteca / Tamiahua  
*Hilda Careaga de Rodríguez*

## COCADA

El coco se ralla y lo ponemos en una cazuela al fuego; ya que se calentó le echamos tantita agüita o la lechita que suelta el coco y lo movemos bien meneadito para que no se queme; le pone uno la miel de azúcar y seguimos mueve y mueve para que no se pegue, y ya que calcula uno que secó tantito, entonces se tienen preparados los papeles en la mesa para que rápido se ponga una cucharada de la pasta y cada cucharada es una cocada; si uno quiere que salgan las cocadas negritas, pues las hacemos con panela; también se le puede poner leche para que salgan más ricas.

Nota: En Ángel R. Cabada le llaman dulce de coco o cocada.

Región de Sotavento / Mata Clara

*Piola Virgen*

## CONSERVA DE PLÁTANO

Ponemos a hervir azúcar con el plátano bolsa, que debe estar pintón; al hervir, se le pone la panela. El plátano, que al perder la cáscara ya está bien cocidito, se come con la miel.

Región de Sotavento / Mata Clara  
*Piola Virgen Castro*

## CROQUETITAS DE YUCA

La yuca se pone a cocer, y una vez cocida, se muele; agregamos huevo y revolvemos hasta obtener una masa, con la que hacemos las croquetitas, que se fríen en manteca o aceite.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina Rascón viuda de Vázquez*

## DULCE DE CAMOTE

Se pone a hervir el camote, se pela y se muele; lo colocamos en una cazuela al fuego y agregamos anís y azúcar; movemos constantemente hasta que adquiera consistencia de pasta; se puede hacer en rollito como el camote de Puebla o se deja en un molde y se va cortando como usted prefiera.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada

*Petra Olaya Ambrocio*

## DULCE DE ICACO

El icaco se debe pelar y ponerse a hervir con suficiente agua; se le agrega azúcar y canela; se deja en el fuego hasta que se haga una miel. Puede hacerse también como mermelada; sólo hay que agregar más azúcar y dejar que hierva por más tiempo.

Nota: Este postre se conoce con el mismo nombre en Cuba y la diferencia está en que se unta limón antes de hervirlo. El icaco es una ciruela de playa.

Región de la Huasteca / Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## DULCE DE YUCA

Se pela y se pone a hervir la yuca y le agregamos el dulce; si le ponemos panela sale coloradita y si la quiere usted con azúcar quedará blanquita; dejamos que hierva hasta que se haga miel; debe quedar espesita.

Nota: En Ángel R. Cabada se le llama yuca enmielada; en Santiago Tuxtla le dicen dulce de yuca y se le pone canela, y en San Andrés se le conoce como yuca con panela.

Región de Sotavento / Mata Clara  
*Piola Virgen Castro*

## OTRO DULCE DE YUCA

Se cuece la yuca bastante a que se bata, y cuando ya se está consumiendo el agua, se le echa azúcar, y si quiere se le puede agregar canela. Sale como un dulcecito para untar o chacharear.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Andrés Moreno*

## DUQUESAS

Se hace un dulce de coco, pero ponemos yemas y almendras; ya que está frío se le revuelve harina, se hacen unas tortillitas y se cuecen en el horno; después se levantan de las latas, se ponen en un papel encerado y se adornan con turrón (a ocho claras de huevo se le ponen 600 gramos de azúcar, una taza de agua y la tajada de un limón, se baten las claras a punto de turrón y el azúcar con el agua y la cáscara de limón se ponen al fuego; cuando está a punto de caramelo se agregan poco a poco a las tortillitas).

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## MOGO MOGO

Primero se cuece el plátano macho o plátano bolsa con una poca de sal, luego se muele en el metate y ya de ahí se fríe en una cazuela con suficiente manteca; se va aplastando, aplastando para que se le penetre la manteca y se fría ese plátano. Si uno quiere, una vez que está frito se le echa un rocío de azúcar para que quede como un dulce que pueda comerse temprano, a la hora de desayunar o en la cena; digamos que lo come uno para acompañar un café.

Nota: En Saltabarranca este guiso se hace con sal en lugar de azúcar y se le conoce como machuco. En San Andrés Tuxtla el mogo mogo se acostumbra comerlo en un plato hondo, al que se le agrega café. En Ángel R. Cabada también se le conoce como machuco, lo mismo que en Mata Clara, y se acostumbra ponerle canela.

Región de Sotavento / Las Iguanas  
*Bertha Escobar Vargas*

## NIEVE DE COCO

Muelo el coco bien pasadito y lo endulzo; le pongo claras de huevo, leche condensada y leche evaporada; se cuaja en el refrigerador, nada más que se tarda; por ejemplo, si se pone en la noche, para el otro día ya está. Debe moverse para que no se haga hielo.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*María Jiménez viuda de Ramos*

## PIÑA CON PILONCILLO

Se corta la piña en rebanadas y se pone a hervir con panela y canela hasta que alcance el punto de miel.

Nota: En el oriente de Cuba se le conoce con el mismo nombre.

Región de las Grandes Montañas / Almolonga

*Alma Rojas*

## PIQUES DE COCO (TAMALES)

Se raspa el coco y aparte se bate la manteca de res y la de puerco con el piloncillo, y ya que esté bien batida se le agrega el coco y la masa se vuelve a batir muy bien para después envolverlos en hoja de plátano soasada y ponerlos a cocer en una tamalera.

Región de la Huasteca/Tamiahua

*Elena Gutiérrez*

## PLÁTANO ASADO AL CARBÓN

El plátano macho maduro (de ese que está negrito) se pone a asar con todo y cáscara en carbón; se voltea constantemente hasta que empieza a salir el dulce al plátano; de inmediato se abre, quitamos la cáscara y le ponemos mantequilla encima. También se puede asar al horno o en comal.

Nota: En Venezuela se le conoce como plátano salteado.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada

*Bernardina Romero*

## PLÁTANO EN MIEL

Rebano el plátano maduro y lo coloco en la miel de azúcar; entonces pongo pedacitos de canela y dejo consumir hasta que se cueza bien el plátano y la miel quede melosita.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada

*Petra Olaya Ambrocio*

## PALANQUETA DE PLÁTANO

El plátano macho debe ser verde; se pica muy menudito y se fríe; luego se hace una miel de piloncillo y se le agrega el plátano dejando que hierva hasta que espese y se corta como palanqueta.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada

*Catalina Rascón viuda de Vázquez*

## TAMALES DE CALABAZA

Se revuelve la masa con calabaza de Castilla cocida y molida; agregamos dulce, ya sea azúcar o panela, y la manteca. Los tamales se envuelven en hoja de maíz y se ponen a cocer en una vaporera.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina Razcón viuda de Vázquez*

## TAMALES CERNIDOS CON PIÑA Y COCO

Se bate medio kilo de manteca y medio de azúcar, hasta que quede cernida; se le va agregando poco a poco la masa de maíz, el coco que ya se tiene rallado y la piña molida o en trocitos, batiendo muy bien. Se deja reposar un rato la masita y comenzamos a hacer los tamales, que deben envolverse en hoja de maíz y ponerse a cocer en una tamalera.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina*

## TAMALES DE DULCE

Se hacen con maíz morado, y cuando es maíz blanco se le echa color vegetal porque la costumbre es que el tamal de dulce debe ser morado. El maíz morado se hierva como todo nixtamal y se muele en molino de mano; la masa debe quedar quebrada; se le echa manteca y se empieza a amasar. Después ponemos la miel, que previamente hemos hecho con piloncillo, y por último agregamos el coco rallado (algunas personas le echan piña), y ya que está bien batido, envolvemos los tamales en hoja de berijao y los ponemos a cocer en una tamalera.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla

*Andrés Moreno*

## TAMALES MORADOS

Se pone a hervir la cal en el agua y se le incorpora el maíz morado hasta que se cueza; se deja enfriar, se muele y se le agrega la manteca, el coco, la leche y el piloncillo diluido con el anís hasta el punto de miel. Se azota todo junto; si la masa no queda floja se añade leche, un poco de sal y royal; se deja reposar de un día para otro y se reparte en raciones que se envuelven en hojas de berijao; se colocan en una tamalera y se dejan hervir por media hora.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla

*Sara Hervis*

## TENESNELO

A la calabaza nada más se le corta la tapita de arriba y se pone a hervir, y cuando está blandita se raspa y se raspa hasta que quede un batidillo; se echa la canela y el azúcar, y ya sale como un dulce.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla

*Andrés Moreno*

## TETAMALES DE ANÍS

Se muele el piloncillo con los chicharrones y se revuelve con la masa y el anís molido; se le agrega una poquita de agua a la masa y se bate un poco. Se coloca masa en una hoja de maíz, se atan los extremos y se cuecen en suficiente agua, procurando poner una cama de olotes para que más bien sea el vapor el que los cueza, y tapando muy bien la tamalera para evitar que éste se escape mucho.

Nota: En el Caribe se hacen de maíz blanco, al igual que en la Huasteca.

Región de Los Tuxtlas / Santiago Tuxtla  
*Sara Hervís*

## TORTA DE CALABAZA

Se pone a hervir y se muele la calabaza de Castilla; después la exprimimos muy bien con un trapo; la masita que obtenemos debe quedar compacta; agregamos maíz tostado, que debe pasarse por el molino de mano hasta que tengamos un polvito, pimienta gorda molida, panela raspada y manteca; revolvemos bien todos los ingredientes y engrasamos una cazuela donde ponemos esta masita, y la metemos al horno para que se cueza. Antes, cuando no había horno, prendíamos el brasero y se calentaba la cazuela con la masita para que se cociera por debajo y después se quitaba del brasero, se le ponía un comal encima y se colocaban las brasas para que se cociera por arriba.

Región de las Grandes Montañas / Coyolillo  
*Epifanía Zaragoza López*

## TORTA DE CAMOTE

Ponemos a hervir el camote; cuando se ha enfriado se muele y se va colocando en una cazuela; agregamos anís o canela, manteca y panela rallada y batimos; aparte, embarramos otra cazuela con manteca y se echa ahí la masa de camote; la metemos al horno hasta que esté cocidita. También se puede poner a cocinar como la torta de calabaza.

Región de las Grandes Montañas / Coyolillo  
*Epifanía Zaragoza López*

## TORTA DE COCO

Se ralla el coco y se le agrega el azúcar, el huevo batido y una poca de agua del mismo coco, a fin de que la pasta quede un poco aguada. Se hace una masa con el harina, la manteca y la sal; se amasa muy bien y se extiende al tamaño del molde que se vaya a utilizar; se coloca en dicho molde y se rellena con el coco; se mete al horno a que se cueza; luego se cubre con el merengue y se pone nuevamente al horno a que dore.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## TORTA DE YUCA

Primero cocemos la yuca y después se machuca cuando aún está caliente; se deja enfriar y se le agrega a un kilo de yuca tres yemas de huevo; se revuelve bien y ponemos una pizca de sal; freímos en suficiente manteca o aceite y se comen con nata o también se pueden revolcar en azúcar con canela.

Nota: En Lerdo de Tejada se hacen con panela y mantequilla; a la hora de freírlas se pueden hacer tortitas o una tortilla y les llaman tortitas de yuca.

Región de Los Tuxtlas / San Andrés Tuxtla  
*Inés Pavón Contreras y Ana Solana Campos*

## TORTITAS DE CALABAZA

La calabaza de Castilla se cuece con sal y se muele; ponemos harina y dulce, ya sea azúcar o panela al gusto; revolvemos bien estos ingredientes a manera de obtener una masita; hacemos las tortitas y las freímos en manteca o aceite.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Bernardina Romero*

## YUCA HERVIDA CON AZÚCAR

La yuca se hierva para después cortarse en rebanadas; se frien en manteca o aceite; las escurrimos y les ponemos un polvo de azúcar; pueden freírse suaves o doraditas.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Catalina Razcón viuda de Vázquez*

## Bebidas

### HORCHATA DE COCO

Se licua bien el coco y se cuele; volvemos a molerlo y a colar cuantas veces sean necesarias, hasta que el agua salga clarita; se le pone leche evaporada, azúcar y hielo.

Región de Sotavento / Lerdo de Tejada  
*Bernardina Romero*

### OTRA HORCHATA DE COCO

Se licua el coco junto con canela (bastante para que vaya cargada) y se cuele. En una jarra colocamos el juguito del coco, leches evaporada y condensada, checamos lo dulce y ponemos hielitos.

Región de Sotavento / Ángel R. Cabada  
*Petra Olaya Ambrocio*

## TEPACHE

Pongo las cáscaras de piña (bien lavadas) en agua y unas rajitas de canela en una olla grande; la tapo por unos días a la sombra para que fermente; y el día que la beberé, unas horas antes, le pongo suficiente piloncillo para que quede dulcecito.

Nota: En Cuba se conoce como garapiña, con la diferencia de que no lleva canela; en Venezuela le llaman chicha.

Región de las Grandes Montañas / Chavarrillo

*Estela Pérez*

## Glosario

**aguacatillo, hoja de (*phoebe*).** Hoja de aguacate cimarrón (santamaría). Se utiliza invariablemente seca (Stoopen).

**ajiaco. m.** Salsa que se usa mucho en América y cuyo principal ingrediente es el ají. Y si ají es una voz afroamericana, lo será también **ajiaco**, de ají y la desinencia despectiva castellana *aco*. El **ajiaco**, como producto del arte culinario, es fundamentalmente universal, es la “olla podrida” o “cocido” de España, el “pot pourri” francés, el “minestrone” italiano, etc. Se caracteriza, sin embargo, según los países, por la especialidad de los componentes, las hortalizas propias de cada suelo. El **ajiaco** era el plato de los indios, pero también lo era de los africanos y, en general, de todos los pueblos primitivos. En cuanto al ajiaco africano de los carabalíes se caracterizó por contener “pimienta o ají bastante para quemar una cuchara de plata” según la frase metafórica de Laird (126, 121). Lo mismo puede decirse del **ajiaco** indio y de todos los fuertes condimentos salvajes (Ortiz).

**banana. f.** Plátano. Según la voz que nos cita. Pichardo, el plátano es planta no antillana, pues se sabe que fue traída de Canarias a la Española por fray Tomás Berlanga por el año 1516, y algunas especies fueron traídas de África, como la aún llamada en Cuba *plátano guineo* (*musa sapientum*) y *plátano*

*congo* o “hembrita”. Wiener analiza cómo la voz banana es corrupción de plátano, y se encuentra, en formas varias, así en África como hallándose variantes en los pueblos del norte de Sudamérica, burro. adj. Aplícase a cierta clase de plátano, como dice Suárez, “de los destinados a cocina”. Extraña este apelativo para distinguir una especie de plátano, cuando esta planta en nada se relaciona con el asno. Sin embargo, creemos hallar la explicación en la circunstancia de que la voz *mburo*, entre los carabalíes (109, 182) se aplica, exclusiva y precisamente, a los plátanos, para significar que están “maduros”; **plátano burro** quiere decir, pues, literalmente “plátano maduro” (Ortiz).

**batir**. Mover con fuerza. || Revolver una cosa para trabajarla: batir los huevos para la tortilla (*Océano Uno*).

**berijao, hoja de** (*calatea insignis*) [Bustamante Rábago]. Hoja similar a la de plátano (*Stoopen*).

**buniato**. m. Planta que describe la Real Academia. Raíz tuberculosa y comestible de la misma, fécula azucarada, por lo que en inglés se llama “patata dulce”. Según la Real Academia, procede etimológicamente del latín *bunio* (Ortiz). Vocablo del latín y del griego, según la Academia. Pudiera suceder. Pero los historiadores de las Indias dicen que la voz *boniata* fue aplicada a la yuca que era buena, que no mataba, que no tenía ponzoña; así como se dijo *boniama* a cierta especie de piña buena (Oviedo, I, 269; Cobo, I, 353). En 1553 ya se usaba decir en Cuba *boniato*. Esa transformación de la o en u es corrupción de sabor africano (Ortiz).

**cacho**. lit. pedazo. Voz regional de Tuzamapan (Ponce-Núñez). Es usual en otras partes del estado y de la República (Peredo).

**calabaza** (*cucurbita pepo*, *cucurbitaceae*). Hierba trepadora de grandes hojas velludas y flor amarilla acampanada. Fruto grande, globoso, con pulpa amarilla y semilla grande (*Océano Uno*).

**camote**. m. Batata, bulbo. Leo Wiener sostiene que esa palabra se deriva de otra que existía en Filipinas antes del descubrimiento de América, donde, se dice, se conoció el *boniato* o **camote**, como puede verse en la relación del viaje de Legazpi. **Camote**, dice Wiener, es vocablo del pueblo filipino, que significa “raíz”. Wiener desarrolla una interesante teoría etimológica analizando los fonemas que traducen *boniato* a través de los idiomas malayo, japonés, chino, javanés, para deducir que el *boniato* o camote debió ir a Filipinas, procedente de África (Ortiz).

**canela** (*lycaste oliviforme* L. *sapotaceae*). Planta epífita provista de pseudobulbos; flor amarilla, olor canela, de donde obtiene su nombre (Martínez) [*Océano Uno*].

**catibía**. Yuca rallada y secada al sol. Se usaba en Cuba en 1557 y aún se sigue usando (Ortiz).

**casabe**. El pan de harina de yuca (Oviedo, Casas, Colón, Vespucio) [Ortiz].

**cebollín-inas** (*allium neapolitanum* C y R) [Bustamante Rábago]. Xonacate (Stoopen).

**coco**. m. Árbol de América, de la familia de las palmas. Con la primera corteza se hacen cuerdas y tejidos bastos; con la segunda tazas, vasos y otros utensilios; de la carne se saca aceite y del tronco del árbol una bebida alcohólica. || Fruto de este

árbol (Ortiz). El vocablo procede de África. Véase en la papeleta *macaco* cómo la voz *coco* significa “ave” en los idiomas bantúes (Ortiz).

**cochino, na.** m. y f. Cerdo. Cerdo cebado que se destina a la matanza (*Océano Uno*).

**comal.** m. Méx. Disco de barro muy delgado y con bordes para cocer las tortillas de maíz (*Océano Uno*).

**comino.** m. Hierba de la familia de las umbelíferas, con fruto aromático del mismo nombre, usado en medicina y para condimento (*Océano Uno*).

**congrí.** m. En la región oriental se llama así al plato que más comúnmente decimos en toda Cuba *moros con cristianos*, o sea “frijoles negros guisados y revueltos con arroz blanco”. Lo negro de aquéllos y lo blanco de éste motivaron esta graciosa locución; **congrí** es de origen africano, la voz y acaso hasta el guiso, pero no podemos demostrarlo (Ortiz).

**cusubé.** m. Dulce seco, hecho de almidón de yuca, con agua, azúcar y a veces huevos, de que forman bolillos (Ortiz).

**champola.** f. Refresco hecho de la pulpa de guanábano [*sic*], azúcar y agua o hielo. Así reza el *Diccionario de la Real Academia*, dando la voz como cubanismo. También corre por la América Meridional y la Central, donde suele decirse mejor *guanabada*, que aquí en Cuba jamás se oye. La *champola* se hace mezclando en una “cotelera” la pulpa de la guanábana con el hielo y el azúcar, agitando rápidamente la miscelánea. Y la *sampula*, en Congo (64, VII, 178), quiere decir “agitar una cosa rápidamente”, y los esclavos congolese debieron quizá de

aplicar la *sampula* propia para expresar el procedimiento, al refresco mismo. En lenguaje sereré al melón se le llama *chambola*. Los negros pudieron aplicar ese vocablo al melón, por su relativa semejanza con la guanábana, y de ahí la **champola** criolla. Se hace **champola** de piña o de anón, pero la típica es la de guanábana, y hoy, generalmente, con leche (Ortiz).

**chayote** (del mex. *chayutli*, fruta como calabacilla espinosa por encima o como erizo. *Sycios edulis*). Fruto de la chayotera. Es de la familia de las cucurbitáceas, de cinco a seis pulgadas de largo, señalado longitudinalmente a manera de tajadas, y cubierto de espinas como erizo, no muy recias (Santamaría). Hay asimismo una variedad de cáscara lisa (Stoopen).

**chile color chile ancho**. Consumo seco. En estado verde es el poblano. Fruto grande de 8 a 15 centímetros de longitud, de forma cónica irregular con la unión del pedúnculo plano o con cajete. Al secar toma un color rojo oscuro. Semipicante (Long-Solís) [Stoopen].

**chile cuaresmeño, chile jalapeño** (Stoopen).

**chile jalapeño o xalapeño**. Consumo verde y seco. Chile de forma cónica, de paredes gruesas y carnosas. Color verde oscuro con paredes lisas en estado tierno, pero adquiere un tono rojo y se cubre de corchosidades al madurar. En estado seco se le llama chile chilpotle (Long-Solís) [Stoopen].

**fritanga**. f. Fritura o fruta de sartén de mala clase || **fricanga**. Forma más castellana que **fricanga**. Bien puede suponerse la escala de variantes así: **fritada** (castellano), **fritanga** (cuba-

no), **fricanga** (cubano), **kikanga** (congolés), **kanga** (congolés) [Ortiz].

**fufú**. La voz **fufú** está muy extendida en África. **Fufú** se dice a cierto alimento hecho de harina (185, 387; 97, 61). **Fufú** es entre los huasas una mezcla de ciertas semillas y hojas comestibles (232, I, 58). Al harina de yuca se le llama en el Congo, *mfumfu* (280, 60); en Angola, *faba*; en Ashanti, **fufú** (“plátano de negros, preparado con ñames o plátanos, los cuales después de hervidos son amasados en un mortero, con cuya masa se hace una especie de albóndiga que se echa a la sopa”); en Akra, **fufú** (“alimento favorito de los nativos, compuesto de ñames, casabe y plátanos amasados”); en Dahomey, **fufú** (“plátano indígena a base de maíz, pescado y aceite de corajo”) [Ortiz].

**gandinga**. f. Las entrañas. El vocablo a veces se usa como sinónimo de **mondongo**. El vocablo **gandinga** en su aceptación de anatomía vulgar, puede haber sido contaminado por el congolés *njinga* “entrañas de animal, limpias y trenzadas para servir alimento” (24, 378), y por el congo-lunda *candinga* (48, II, 331), “yuca” o “mandioca”, o sea una de las más frecuentes comidas (Ortiz).

**guarapo**. m. Jugo de la caña dulce exprimida, que por vaporización produce el azúcar. || Bebida fermentada hecha con este jugo. Opinamos que esta voz se deriva de *garapa*, palabra muy extendida en Angola y Congo para significar una bebida fermentada o cerveza derivada del maíz y de la yuca (178, 300), tras una elaborada preparación, de gusto dulzón y alcohólica. Los negros congolese, esclavos de los ingenios cubanos, debieron aplicar su voz africana al *guarapo* de la caña de azúcar, cuya producción les recordaba la de su bebida favorita, así como otros caracteres (Ortiz).

**malanga.** f. Planta y tubérculo del que se obtiene un nutritivo alimento, muy común en el campo. (*Arum sagitaeifolium*). Pichardo, Ramos Duarte y Coll y Toste reconocen su origen africano. Este último dice que vino del Congo (Ortiz).

**mandinga.** adj. Individuo de esa raza de negros africanos, que habitan al norte del Ecuador, entre el río Senegal y el Níger. Ú. t. c. s. || Pertenece a la misma (Ortiz).

**mandioca.** f. Arbusto de las euforbiáceas, propio de América, de cuya raíz se extrae almidón, harina y tapioca. || Harina extraída de esa raíz. Léxico académico sostiene que el vocablo procede del guaraní *mandioq*. Wiener desarrolla en su citado libro la teoría de la oriundez africana del vocablo **mandioca**, al igual que de **yuca** y **casabe**. (Véase la papeleta *yuca*. En Cuba es desusada la voz **mandioca**, y nos bastamos con las voces **yuca** y **yuquilla** (Ortiz).

**meloso, sa.** adj. De calidad o naturaleza de miel (*Océano Uno*).

**menear.** tr. y prnl. Mover una cosa de una parte a otra (*Océano Uno*).

**menudo, da.** adj. Pequeño, chico, m. pl. Vientre, manos y sangre de las reses que se matan. En las aves, pescuezo, alones, patas, intestinos, higadillo, molleja, madrecilla, etc. (*Océano Uno*).

**metate.** m. (pal. mex). Piedra cuadrada que sirve en México para moler el maíz, y en España se usaba para labrar el chocolate (*Océano Uno*).

**mina.** m. *Bollo-mina* es el bollo parecido al tamal, hecho de harina de maíz seco. No se rellena con carne de pollo o de puerco, como el tamal. Úsase aún en la región oriental de Cuba. Es de incluirse en este *Glosario* por el vocablo **mina**, que indica su procedencia geográfica o etnográfica, de la famosa factoría y pueblo de la costa de Guinea (Ortiz).

**mofongo.** m. **Fufú** de calabaza, plátano o ñame. Composición culinaria africana, según Armas. Pichardo hace derivar de esta voz el vocablo **mogo**, equivalente a **fufú** (Ortiz).

**mogo.** m. Según Pichardo, llaman así al **fufú** en Bayamo. *Mugu* es “harina”, “polvo”, “sustancia reducida a pequeñas moléculas” en lenguas malinké y mandinga (Ortiz).

**mojiganga.** f. Fiesta pública que se hace con varios disfraces ridículos, enmascarados los hombres, especialmente en figuras de animales. || Obrilla dramática muy breve para hacer reír, en que se introducen figuras ridículas y extravagantes. || Cualquier cosa ridícula con que parece que uno se burla de otro (Ortiz).

**mondongo.** m. Intestinos y panza de las reses y, en especial, de los cerdos. || fam. Los del hombre (Ortiz).

**nixtamal.** m. Amér. Centr. y Méx. Maíz semicocido en agua de cal, utilizado en la elaboración de tortillas (*Océano Uno*).

**orégano orejón.** Orégano silvestre. Se da por hibridación (Stoopen).

**panela, pilón, piloncillo.** Término muy usado en la Huasteca y aún más al sur. Producto de la industrialización de la caña de azúcar. Generalmente llamado **piloncillo** (Peredo).

**recado.** (Recaudo). Conjunto de especias y otros ingredientes para condimentar carnes o pescados (Gironella).

**sancochar.** Cocinar, hervir ligeramente (Gironella).

**sofreír.** tr. Freír ligeramente una cosa (*Océano Uno*).

**yuca.** f. Planta de la América tropical, de la familia de las liliáceas. || Nombre vulgar de algunas especies de **mandioca**. Pichardo cree indígena el vocablo, pero dice que la planta es muy común en América (como en África), y si bien afirma que en Cuba “no se encuentra en estado silvestre”, cree que es, también, natural de Cuba (Ortiz).

**yurumú.** m. Plato o guiso afrocubano, de calabaza compuesta con ají, tomate, cebolla y manteca. Es voz de la región oriental de Cuba. Algunos dicen **yurumuná**, y otros reservan este vocablo para significar un “dulce de calabaza”, por lo que presumimos que **yurumú** debe de equivaler a “calabaza” en algún lenguaje africano (Ortiz).

**yurumuná.** m. Comida hecha con calabaza, alcaparra, alioli, etc.; es como un mojo de calabaza (Ortiz).

*Nota:* La base de este *Glosario* se encuentra en las siguientes obras: *Diccionario Enciclopédico Veracruzano*, Roberto Peredo Fernández. *El Gran Libro de la Cocina Mexicana*, Alicia Gironella DeAngelli y Jorge DeAngelli. *La Cocina Veracruzana*, María Stoopen. *Océano Uno*, Diccionario Enciclopédico Ilustrado. La información fue abreviada y adaptada.



## Bibliografía

- BELTRÁN, Lourdes, *La cocina jarocha*, México, Ed. Pax México, 1983.
- ORTIZ, Fernando, *Glosario de afronegrismos*, La Habana, Editorial de Ciencias Sociales, 1991.
- STOOPEN, María (investigación y textos) y Ana Laura Delgado (compilación, selección y redacción del recetario), *La cocina veracruzana*, Jalapa, Gobierno del Estado de Veracruz, 1992.



*Recetario afroestizo de Veracruz*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
lo terminó de imprimir la Dirección  
General de Culturas Populares del  
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes  
en los talleres de  
Comunicación Gráfica y Representaciones, P.J. S.A. de C.V.  
Arroz 226, Col. Santa Isabel Industrial, 09820  
en el mes de mayo del 2000.

Fotografía de portada: Oscar Bravo  
Diseño de portada: Javier Aguilar.  
Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares



## Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002202

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 842263



Instituto  
Veracruzano de Cultura

CONACULTA  
CULTURAS POPULARES