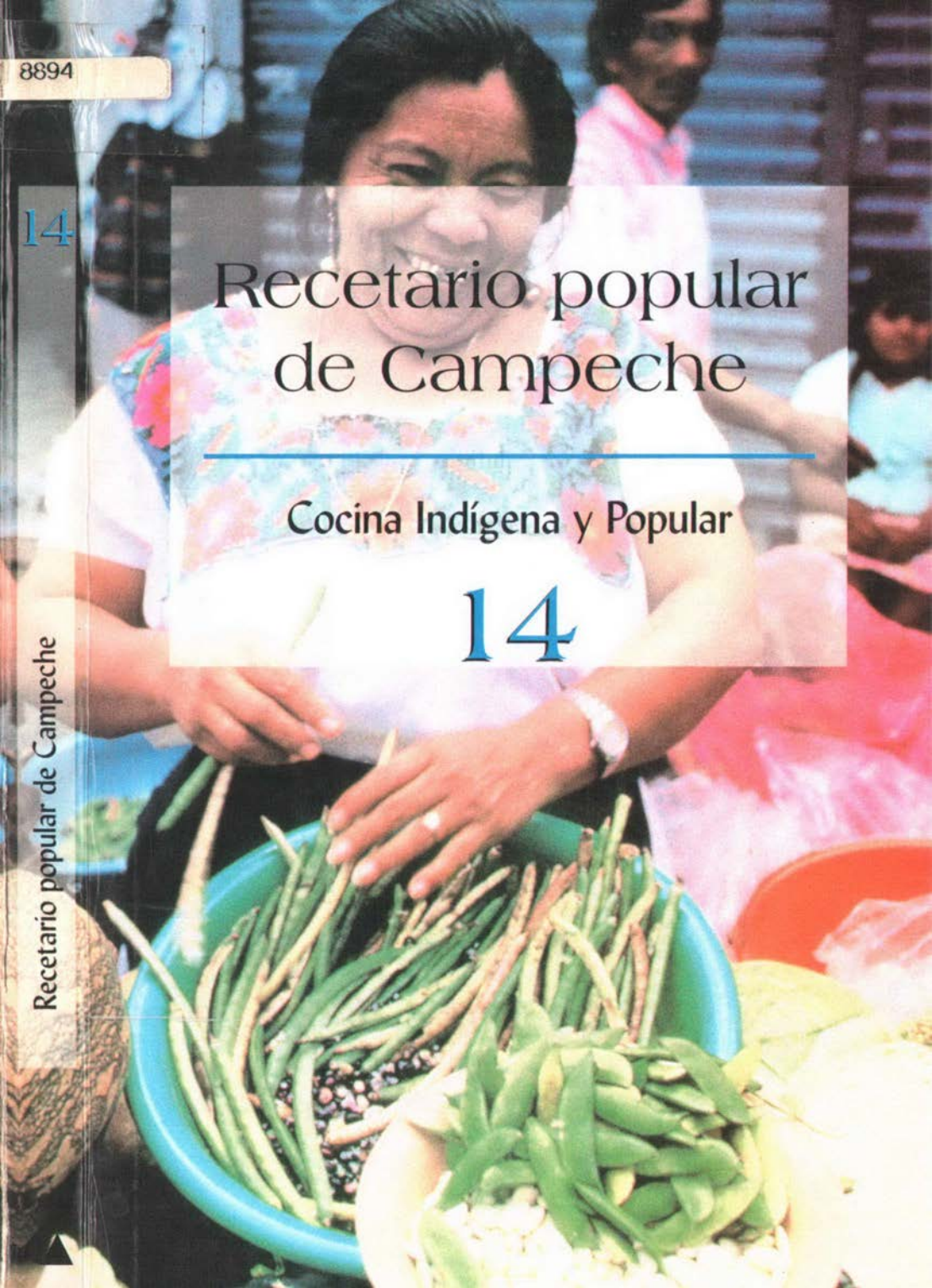


Recetario popular de Campeche

Cocina Indígena y Popular

14



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
13. Recetario afromestizo de Veracruz

Recetario popular de Campeche



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION
Dirección General de Culturas Populares

14

Cocina Indígena y Popular

W. H. R. ...
... ..
... ..
... ..

Recetario popular de Campeche

Ofelia Botella



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares



CONACULTA

CULTURAS POPULARES

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Proced. _____

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. © 2000, de la presente edición
Dirección General de Culturas Populares
Av. Revolución 1877, 6º piso
San Ángel, CP 01000
México, D. F.

ISBN 970-18-4228-6

Impreso y hecho en México

Índice

Prólogo	13
Introducción	19
Los primeros mayas	20
Organización social	22
El arte, la ciencia y el comercio	23
Costumbres alimenticias.	24
Recetario	31
Antojitos y tamales	
Sincronizados	37
Panuchos campechanos	38
Taquitos de cazón	39
Empanadas de cazón	40
Joroches de cazón	41
Papadzul	42
Taquitos de chaya	44
Tamal de chaya (<i>soltovichayes</i>)	45
Tamalitos de x'pelón	46
Pan de x'pelón	48
Chay-uah	49
Tamales de venado pibil	50
Tamales de puerco en joloch	51
Tamales de gallina colados	52
Pibipollo	54
Tobilitos	56
Tamalitos de cazón en hojas de maíz	57
Tamalitos de cazón en hojas de plátano	58
Tamales de pámpano o sierra	59
Tamal de pejelagarto	60

Vegetales, salsas y “recados”

Chaya con calabaza	63
Chaya con verduras	63
Sopa de chaya y papa	64
Tomate sancochado y semilla de calabaza molida	64
Guiso de frijol nuevo y elote tierno (chuli-buul)	65
Frijol sancochado (cabax)	66
Pico de gallo o xol-chon (xek’)	67
Ishuajes de elote	68
Ensalada de rábanos	68
Ensalada de pepinos de Castilla	69
Sikil-pak	69
Calabacitas o caitas fritas	70
Salsa de chile habanero	71
Salsa de chile seco de Campeche	71
Chiltomate o salsa de tomate colorado	72
Ensalada de repollo	72
Salsa de ajo	72
Salsa campechana	73
Tomate tamulado	73
Xnipec	74
Salpicón	75
Chile frito para tamales	76
Cebolla morada en escabeche	76
Recado de adobo blanco o de puchero	77
Recado de adobo colorado para asados	78
Recado de chilaquil para tamales	79
Recado de salpimentado	79
Recado de alcaparrado	80
Recado de chilmore o relleno negro	81
Adobo especial para pato	82
Recado de cochinita pibil	83

Aves domésticas, animales de monte y carnes

Puchero de gallina	87
------------------------------	----

Salpimentado de pavo	88
Pavo en escabeche campechano	90
Kol de pavo de monte, venado o jaleb	92
Galantina de pavo	93
Pavo asado	95
Relleno negro	97
Relleno blanco	99
Kab-ic de puerco o venado	101
Zic de venado	102
Pipián de venado pibil	103
Cochinita pibil	104
Poc-chuc	105
Frijol con puerco	106
Tzanchac	108
Chocolomo	109
Mondongo en kavik	110
Pollo pibil	111
Estofado de pollo	112
Chilmole	113
Paloma torcaza asada	114
Pato adobado	115
Armadillo en adobo	116
Chorizos de Campeche	117
Morcilla campechana	118
Butifarras	119
Queso de puerco	120

Pescados y mariscos

Pámpano pohchuc	123
Pámpano en salsa verde	124
Pámpano en escabeche	125
Pescado en tikín chik	126
Pescado en caldo	127
Cazón fresco	128
Cazón molido o desmenuzado (tikinipak)	129

Pan de cazón	130
Cazón asado-frito	132
Chile ixcatlic relleno de cazón	133
Tortillas de charal (t'saquitos)	134
Pargo adobado al horno	135
Cherna empanizada	136
Esmedregal en su jugo	137
Bagres o boxitos en pipián	138
Makum de la mar	139
Cochinita en salpicón	140
Raya con pepita	141
Sopa de pescado	142
Sierra con arroz	143
Minilla de sábalo	144
Mojarras adobadas	145
Caviar de hueva de esmedregal	146
Hueva de topota	147
Pulpo en su tinta	148
Cebiche de carpa o mojarra	149
Cebiche de sierra	150
Coctel de mariscos	151
Ensalada de mariscos	152
Sopa de mariscos	153

Atoles y bebidas

Atole de masa	157
Atole de maíz nuevo	158
Atole agrio de maíz nuevo	159
Chorreado	159
Atole de maíz y coco	160
Atole de maíz de pepita gruesa	161
Maíz remojado	162
Atole tanchucúa	162
Pinole	163
Tepache	163

Agua de cebada	164
Horchata de coco	165
Refresco de chaya	166
Refresco de marañón	166
Agua de tamarindo	167
Agua de pitahaya	167
Agua de guanábana	168
Dulces tradicionales	
Dulce de papaya verde	171
Dulce de papaya madura	172
Dulce de nances (nanches)	173
Dulce de grosella	174
Icacos en dulce	174
Dulce de tuxpana	175
Dulce de ciricote	175
Dulce de calabaza	176
Dulce de calabaza dura con coco	177
Dulce de pepita de calabaza	178
Dulce de marañón	179
Manjar blanco de coco	180
Dulce de tamarindo verde	181
Pulpa de tamarindo	182
Pasta de mango	183
Pasta de mamey colorado	184
Pasta de chicozapote	185
Pasta de camote con coco	186
Sorbete de guanábana	187
Sorbete de marañón	188
Sorbete de mamey rojo y almendra	188
Sorbete de crema blanca o mantecado	189
Bibliografía	191
Agradecimientos	193

Prólogo

I

El arte de preparar una buena comida tiene sus reglas, y quizá las principales son la óptima calidad de los ingredientes y la creatividad de la cocinera o del cocinero, porque de nada sirve conseguir la mejor receta de un *chef*, si los jitomates que se van a emplear están demasiado maduros o las instrucciones no son claras. Por eso, la gastronomía comienza con la elección de la materia prima que en Campeche es, a diferencia de otros estados de la República Mexicana, variadísima y rica. Y por rica entiendo no sólo sabrosa sino opulenta, abundante.

Campeche tiene de todo: un clima tropical que propicia la exuberancia y la infinidad de fruta que engalana sus dulces y postres, y que da a sus habitantes un temperamento alegre, "campechano", para usar con inmejorable propiedad el adjetivo; una costa enorme en el Golfo de México que le proporciona un surtido ejemplar de peces y mariscos; numerosos ríos y lagunas que le multiplican, todavía más, la variedad de peces, y, por si fuera poco, la geografía también le regaló a mi tierra lo mismo la selva que el monte. De la selva provienen la mayor parte de sus productos animales y sus maderas preciosas. El suelo campechano es calcáreo y no sirve para la siembra más allá de los nobles granos de maíz y frijol y, en algunas partes y con esfuerzos, arroz y caña de azúcar. Nuestro fuerte son las hortalizas.

Por lo tanto, la variedad de animales va complicándose del pez al venado, y la cuantía de árboles frutales resulta insospechada. Así que la cantidad de productos que forman parte de la gastronomía campechana es, en verdad, impresionante. Por eso, uno de los principales atractivos turísticos de Campeche es, sin duda, su jugosa cocina.

II

La cocina campechana es mestiza. Está hecha de la mezcla de buenas mesas que se fueron sumando a la maya prehispánica, como la española (sobre todo la vasca y la andaluza) y la negra que agregaron los esclavos. Pero últimamente han enriquecido nuestra mesa otras cocinas del interior de la República, así como la árabe, de las que este recetario no acusa recibo por tratarse de una obra de la cocina maya y popular, cuya esencia no se ha perdido con el transcurso del tiempo.

La cocina maya (cuyo horno primitivo excavado bajo la tierra sigue empleándose), que estaba y sigue estando constituida sobre todo de maíz, frijol, calabaza y chile, enriqueció la que trajeron consigo los conquistadores: a sus guisados les dieron el punto fino del pipián o del chilmole... Y a su vez, la cocina de los conquistadores españoles y de los esclavos negros fertilizó la maya con la aportación de productos y condimentos que no conocía. Al achiote le regalaron la naranja agria y la pimienta de Castilla; a las salsas, el toque del orégano y el comino; a la pepita de calabaza, el laurel y el tomillo; a la masa que se envolvía en hojas de maíz o de chaya, le ofrecieron los negros su hoja de plátano, lo mismo que al dulce le regalaron el coco... Así, la mezcla de elementos y la imaginación y el temperamento del campechano se pusieron en juego para inventar lo que ahora caracteriza a nuestra cocina y cuyos condimentos esenciales son, sobre todo, la naranja agria que se aplica al pescado o a la carne para macerar, el achiote, el comino, la cebolla morada, el epazote y el chile —el habanero es el más popular, pero no el único utilizado.

III

La cocina campechana es un milagro de sabores por donde quiera que se pruebe, pero para comenzar por donde se debe, con las entradas del menú, hay que decir que los antojitos campechanos son pocos porque nuestra cocina es pródiga en platillos sustancio-

sos y succulentos; por lo tanto, cosa seria para confeccionar y cuestión prolongada para saborear y recordar. El antojito distrae, quita el hambre, y de lo que se trata en Campeche es de abrir el apetito para disfrutar la oferta de lo que se pesca, se caza y se trae del monte o del solar o de la quinta, para luego reposar la comida en la hamaca; por eso, y por nuestro temperamento informal, no hay un orden imperante en la presentación de los platillos. Se puede comenzar por un coctelito y terminar con una sopa de pescado. Por ejemplo, para abrir el apetito nos seducen más unas manitas de cangrejo moro o un coctel de camarones o un bocadito de hueva de lisa o de esmedregal que un taco de carne, ya que sabemos que por ahí puede venir más tarde un armadillo en adobo o un kol o un pipián de venado o un salpimentado de pavo; sin embargo, nuestros antojitos, hay que decirlo también, son pocos pero sobresalientes.

El honor de ser el ingrediente principal de los antojitos campechanos lo tiene el cazón, cuya textura y gusto se convierte, gracias a la compañía de la masa de maíz y de los frijoles negros, en los prodigiosos panuchos campechanos; pero también en sincronizadas o, sin frijoles, en taquitos o empanadas, y con epazote, en joroques.

Los otros ingredientes que siguen en importancia en la confección de nuestros antojitos son la hoja de chaya, un arbusto tropical, y el frijolito verde campechano llamado *x'pelón*, con los que se confeccionan tacos y tamales. Y ya que hablamos de tamales, su exquisitez consiste en que lo mismo se hacen de venado en pibil, que de puerco en *joloch*, de pejelagarto, de gallina o de pescados como corbina, pámpano, sierra o cazón. Y una particularidad de los tamales campechanos es lo que llamamos "tamal colado" porque la masa diluida en agua se cuele a través de una manta de cielo, lo que le da una consistencia ligera y tersa que permite deslizar por el paladar su contenido disfrutando suavemente su sabor. Un platillo muy campechano que no es antojito propiamente pero que es una variedad del tamal resulta ser el pibipollo, que se sirve, sobre todo, durante las fiestas de Día de Muertos en el mes de noviembre.

IV

La cocina campechana tiene otra virtud: la mayor parte de sus carnes, aves o pescados pueden ir acompañados lo mismo de cebolla morada en escabeche que de salsas de jitomate tamulado o de chile, que de succulentos adobos llamados "recados" (por el "recaudo" o aliño español), cuyo secreto indudable es el empleo del comino, muy usado en la cocina de mi estado, y la pizca de manteca: sólo un poquitín, siempre muy poquita manteca nada más para propiciar que los demás ingredientes suelten el sabor, no para echarse-lo a perder o robárselo. El recado está hecho casi siempre con achiote y un amplio surtido de chiles. Entre los mejores recados se encuentra el famoso relleno negro.

Y vamos llegando a las carnes, a las que habría de añadir a las ya mencionadas (pavo del monte, armadillo y venado), el cerdo del inigualable frijol con puerco y de la cochinita pibil, la paloma torcaza o de monte asadita, el pato adobado y la gallina en puchero.

Hasta hace poco, todavía se usaba en Campeche romper la secuencia del menú con un sorbete (nieve) para limpiar el paladar y prepararlo para proseguir con el banquete. Sorbetes en Campeche hay para escoger, en tanto pueda escogerse la fruta, de la que hablaré más adelante.

Y vamos terminando con lo que más abunda en Campeche: el marisco y el pescado. El camarón es el marisco que nos representa a nivel internacional y es tan bueno que basta probarlo en un coctel o a la plancha o en un arroz; pero el cangrejo y la jaiba son bocados de cardenal; así como el pescado sobresaliente por su calidad es el pámpano cuya carne blanca es inigualable, y el cual se puede cocinar de muchísimas maneras, aunque las clásicas sean en *pohchuc*, en salsa verde, empapelado o, simplemente, en escabeche. Pero buenos pescados y deliciosos son la cherna, el pargo, el mero, el guachinango, el esmedregal, la sierra, la raya, la corbina, el sábalo y la mojarra que pueden servirse adobados, asados, fritos, guisados con recados exquisitos, en *pib*... acompañando una ensalada de chaya o un plato de arroz blanco, aunque para el arroz blanco no hay como los camarones, como ya dije, o los pul-

pos en su tinta. Y no hay que olvidar el cazón, pues nada más rico que el pan de cazón.

En cuanto a nuestros refrescos y postres, el calor nos obligó a ser creativos y a desarrollar una práctica única en la elaboración de aguas frescas. Las más comunes son de pitahaya, guanábana, tamarindo, coco, mango, marañón y zaramullo. Pero donde más podemos establecer el vínculo con la tradición maya es en los atoles, pinoles, tepaches y chocolates con agua, que nutren y guardan un secreto milenario para quitar el calor.

Y para quien ama los panes, postres y dulces, Campeche es el paraíso. Si en este recetario no aparece la repostería, tan vasta y conocida, es porque poco tiene que ver con la tradición maya y popular, pero basta nombrar las “campechanas”, famosas en todo el país, para tener una idea de su calidad. Para dulces y postres hay que conocer la fruta del trópico y saber que de cada una hemos hecho su glorificación en una “pasta” (como llamamos a los “ates”) o en un dulce.

V

Finalmente, deseo dar las gracias a Ofelia Botella por este recetario y felicitarla por su acuciosa búsqueda y paciencia para probar cada una de las recetas. Era inevitable que viviera en Campeche y no quedara prendada de nuestra cocina. Su esfuerzo nos ha regalado uno de los mejores y más completos recetarios de la comida campechana de tradición maya y popular.

Sólo queda la práctica. Buen apetito.

Silvia Molina

Introducción

El estado de Campeche es una de las tres entidades políticas que conforman la península de Yucatán. Tiene una extensión de 56 798 kilómetros cuadrados¹ y colinda al este con el estado de Quintana Roo, al oeste con el de Tabasco y con el Golfo de México, al norte con el estado de Yucatán, y al sur con dos países de Centroamérica: Belice y Guatemala.

Campeche es un nombre de origen maya y existen tres versiones acerca de su significado. Una de ellas dice que se deriva de dos palabras mayas: *can*, culebra, y *pech*, garrapata, por lo que Campeche quiere decir “Lugar de culebras y garrapatas”. Según otra versión, el nombre se deriva de *ah kin* y *pech*. *Ah*, gran señor; *kin*, sacerdote adorador del sol, y *pech*, apelativo de un sacerdote. De acuerdo con lo anterior, Campeche significa “Lugar donde habita el gran señor Pech, adorador del sol”. La tercera acepción dice que *can pech* podría significar “Lugar donde se adora a la serpiente”.

Campeche está integrado por 11 municipios: Calkiní, “Garganta del sol”; Hecelchakán, “Sabana del descanso”; Tenabo, “Lugar de los palmos”; Hopelchén, “Cinco pozos”; Campeche, “Lugar donde habita el gran señor Pech, adorador del sol”; Champotón, “Rodar piedras por la sabana”; Carmen; Escárcega; Palizada, “Palo de tinte”; Calakmul, “Dos cerros unidos”; y Candelaria.

Actualmente, la mayor parte de la población que habla lengua maya se encuentra concentrada en los municipios del llamado Camino Real: Calkiní, Hecelchakán y Tenabo con 38 353 habitantes de un total de 72 938 mayas que habitan en el estado de Campeche, según registros del INEGI.² Le siguen en importancia: Hopelchén, Campeche y Champotón.

¹ Anuario Estadístico de los Estados Unidos Mexicanos, 1995.

² INEGI. Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, Censo de Población y Vivienda, 1995.

Los primeros mayas

En el primer milenio después de Cristo, en la península de Yucatán floreció la civilización maya, una de las más brillantes culturas del nuevo mundo.

El territorio que comprendía el área maya era de 400 000 kilómetros cuadrados, que corresponde a lo que hoy son los estados mexicanos de Yucatán, Campeche, Quintana Roo, gran parte de Tabasco y la mitad de Chiapas; abarcó también la República de Guatemala, Belice y los extremos occidentales de Honduras y El Salvador.

En lo que ahora es el estado de Campeche, predomina, al norte, el clima tropical de sabana, cálido y semihúmedo; al centro, el clima cálido y húmedo con vegetación de bosque desde mediano hasta alto; y, al sur, el cálido húmedo, con vegetación de selva alta, siempre verde y tropical, de bosque lluvioso o de monte alto. Esta variedad de climas tropicales permite el predominio de diversas especies de vegetales, entre las que sobresalen árboles de maderas finas y duras, y una gran variedad de frutos, güiros, palmas y mangles, entre otros.

Los mayas aprendieron a utilizar la vegetación que su tierra les ofrecía, ya fuera para su alimentación, usos medicinales o la construcción de sus chozas y templos, de tal manera que fueron creando toda una serie de conocimientos que se transmitían oralmente y que, hasta hoy, tienen vigencia.

Campeche fue zona de agricultores y pescadores, en la cual abundaban aves como la paloma torcaza, silvestre y de pico negro; el faisán y el succulento pavo; y donde solían abastecerse del agua de manantiales frescos los venados de cola blanca, jabalíes, tigrillos, tapires y armadillos. En las ciénagas eran comunes los caimanes y los monos que poblaban los árboles de chicozapote y aguacate, entre otros muchos frutos silvestres.

De la caza y la recolección, el maya pasaría, poco a poco, a la agricultura incipiente. El trabajo de la tierra dio prioridad al cultivo de maíz, frijol y calabaza; en la siembra utilizaron el sistema

de tumba, roza y quema —que a la fecha continúa utilizándose— y el de terrazas.

Hace muchos siglos los habitantes de Mesoamérica fueron nómadas y recolectores: emigraban de un lado a otro en busca de alimento. Su vida fue cambiando, poco a poco, al empezar a cultivar algunas plantas; se cree que las primeras fueron la calabaza, el chile y el jitomate, que crecen sin demasiados cuidados.

Existen indicios de que, al principio, el maíz —que es originario de América— se consumía en estado silvestre y que, después, a lo largo de varios milenios al perfeccionarse su cultivo, empezaron a obtenerse verdaderas cosechas y a producirse plantas y granos cada vez mejores y más grandes. Al cultivarlo, nuestros antepasados tomaban en cuenta las necesidades de la tierra. El maíz se sembraba junto al frijol y la calabaza, que se enredaban en sus tallos. Así, el maíz le arrancaba a la tierra algunas sustancias y el frijol le devolvía otras, como el nitrógeno, que el maíz le había quitado, lo que permitía que la tierra siguiera siendo fértil y pudiera recibir la semilla de la próxima siembra.

Al convertirse el maíz en objeto de culto religioso dio origen a varios tipos de ceremonias. Antes de comerlo, lo trataban con ternura y delicadeza y, antes de cocerlo, lo calentaban con su aliento para que no sufriese con los cambios de temperatura; si encontraban algún grano perdido en el suelo lo recogían y rezaban una oración, para disculpar el desperdicio e impedir que los dioses se vengaran produciendo sequías y, por lo tanto, hambre. No en balde los pobladores antiguos de estas tierras lo reverenciaban como a un dios y lo llenaban de cuidados como a un niño. El maíz no era ya una simple planta, sino que se había convertido en una planta divina.

En la vida cotidiana de los mayas la magia y la religión estaban íntimamente relacionadas con la fuerza de la naturaleza que influía poderosamente en su destino. Así, *Chac*, era dios de la lluvia; *Ah Puch*, de la muerte; *Yum Kax*, del maíz y de los bosques; *Kukulkán* o serpiente emplumada, de la guerra y el viento; *Ixchel*, de la luna, la fertilidad y la medicina; *Itzamná*, de la sabiduría; y *Muken Kab*, de la apicultura. A todos ellos se les rendía

culto mediante diferentes rituales que se realizaban antes y después de sus actividades más importantes.

La religión dominaba, también, todos los aspectos de la vida maya; siempre estuvo presente y dejó sentir su influencia en los ritos agrícolas, las ceremonias públicas, el arte y la cultura. Su importancia fue muy grande si se toma en cuenta que estuvo fuertemente ligada al control político, al concepto que tenían los mayas del mundo y de la vida, y al dominio de la ciencia, que estuvo en manos de un grupo especializado: los sacerdotes.

Organización social

La familia maya constituía un concepto fundamental, si no el principal, en la sociedad. Las obligaciones imprescindibles para todo hombre o mujer eran servir a los dioses, a su pueblo y a la familia. Debían casarse y tener muchos hijos.

De acuerdo a fray Diego de Landa, el matrimonio se concertaba a partir de los doce o trece años de edad; los padres del varón aportaban la dote y los vestidos de la ceremonia, y los de la muchacha corrían con los gastos del convite. La boda tenía lugar en casa del padre de la novia. Después del enlace, el yerno quedaba en casa del suegro, trabajando para éste durante cinco o seis años.

Coexistían dos formas de propiedad de la tierra: la colectiva y la particular, que definían, en parte, la organización social de los mayas. Esta última estaba sustentada sobre una marcada división social, la cual se manifestaba en la distribución de la población alrededor de los edificios ceremoniales, cuyas unidades habitacionales se encontraban dispuestas en círculos concéntricos. La proximidad a los templos y ciudad tenía una relación directa con la importancia jerárquica. En lo alto de la pirámide social estaba la nobleza: señores y sacerdotes ocupaban las unidades cercanas a los templos. Este grupo se dedicaba a las ciencias (matemáticas, astronomía, medicina), al manejo del calendario y la escritura, y dirigía y controlaba la agricultura y toda la actividad comercial.

En las áreas más alejadas y dispersas vivía el pueblo: los artesanos, campesinos, cargadores y pequeños comerciantes. Y, en el nivel inferior los esclavos, quienes trabajaban en las propiedades particulares y eran escogidos, a veces, para el sacrificio humano.

La división del trabajo para la producción en el seno familiar estaba perfectamente diferenciada. Correspondía a los hombres todas las labores agrícolas desde la producción de la tierra hasta la cosecha, así como de la huerta familiar, la caza y la pesca, la construcción de la casa, todos los trabajos asociados a la edificación de los centros ceremoniales y, también, hacer leña, desfibrar el henequén, extraer la sal, etcétera.

El ámbito de las actividades de la mujer se limitaba a su casa, la preparación de las comidas, la atención de los niños y todo lo relacionado a los quehaceres domésticos. También cuidaba de la huerta junto a la casa y de las aves que criaba: pavos, faisanes y palomas; esporádicamente, se ocupaba de hervir en casa la miel para clarificarla; también ayudaba al hombre en la fabricación de productos de henequén (sacos, cuerdas) y se dedicaba a actividades textiles de tipo artesanal para la producción de artículos de uso doméstico.

Sin embargo, aun teniendo esa división del trabajo según el sexo, muchas de las actividades productivas se realizaban en forma colectiva, en particular el corte y la quema del monte. Los mayas tenían la costumbre de ayudarse unos a otros en todas sus faenas.

Para los mayas, la muerte era todo un ritual, amortajaban a sus difuntos y les llenaban la boca de maíz molido, junto con una cuenta de jade. Los enterraban dentro de sus casas o a espaldas de ellas y ponían en las sepulturas ofrendas para la otra vida, entre ellas, los instrumentos correspondientes al oficio del muerto.

El arte, la ciencia y el comercio

Las bases materiales de la sociedad maya y la vida social y política favorecieron gran variedad de manifestaciones culturales y

artísticas, que hicieron de su civilización una de las más destacadas del mundo prehispánico.

Dentro de las artes, sobresalieron en la escultura, realizada casi siempre en piedra, a la cual daban diversas formas: estelas, dinteles, altares, lápidas, columnas, tableros, escalones, etcétera.

En la pintura, realizaron verdaderas obras de arte: murales y frescos llenos de colorido y movimiento donde ilustraban diferentes aspectos de la vida cotidiana, escenas de guerra y motivos religiosos.

Con esta gran sensibilidad, su arquitectura y el diseño de sus ciudades son testimonio de su refinada manifestación artística y del alto conocimiento que tenían de las ciencias, especialmente de la astronomía y las matemáticas, así como de la medicina y las ciencias naturales. Baste resaltar, en relación a las matemáticas, que los mayas usaban el sistema numérico vigesimal y utilizaron el cero y, además, fueron los inventores de un sistema de escritura, que apenas comienza a descifrarse.

Las maravillosas construcciones palaciegas se dejan ver todavía en las ruinas mayas. Cada región con su estilo propio: la zona del Petén, la del río Bec, los Chenes y Puuc. Destacan las ciudades de Calakmul, Becán, Chiccaná, Edzna, Santa Rosa Xtampak y Hochob; y frente a la costa, cabe destacar la isla de Jaina, centro ceremonial predominante en toda el área.

Las relaciones comerciales de los mayas, cuyo territorio era paso intermedio en la ruta norte-sur, eran de gran importancia; se comerciaba con cera, miel, algodón, plumas, sal, mantas, pescado salado, artículos de piel y cerámica, armas y objetos sagrados.

Costumbres alimenticias

De acuerdo con los diversos escritos revisados acerca de la vida y cultura de los mayas, podemos afirmar que ha sido uno de los pueblos mesoamericanos que ha comido bien y de una manera equilibrada. Un pueblo que alcanzó un alto grado de refinamiento en su civilización y, por lo tanto, también en su alimentación.

La dieta era sencilla y comían poco en su vida cotidiana. Por el contrario, en las ceremonias, fiestas o bodas la dieta era espléndida. Preparaban gran cantidad de guisos (aves selváticas y animales domésticos con legumbres, carne de venado o armadillo, etcétera) y hacían *balché* que, bebido en grandes cantidades, produce el mismo efecto que cualquier otra bebida embriagante. En estos convivios el pueblo comía, bebía y participaba en la preparación de los platillos especiales.

Con el desarrollo de la agricultura, la caza, la pesca y la recolección tuvieron acceso a una enorme variedad de productos utilizados para su alimentación; por lo que su dieta estaba constituida por los diversos grupos de alimentos necesarios: proteínas, vitaminas y minerales. Las calorías las consumían de la miel de abeja y de la grasa que obtenían de la pepita de calabaza.

El cultivo del maíz, una práctica religiosa, fue la actividad por excelencia de los mayas. Constituía la base de su alimentación y de su economía; el maíz y los productos de la milpa fueron objeto de ofrendas a los dioses para implorar su ayuda o manifestar su agradecimiento.

El conocimiento de este cultivo los ayudó a identificar las distintas variedades del grano y clasificarlas, para sembrarlas de acuerdo con los terrenos de que disponían. Así, llegaron a identificar el maíz pequeño, grande, maduro, blanco, rojo, negro y el de granos azules y morados.

La agricultura era básicamente temporalera, y para realizar las faenas agrícolas los mayas emplearon sencillos instrumentos, como las hachas de piedra dura (basalto, cuarzo, serpentina) para cortar árboles y maleza; el bastón sembrador (*xul*) simple palo aguzado y endurecido al fuego, para abrir agujeros; una bolsa, probablemente de henequén, para llevar las semillas y es posible que una azada de madera o hueso para remover la tierra.

A veces se intercalaban, entre otros cultivos, algunas matas de chile de diversas especies, así como frijol, camote, yuca y calabaza. Utilizaban como condimentos el achiote, hierbas de olor del monte y una gran variedad de chiles.

El maíz se preparaba de diversas formas, tanto para bebida, como para alimento; producía tortillas, atole, pozole y tamales.

Al amanecer, antes de salir al campo a trabajar, los campesinos tomaban una cantidad suficiente de masa de maíz disuelta en agua caliente, sazonada con sal y chile; algunas veces sustituían esta bebida por otra hecha de pinole o maíz tostado, molido y disuelto en agua, que llevaban en unas vasijas hechas del fruto de un árbol llamado güiro.

Al regresar de su jornada laboral, tomaban —según algunos autores— la única comida del día, que consistía, primordialmente, en tortillas con sal y chile, con sancocho de frijoles y algún preparado a base de pepita molida de calabaza. Esporádicamente, comían guisado de carne con legumbres y en fiestas y ritos disfrutaban de los manjares de su comida.

Naturalmente, las altas jerarquías, la nobleza, los sacerdotes y la gente principal podían darse el lujo de comer mucho mejor y gozaba de toda clase de exquisiteces, siempre que ellos lo deseaban. Pero cuando comían y bebían en exceso era generalmente en las festividades, porque en la vida común eran sobrios y frugales.

También desarrollaron la arboricultura, pero hasta hoy en día no se ha podido precisar qué árboles frutales cultivaban y cuáles crecían silvestres, aunque seguramente todos, en su origen, crecían de manera espontánea. Entre las principales frutas —cultivadas o recolectadas— estaban: el aguacate, chicozapote (de cuyo árbol se extraía el chicle), anona, ciruelas, saramullo, guayaba, papaya, nance, zapote negro, mamey, icaco, ciricote y capulín. Los mayas añadieron árboles de otras regiones tropicales mesoamericanas como el caimito, uva playera, guanábana y chirimoya. Otro árbol cuyas frutillas proporcionaban un alimento importante era el “ramón”. En épocas de sequía o en lugares donde no había maíz, lo comían en lugar de éste, así como el *pich* y el cocoyol, también utilizados en épocas de crisis.

Otras plantas que crecían libremente proporcionaban productos importantes a los mayas: varias palmeras, como el guano, con cuyas hojas secas, formaban los techos de las chozas; el bayal, que daba una fibra con la que fabricaban cestas; el corozo, cuyas

nuececillas contienen una semilla con la que se hacía harina; el jícaro o güiro cuyos frutos secos se utilizaban como vasijas; la resina del *pom* se quemaba como incienso (copal); de la corteza del árbol llamado *balché* preparaban una bebida; de la ceiba o pochote extraían una fibra parecida al algodón; otro árbol les brindaba una especie de pepino.

Adicionalmente a los animales que cazaban o pescaban, obtenían del mar, ríos, lagos y lagunas especies de crustáceos, caracoles, ostiones y otros moluscos que servirían como adornos porque utilizaban sus conchas.

Como ya se indicó, el cultivo del maíz en sus diversas variedades fue la actividad por excelencia de los mayas, le seguían en importancia los siguientes cultivos: varias especies de frijol negro, tubérculos como el camote, jícamas, macal y yuca, chicle, chaya, tomates pequeños, calabaza y achiote.

Se dedicaron también a la cría de abejas, pues la miel era otro ingrediente indispensable que se empleaba no sólo como complemento alimenticio sino, también, para la preparación de brebajes fermentados, especialmente el mencionado *balché*, bebida utilizada para usos rituales.

La semilla de la calabaza fue un alimento de mucha importancia en la dieta alimenticia maya, pues era la que proporcionaba la grasa en los alimentos y, por ende, al organismo humano.

Otro complemento en su dieta fue la carne de algunos animales domésticos y del monte.

Entre los domésticos pueden mencionarse: pavo, paloma, tortola, algunas variedades de patos, una especie de perro comestible, que carecía de pelo y a los que castraban y cebaban.

Entre las especies del monte podemos señalar: venado, jabalí o puerco de monte, tepezcuintle, conejo, armadillo, tapir, jaguar, puma y agutí o tuza.

Estos animales eran cazados por medio de trampas o cacerías organizadas, utilizando flechas, dardos y jabalinas. En la captura del venado y el jabalí, contaban con la ayuda de unos perros llamados *ah-ceh-pek*, entrenados especialmente para la cacería.

También capturaban aves como pavo de monte, codorniz, faisán, perdiz, pato, cojolite y paloma. Para esta actividad empleaban trampas y cerbatanas. En las batidas organizadas, las piezas adquiridas se repartían entre los cazadores dejando una parte como tributo para las autoridades civiles, militares y sacerdotales.

Las técnicas cazadoras variaban según la clase de animales pero, básicamente, usaban lanzas, dardos, arcos y flechas, hondas, etcétera. Además de alimento algunos animales también les proveían de materiales para fabricar objetos útiles u ornamentales, como dientes, garras, piel, huesos, plumas, conchas, etcétera.

La carne de pescado era muy estimada y, por tanto, muy consumida. La variedad y abundancia de las especies que se encuentran en la costa de Campeche, en lagunas y lagos, esteros y ríos es enorme; entre otras, se pesca trucha, robalo, sierra, mojarra, lenguado, pez espada, raya, cazón, mero, guachinango, esmedregal, pargo, tiburón, lisa y pejelagarto. Para la pesca utilizaban redes, arpones, flechas y arcos, y se transportaban en canoas.

El pescado no sólo se comía fresco, sino que se conservaba mediante diferentes técnicas, según las especies. Se salaba, asaba o secaba al sol, permitiendo con estas técnicas su comercio pues se conservaba por varios días en perfecto estado.

Además de servir como alimento, algunos subproductos como las espinas de ciertos pescados se utilizaban para los autosacrificios y los dientes para ofrendas y puntas de flechas.

Entre los animales acuáticos que no son peces y que los mayas comían está la tortuga de río, muy apreciada por su carne y sus huevos, y otros como el manatí, el caguamo o tortuga de mar, el pochitoque, etcétera.

La preparación de los alimentos para los mayas consistía, básicamente, en la carne guisada con legumbres o sola, salada al igual que el pescado o, bien, asada directamente al fuego. Utilizaban también un horno cavado en tierra (*pib* en maya), al fondo del cual se prendía fuego; cuando estaba al rojo vivo, se cubrían las brasas con lajas, sobre las cuales se depositaba el animal debidamente preparado; después se rellenaba el horno con hojas y ramas de olor, y posteriormente se cubría todo con piedras. Este horno bajo

tierra es utilizado hoy en día no sólo en la región maya sino en casi todo el estado.

A principios del siglo XVI, (en el año 1517)³ los expedicionarios españoles descubrieron el cacicazgo de Ah-Kin-Pech, donde se establecieron a partir de 1540, dedicándose a la explotación de la tierra, la ganadería y la agricultura, utilizando mano de obra indígena.

Ellos introdujeron el cultivo de productos que se adaptaron bien a nuestro clima, como el melón, plátano, limón, naranja, pepino, rábano, cebolla, lechuga, yierbabuena, nabo, coco, etcétera, e iniciaron el cultivo de la vid, la caña de azúcar y el arroz, y de especias como la pimienta, clavo, comino, canela, anís, jengibre, nuez moscada, etcétera, traídas de Europa, Oriente y otros lugares de América.

Introdujeron, también, los ganados caballar, vacuno, porcino, caprino y ovino, así como la gallina y otros animales domésticos. Iniciaron la explotación de los bosques, de los que obtenían madera de jabí o jabín, para la construcción de buques y muelles; la caoba y el cedro con los que fabricaban muebles finos, y el palo de tinte.

De los productos regionales, los españoles comercializaron la sal, las mantas de algodón, la miel y la cera de abejas, el henequén, los productos de la pesca, el copal y el carey.

Con la convivencia de las culturas maya y española se dio inicio al intercambio de productos de tierra y de mar, animales, especias y hierbas de olor, hecho que enriqueció considerablemente la cultura culinaria de ambas civilizaciones. La sabiduría maya en el arte de la cocina, unida a la incorporación de productos europeos, dio origen a la cocina campechana, que hoy se distingue por ser una de las más variadas y exquisitas del mundo.

³ Archivo General del Estado "Ciudad y Puerto de San Francisco de Campeche". Gobierno del estado de Campeche.

Recetario

La riqueza de productos que ofrecen la tierra, el mar, los ríos, lagos y lagunas de Campeche es inmensa, por lo que ahondar en el arte culinario de toda la región implica llevar a cabo un exhaustivo trabajo de campo por los diversos municipios que componen el estado, pues cada uno posee características muy peculiares en esta materia; tal es el caso de Candelaria y Escárcega, cuyos platillos se han combinado con las costumbres de la cocina de los inmigrantes de otros estados de la República, e incluso de otros países, como ha sucedido en Ciudad del Carmen, o el de Hopelchén, rico en guisos de origen maya, y Champotón, que ofrece gran variedad y calidad en sus platillos.

El presente recetario es productos de una compilación cuidadosa que se hizo en libros y folletos, acerca de la exquisita variedad de platillos con los que cuenta el estado de Campeche, convirtiéndose así este trabajo en una muestra representativa de su gastronomía. Incluye desde típicas recetas mayas hasta las muy elaboradas que son populares en toda la región, ya transformadas por la influencia europea, oriental y africana.

En este compendio se ofrecen platillos que diario son un deleite en las mesas de las casas, otros que son manjares de fiesta, bien sea en el seno familiar o en celebraciones colectivas (vaquerías) efectuadas en poblaciones del lugar y en ritos y ofrendas a los dioses.

Iniciamos el primer apartado con los antojitos y tamales, una diversidad de usos de la masa de maíz, combinados tanto con pescado como aves o carnes, acompañados con diferentes salsas picantes y/o encurtidos. En primer lugar los sincronizados, los panuchos, las empanadas, los joroques, los taquitos de cazón y los tamales y sus múltiples confecciones, envueltos en hojas de plátano, en hojas de maíz (*joloches*) y de chaya. Los tamales colados

son ligeros y apetitosos y como punto clave se demanda la indispensable manteca para dar a la masa el sabio punto de los tamales sureños.

Los panuchos se sirven con cazón, que le da un sello particular y prueba, desde luego, el abundante uso de los productos del mar en el quehacer de la comida campechana; y qué decir de los tamalitos de cazón, comida propia para la vigilia, envueltos en hojas de maíz o de plátano, que les brinda su buen sazón. Alimentos también cotidianos son los tamalitos de chaya.

Para acompañar las comidas presentamos vegetales, salsas y "recados", múltiples combinaciones de vegetales, chiles y legumbres que amenizan los antojitos y tamales, guisos de aves, carnes y pescados. Y nada menos que los "recados" con base en recetas antiguas, especie de adobos de distintos chiles, tortilla seca y quemada y diferentes especias.

Y acompañamiento casi indispensable en varios de estos antojitos y en muchos otros guisos del recetario es la salsa de chile habanero, verdaderamente buena, picante y rápida de preparar. La versión que se sugiere es con ajo, una pizca de sal y jugo de limón o vinagre de frutas.

Aves domésticas, animales de monte y carnes corresponden al punto 3 del recetario e incluye una variedad de guisos de diferentes ingredientes y preparaciones en donde se encuentran términos muy usados de origen maya como es el caso del *kol*, que se utiliza en muchas comidas y es una especie de atole de masa (al que se le puede agregar achiote o pepita molida de calabaza) que se añade a ciertos caldos para que tomen una consistencia espesa: *pib*, horno que se hace en la tierra, en donde los indígenas cuecen los animales que cazan en el monte; "pepita molida", las semillas de calabaza que se asientan en el comal y muelen con un molino manual, para hacer el "pipián". Baste mencionar algunos succulentos platillos como son el *kol* de pavo de monte, ofrenda de los dioses en las milpas mayas para obtener una buena cosecha: el venado, una delicia culinaria que en sus diversas formas de preparación (pipián de venado, *zic*, etcétera), es manjar predilecto de mayas y mestizos. Muy de Hecelchacán es la cochinita pibil, elaborada

con el indispensable adobo de achiote (fruto que se utiliza para darle sabor y color a la comida), pimienta, ajos, comino y naranja agria.

Banquetes provenientes de productos de mar, ríos, lagos y lagunas constituyen las recetas del punto 4. Muchísimas especies de pescados y mariscos acompañan la cocina campechana que se ha esmerado en hacer guisos excepcionales. Del cazón, pámpano, mero, esmedregal, sierra, robalo, huachinango, etcétera, se hacen gran variedad de platillos y, qué decir de sus mariscos: cangrejo, camarón, pulpo, ostión, jaiba, etcétera, preparados en cocteles, ensaladas, hechos con salsas deliciosas y/o acompañando de relleno a los pescados: una verdadera exquisitez.

Aquí se incluyen treinta diferentes maneras de disfrutar el paladar con frutos del agua salada y dulce: desde una ensalada de mariscos, cebiche de sierra, diferentes formas de preparar el cazón y el pámpano, una minilla de sábalo hasta caviar de hueva de lisa, de topota, entre otros, deleite de ricos y pobres.

La cocina campechana tiene fama de ser una de las mejores del país por su técnica y elaboración. El adobo es fundamental: achiote, ajo, comino, clavos, pimienta de Tabasco, aceite y jugo de limón. La naranja agria es muy importante en las comidas caseras, pues con ella se marinan, añadiendo diferentes especias y hierbas de olor, los pescados a la brasa, el pollo o pavo en escabeche, las verduras, la cebolla morada, etcétera, obteniéndose una comida sencilla y rápida de preparar.

En la sección 5 se describe lo más significativo en materia de bebidas para acompañar los alimentos, desde las diferentes formas de preparar los atoles con base en la masa de maíz hasta las bebidas refrescantes de una gran variedad de frutas tropicales: tamarindo, marañón, nance, etcétera.

Para finalizar, los dulces tradicionales basados en la enorme riqueza de frutas tropicales como papaya, ciricote, nance, guanábana, mamey, coco, chicozapote, zapote negro, etcétera. Todos ellos con sabores, olores y colores diferentes que endulzan el paladar de una manera exquisita.

Un postre típico es la riquísima pasta de chicozapote, hecha con la fruta, azúcar y *agar-agar* (sustancia aglutinante que se extrae de la cola de pescado), que puede sustituirse por grenetina. Por cierto, la semilla del chicozapote tostada y reducida a polvo, se usa en la preparación del chorote y bebidas de maíz, cacao y chocolate, muy apreciadas por la gente del campo.

Con la receta de la pasta de chicozapote se pueden preparar pastas de frutas tropicales de temporada, de guanábana, mamey, mango y coco principalmente.

Antojitos
y
tamales

SINCRONIZADOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa para tortillas
- 1 1/2 tazas de frijoles negros refritos
- 1 1/2 tazas de pavo asado*
- cebolla morada en vinagre al gusto

Salsa de col:

- 1 taza de col picada finamente
- 1 taza de jugo de naranja agria
- 1 o 2 chiles habaneros picados
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se hacen tortillas con la masa. Cuando se inflan en el comal, se les levanta el pellejito y rellenan con el frijol; se fríen en la manteca o el aceite caliente hasta que estén duritas, poniéndoles encima el pavo desmenuzado, la cebolla morada al gusto o la salsa de col al gusto.

Salsa de col:

Se mezclan todos los ingredientes.

Guía gastronómica. México desconocido

* Para cocinar el pavo asado véase la receta en Aves domésticas, animales de monte y carnes.

Para hacer la cebolla morada en escabeche véase la receta en Vegetales, salsas y recados.

Los panuchos se hacen igual, pero no se fríen a que queden duritos, sino suaves, y se adornan con una rebanada de jitomate.

PANUCHOS CAMPECHANOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de masa
- 1 taza de frijol colado espeso y frito
- 1 1/2 tazas de cazón frito*
- 1 1/4 kilos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La masa se mezcla con sal (y un poquito de agua fría si está seca o dura) de manera que pueda tortearse bien.

Se hacen las tortillas delgadas a mano o en una máquina manual sobre pedazos de una hoja de plátano o nylon.

Sobre cada tortilla se pone una capa de frijol negro colado, frito, y una de cazón frito. Se le pone encima otra tortilla igual a la anterior, uniendo sus orillas, apretándolas bien y formando los panuchos.

Se fríen en una cacerola honda procurando que la manteca los cubra bien, volteándolos para que se cocinen de los dos lados. Cuando estén dorados se sacan y escurren.

Se sirven calientes acompañados de cebolla o repollo curtido.

Estos son los panuchos sencillos. Si se desea puede ponerseles encima pollo o pavo deshebrado, le quedarán más sabrosos.

María P. de Quijano

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos

TAQUITOS DE CAZÓN

INGREDIENTES:

- 24 tortillas chicas suaves
- 200 gramos de manteca
- 2 tazas de cazón frito*

PREPARACIÓN:

Ponga a lo largo de cada tortilla un poco de cazón, enróllela y forme los taquitos. Átelos con un sosquil o hilo a todo lo largo para que no se abran.

Fríalos con manteca en una cãzuela honda volteãndolos para que no se quemen. Retírelos cuando estén bien dorados, escúrralos y quíteles los hilos.

Se sirven calientes solos o con una salsa de tomate.

María P. de Quijano

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos.

EMPANADAS DE CAZÓN

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de masa para tortillas
- 200 gramos de manteca
- 1 taza de cazón frito*
- 200 gramos de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Póngale sal al gusto a la masa, haga las tortillas, coloque el cazón a lo largo y doble la tortilla cerrándole las orillas.

Ponga la manteca en una freidera extendida, caliéntela y fría en ella las empanadas, volteándolas para que se cocinen de los dos lados hasta que queden doradas.

Se sirven calientes con cebolla curtida, pepino o repollo picadito en ensalada.

Nery Medina

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos.

JOROCHES DE CAZÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- 1/4 de kilo de manteca de cerdo
- 2 tazas de cazón frito
- 3 ramas de epazote
- caldo de frijol negro

PREPARACIÓN:

El cazón y la masa se preparan como los de los tamalitos, sólo que la masa en lugar de achiote lleva epazote molido. Con la masa se hacen los joroches larguitos y rellenos de cazón frito;* deben quedar del tamaño de un huevo. Se pone al fuego un poco de frijol negro colado aguadito; cuando esté hirviendo se echan los joroches cuidando que no se peguen unos con otros; se cuecen a fuego lento moviéndolos; cuando ya están cocidos se retiran del fuego.

Faustina Lavalle de Hernández

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos.

PAPADZUL

INGREDIENTES:

- 1 cuartillo de pepita de calabaza gruesa
- 6 huevos
- 20 tomates verdes o rojos (jitomates)
- 3 chiles verdes
- 1/2 cebolla blanca
- 1 cucharada de manteca
- tortillitas delgadas con sal
- bastante epazote fresco

PREPARACIÓN:

Se sancocha el epazote con bastante agua y sal. Los huevos se sancochan con sal.

La pepita se pela sin remojar y luego de pelada, se limpia con un lienzo y se tuesta muy bien en poco fuego para que no se quemé. Enseguida, se muele en una máquina de moler granos, bien apretada, para que salga espesa, porque no puede dársele otra pasada; al molerla, se le ponen los chiles verdes despepitados y sancochados y un poquito de sal; después de molida, se va tomando la pasta por puños que se colocan en un platón. Cada puñito se rocía con el agua del epazote hirviendo, amasándolo como si fuera harina, hasta que le salga el aceite, cuando éste empiece a salir, se deja de rociar. Ya que se le saca bien el aceite a cada puñito, se exprime con la mano colocando en una taza el aceite sobrante. Esta misma operación se efectúa con los demás.

El *papadzul* queda más sabroso si se deja un poco de la pepita sin sacarle el aceite. Y se desbarata en un poquito de agua, pero muy poca y sólo para que se desbaraten los bollos de la pepita. Cuando los enrollados van a prepararse, allí se remojan las tortillas colocando en medio huevo cocido muy picado y se enrollan como enchiladas. Se colocan todos en un platón y cubren con el resto de la pepita, desbaratada y espesita, dentro del caldo del epa-

zote, bien hirviendo; se cubren muy bien los enrollados con esto y encima se pone el chile frito y adorna con aceite.

Chile frito:

Se sancochan los tomates con tres cucharadas de agua y sal, y bien tapados. Después, se pelan, se despepitan y se muelen muy espeso. Se pone una cucharada de manteca al fuego, pero sólo una cucharada. Ya bien caliente, se fríe la cebolla picadita, completamente menuda y ya que esté frita es cuando se echa el tomate. Se deja espesar bien y, ya se dijo, que se le echa después de la pepita a los enrollados.

El secreto del *papadzul* está en la tostada de la pepita; ésta debe estar muy bien tostada, porque como no se cocina luego, además de que no le sale el aceite cuando está medio cruda hace mal al estómago y no queda sabroso. La pepita no debe ponerse al fuego después de desleída en el agua, porque generalmente se corta y, aunque no sea así, pierde el gusto y queda blanca.

*Patronato de Promotores
Voluntarios de Campeche*

TAQUITOS DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hojas de chaya
- 1/2 kilo de tortillas de maíz
- 1 kilo de tomate
- 1/4 de cebolla
- aceite, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la chaya, se pica y sofríe con medio kilo de tomate y cebolla. Se sazona con sal y pimienta. Ya frita la chaya, se hacen los tacos con las tortillas y fríen en aceite. Se comoda en un plátón y se baña con la salsa de tomate frita en aceite. Si se desea, se le agrega crema.

El libro de los guisos de chaya

TAMAL DE CHAYA

Soltovichayes

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 1 bolsa chica de pepita molida
- 10 tomates y 1/2 cebolla
- 200 gramos de manteca
- hojas de chaya tierna

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las hojas de la chaya y se dejan escurrir bien.

Se prepara la masa con la sal y la manteca hasta que quede suave y muy bien amasada. Se toman dos hojas de la chaya, se le quitan los tronquitos y se colocan encontradas.

Se hace una tortilla delgada con la masa, se pone un poco del huevo cocido y bien picado y un poco de la pepita, y se doblan como tamalito.

Se cuece el tamal en la tamalera y al servirlo se pone encima la salsa hecha con los tomates y la cebolla, y por último se añade el resto de la pepita encima.

Carmen Sandoval Sarmiento

TAMALITOS DE X'PELÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa fina para tortillas
- 1/2 kilo de manteca de cerdo
- 1 taza de *x'pelón*
- 40 rectángulos de hojas de plátano

Relleno:

- 1/2 pollo en piezas
- 2 kilo de carne de cerdo en trocitos
- 3 cucharaditas de pasta de achiote
- 1 jitomate pelado y picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 rama de epazote picada
- 2 ramitas de orégano
- 4 pizca de comino
- 4 cucharadas de masa
- 2 jitomates pelados y picados
- 1 cebolla picada
- 4 hojas de epazote picadas
- sal al gusto

Salsa:

- 1/2 kilo de cebolla rebanada
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1/2 kilo de jitomate cocido en agua, molido y colado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El *x'pelón* tierno se remoja desde la noche anterior en agua fría con sal. Se mezcla la masa con la manteca y sal al gusto. Añadir el *x'pelón* lavado y escurrido y mezclar con la masa. Se unta una cucharada de masa en cada rectángulo de hoja de plátano previa-

mente asada, poniendo encima un poco de relleno y se hacen los tamales: primero las orillas laterales de la hoja hacia el centro y luego las finales. Se amarran con una tirita de las mismas hojas de plátano y se colocan en una vaporera o en una tamalera, acostados y se dejan cocer de una hora a una hora y media hasta que estén bien cocidos. Se sirven acompañados con su salsa.

Relleno:

Se ponen a cocer las carnes con la pasta de achiote, el jitomate, la cebolla, epazote, orégano, cominos y sal al gusto hasta que estén suaves. Se desmenuzan las carnes. Se hace un *kol* (atolito) desbaratando las cucharadas de masa con un poco del caldo de cocimiento y se añade el jitomate picado, la cebolla y el epazote. Se deja cocer hasta que esté bien sazonado y se añaden las carnes desmenuzadas.

Salsa para acompañar: La cebolla se acitrona en la manteca y se añade el jitomate molido y sal al gusto. Se deja sazonar todo muy bien. Si desea la salsa picante le puede añadir a la hora de moler el jitomate uno o dos chiles habaneros.

Guía gastronómica. México desconocido

PAN DE X'PELÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- 1/4 de kilo de manteca
- 3 tazas de *x'pelón* desgranado
- 3 chiles verdes
- hoja de plátano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

X'pelón se llama un frijolito verde que se da en Campeche; es el complemento del pibipollo. La masa se prepara como la del pibipollo; pero si se quiere, puede suprimirse el achiote.

Los frijoles se cocinan tapados con agua que los cubra, agregándoles una cucharadita rasa de sal y los chiles verdes enteros. Cuando ya estén suaves, se retiran del fuego cuidando que les quede muy poca agua; se sacan los chiles y se revuelven los frijoles con la masa; con esta preparación se hacen unas tortillas de dos centímetros de grueso: de un kilo pueden salir cuatro. Se envuelven en hoja de plátano y cocinan al vapor poniéndole al agua una cucharada de sal. Pueden hervir fuerte durante dos horas; luego se escurren y doran en parrilla de alambre. Tanto el pibipollo como el *x'pelón* deben dorarse a la parrilla con poquita lumbre; al tostarse, la hoja les da un sabor muy especial. Cuando no hay *x'pelón* se utiliza frijol de carita (frijol negro, pequeño).

Faustina Lavalle de Hernández

CHAY-UAH*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- 100 hojas de chaya
- manteca de cerdo
- frijol *x'pelón*
- hoja de plátano

PREPARACIÓN:

Se pican aproximadamente 100 hojas de chaya, revolviéndolas en un kilo de masa de maíz, añadiendo, también, una cantidad regular de frijol *x'pelón*.

Con esta masa se hacen tamalitos que se envuelven en hoja de plátano, cociéndolos, después, a baño María. Al servirlos se les pone tomate frito.

Según nuestro informante, Ricardo Sabido, guardián de las ruinas de Tulum, esta clase de tamal es más sabroso cuando se hace con maíz tierno.

El libro de los guisos de chaya

* Receta indígena.

TAMALES DE VENADO PIBIL

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de masa
- 3 o 4 cucharadas de manteca o aceite de cocinar
- 1/4 de kilo de venado
- 2 dientes de ajo
- 8 o 10 tomates
- 5 cucharadas llenas de pepita molida
- hojas de plátano

PREPARACIÓN:

Se lava el venado y corta en pedacitos, poniéndolo a cocer en poca agua con dos dientes de ajo asado, una hoja de orégano, sal, polvo de pimienta y una cucharada y media de manteca hasta que se seque el agua.

El tomate se pica crudo y se fríe con cebolla, chile dulce picado y chile picante al gusto hasta que se espese para, así, preparar la salsa. Se revuelve la masa con la manteca y punto de sal, dividiéndolas en bolitas para cada tamal y torteándolas en hoja de plátano o de elote seco, poniendo en el centro un poco de venado, una cucharadita de la salsa de tomate y una cucharadita de pepita molida. Se envuelven en la hoja y se ponen a cocer a vapor.

Esperanza Selem de Hagar

TAMALES DE PUERCO EN JOLOCH

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne gorda de puerco cortada en trocitos
- 1 kilo de de masa
- 200 gramos de manteca
- 10 pimientas de Castilla
- 5 cominos
- 1 naranja agria
- 10 hojas de epazote
- 1 tomate colorado
- achiote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen en el molcajete las pimientas de Castilla, los cominos, un ajo y un pedacito de achiote del tamaño de una garbanza; con esto se adoba el puerco añadiéndole tres cucharadas de jugo de naranja agria, buen punto de sal, las hojas de epazote picadas y un tomate colorado, asado, pelado y picado; se revuelve bien todo. La manteca derretida y tibia se echa a la masa con otro pedazo de achiote del tamaño del anterior; se amasa bien poniéndola buena de sal. Para hacer los tamalitos se divide la masa en bolas de igual tamaño formando con ellas los tamales de la manera siguiente: se hace un hueco a la masa para ponerle la carne con su caldo, se cierra luego y envuelve en hojas secas de maíz, llamadas en Campeche *joloches*; se amarran con tiritas de las mismas hojas y se cocinan al vapor durante tres horas y a fuego fuerte en suficiente agua con sal. Es esencial que la carne tenga bastante gordura, para que con el cocimiento se derrita y los tamales queden grasosos por dentro.

Faustina Lavalle de Hernández

TAMALES DE GALLINA COLADOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa fina para tortillas
- 2 litros de agua
- 1/2 kilo de manteca de cerdo o en su defecto pasta de achiote comercial
- 3 hojas de epazote
- 40 rectángulos de hoja de plátano de 25 centímetros de largo por 15 centímetros de ancho, asadas para suavizarlas

Salsa de chile habanero:

- 8 chiles habaneros despepitados
- 1 diente de ajo asado
- 1/4 de taza de jugo de naranja agria o
- 1/8 de taza de naranja dulce
- 1/8 de taza de vinagre
- sal al gusto

Relleno:

- 1 gallina cortada en piezas (se puede sustituir por pollo)
- 600 gramos de pierna de puerco cortada en trozos
- 4 dientes de ajo asados
- 8 pimientas de Castilla
- 1 cucharadita de achiote en pasta
- 1/2 litro de caldo
- 400 gramos de jitomate pelado, despepitado y picado
- 3 hojas de epazote
- una pizca de comino
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Tamales:

Se diluye la masa en el agua y se cuele a través de una manta de cielo; se deja reposar y cuando la masa se haya asentado en el fondo del recipiente, se tira el agua. Poner la manteca a calentar con el achiote y colarla sobre la masa; revolver muy bien con esta última y con sal al gusto, añadiendo las hojas de epazote muy bien picadas. Se extiende un poco de masa en cada hoja, agregando el relleno, y doblando las hojas formando unos rectángulos; se amarran con una tirita de las mismas hojas de plátano, se van acomodando acostados en una vaporera o en una tamalera dejándolos cocer durante una hora o hasta que se desprendan fácilmente de la hoja de plátano.

Relleno:

Se ponen a cocer las carnes con los dientes de ajo asados, sal al gusto y agua a cubrir. Se muele el achiote con las pimientas, el comino y el caldo y se añade a lo anterior cuando suelte el hervor. Se deja hervir hasta que las carnes estén suaves y el caldo se haya reducido; se añade, entonces, el jitomate y el epazote y se prueba de sal. Una vez que haya espesado la salsa y esté bien cocido el jitomate, se retira del fuego. Las carnes se desmenuzan y se mezclan con un poco de salsa.

Para la salsa de chile habanero se licuan muy bien todos los ingredientes.

Guía gastronómica. México desconocido

PIBIPOLLO*

INGREDIENTES:

- 2 pollos o gallinas grandes
- 1 kilo de pierna de puerco gordo
- 3 kilos de masa de maíz
- $\frac{3}{4}$ de kilo de manteca de unto o empella
- 40 pimientas de Castilla
- 1 cabeza y 3 dientes de ajo
- 3 pimientas de Tabasco
- 30 hojas de epazote
- $\frac{1}{2}$ kilo de tomates
- 1 chile habanero
- 2 pencas de hoja de plátano
- achiote

PREPARACIÓN:

Se llama *pib* al agujero en la tierra igual al que hacen para cocinar la barbacoa.

Las aves se limpian bien y se cortan en piezas lo mismo que el puerco; si se quiere tomar caldo para sopa, se les da un hervor en agua muy caliente con sal, diez pimientas de Castilla y una cabeza de ajo asada; la cantidad de agua ha de cubrir la presa; puede hervir fuerte durante treinta minutos. Después que se ha separado un poco del caldo, se muelen treinta pimientas de Castilla, las de Tabasco, tres ajos y una cucharadita de achiote. Estas especias se recogen del molcajete con un poco de agua caliente y se echan a las presas. Se agregan las hojas de epazote y tomates colorados, asados, pelados y picados, dejando hervir todo hasta que comienza a suavizar y queda en poco caldo. El unto se pone a freír, echándole media taza de agua y moviéndolo para que

* Pibipollo o mucbipollos, nombre dado en la región maya a un pastel cocido bajo tierra o en horno.

se fría parejo; los chicharrones se muelen con la mitad de un chile habanero verde asado y otra cantidad, igual a la anterior, de achio-
te. Con la masa se recogen estas cosas del metate poniéndola
luego en una cazuela y echando ahí la manteca derretida, tibia y
una cucharada de sal; se va amasando muy bien, poco a poco,
hasta que todo quede bien revuelto.

Es esencial que tanto la masa como la presa, tengan muy buen
punto de sal. Luego, se preparan unos moldes como los que se
utilizan para pan de batición: que tengan como cuatro o cinco cen-
tímetros de hondo. Se toman dos pencas de hoja de plátano y se
asan en las brasas procurando que no se quemem. En pedazos de
hoja del tamaño del molde se tortean unas tortillas de un centíme-
tro de grueso y se colocan en el molde dándoles la forma del
mismo; se sacan de la presa los pedazos de gordo y se ponen en
toda la orilla por dentro; se van colocando luego las presas del
pollo quitándole los huesos más grandes; ya que toda la presa esté
repartida en los moldes se la va echando el caldo por igual. Las
hojitas de epazote y trocitos de tomate se van poniendo por enci-
ma. Se tortea en otra hoja otra tortilla del tamaño del molde y se
tapa con ella el pibipollo poniéndolo a cocer en horno caliente:
primero, en la parte de abajo, cambiándolo a la de arriba después
de media hora. No se puede graduar el tiempo que tarda en cocer-
se, porque la electricidad no es igual siempre; cuando el horno es-
té demasiado caliente se pone a segundo calor. Para saber si está
cocido, se desprende un trocito de la masa de la punta del molde:
si está dorada es que ya está cocido. Cuando se quiere que los
pibipollos estén dorados, se les quita la hoja que tienen por enci-
ma, a fin de que el calor les dé directamente.

Este guiso se come en Yucatán y Campeche el día de difuntos
siguiendo una antigua tradición. Se sirven al mediodía con atole
de maíz nuevo; por la noche con chocolate Romero o de Campe-
che. Para que el pibipollo tome el sabor del *pib*, se saca de la lata
y dora en una parrilla con poquita brasa para que la hoja se
ahume.

Faustina Lavalle de Hernández

TOBILITOS

INGREDIENTES:

- 20 elotes tiernos
- 200 gramos de mantequilla
- 3 tazas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Se deshojan los elotes con cuidado para que en la hojas se envuelvan los tamalitos. Con un cuchillo filoso se cortan los granos del elote. Se licuan o se muelen los granos, agregando la mantequilla y el azúcar, incorporándolos muy bien. Se ponen dos cucharadas colmadas en cada hoja, enrollando y doblando la punta de la hoja hacia adentro, formando así el tamalito. Se cuecen en una vaporera hasta que la hoja cambie de color. Si no se tiene vaporera, en una olla honda se colocan en el fondo unos centros del elote y se cubre con unas hojas, se pone agua, pero que no pase de las hojas, los tamalitos encima y hay que cuidar de estarle poniendo agua, conservando ese nivel hasta que se cocinen. Los tobiles se colocan parados para que no se saiga la masa de la hoja.

Aracely Castillo Negrín

TAMALITOS DE CAZÓN EN HOJA DE MAÍZ

INGREDIENTES:

- 2 tazas de cazón frito
- 2 tomates en pedazos
- 1 cebolla en cuadros chicos
- 3 ramas de epazote (las hojas)
- 20 hojas de elote (enteras)
- 1/2 paquete de adobo de achiote
- 1/4 de kilo de manteca de cerdo
- 1 1/2 kilos de masa de maíz
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se revuelve muy bien la masa con la manteca y la sal. En una sartén se pone el cazón frito (véase receta en Pescados y mariscos); se agrega una taza de agua con el adobo licuado y se deja hervir; se incorpora otra taza de agua con un pedazo de masa licuada para espesar el guisado, ya que debe quedar como un atole espeso; debe moverse para que quede bien revuelto y no se pegue al fondo.

Las hojas de elote se remojan en agua para que queden suaves. Si ya están secas, en una hoja se pone un pedazo de masa, suficiente para hacer una tortilla, se aplana y pone una cucharada colmada del guiso, agregando dos o tres pedazos de cebolla y de tomate y una o dos hojas de epazote. Se enrolla la tortilla y envuelve bien con la hoja para que no se salga el jugo, amarrando las puntas con una tira de la hoja para formar el tamalito. Se hierve a baño-maría con las puntas de la hoja hacia arriba.

Deben servirse calientes para que, al partíroslos, el jugo esté disuelto y moje los tamalitos.

Aracely Castillo Negrín

TAMALITOS DE CAZÓN EN HOJA DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- $\frac{3}{4}$ de kilo de cazón
- $\frac{1}{4}$ de kilo de manteca
- achiote
- hoja de plátano o de maíz

PREPARACIÓN:

El cazón se prepara frito.* A la masa se le añade la manteca derretida y tibia; amasándola hasta que esté bien revuelta. Se muele un trocito de achiote, como del tamaño de un garbanzo, con un poquito de sal, cuidando que ésta sea la necesaria para darle sabor a la masa; se sigue amasando hasta que pueda tortearse bien. Se toma una hoja de plátano asada y se tortea en ella una bola de masa del tamaño que se desee hacer el tamal (de un kilo de masa pueden hacerse 16 tamales regulares). Se pone el cazón y se dobla la masa envolviéndola en hoja de plátano o de maíz. Se cocinan como los de pámpano y se sirven calientes.

Faustina Lavalle de Hernández

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos.

TAMALES DE PÁMPANO O SIERRA

INGREDIENTES:

- 2 pámpanos o sierras
- $\frac{3}{4}$ de kilo de masa de maíz
- 10 pimientos de Castilla
- 2 o 3 ajos asados
- $\frac{1}{4}$ de paquete de achiote
- 1 naranja agria
- 1 cebolla
- 1 tomate
- comino, orégano y sal
- cilantro y manteca

PREPARACIÓN:

Se corta el pámpano o sierra en postas de un centímetro de grueso, se muele pimienta de Castilla, comino, dos o tres ajos asados, un poquito de orégano, sal, achiote, y se deshace con el jugo de uno o dos naranjas agrias; se pica cebolla, tomate y bastante cilantro. Todo esto se echa al pámpano o sierra, revolviéndolo bien y dejando reposar un rato. Se le echa un poco de manteca. Se agrega la masa, sal y manteca bien caliente; se tuesta y se pone en medio de la tortilla una posta de pescado, encima una rebanada de tomate, cilantro, un pedazo de cebolla y una cucharadita del adobo en que estuvo remojado; se envuelven bien y se ponen a cocer a baño-maría. El agua debe estar hirviendo con un poquito de sal.

María del Refugio Corcuera

TAMAL DE PEJELAGARTO

INGREDIENTES:

- 1 pejelagarto de tamaño regular
- 2 kilos de masa
- 1/4 de kilo de manteca de cerdo
- 1/2 cebolla grande
- 1/4 de kilo de tomate rojo
- 1 chile dulce
- hojas de epazote

PREPARACIÓN:

El pejelagarto se asa y despica procurando que no lleve espinas. Aparte, se corta en pedazos pequeños la cebolla, el tomate y el chile. En un sartén se pone manteca agregando el tomate, la cebolla y el chile y, cuando esté sazonado, se agrega el pejelagarto despicado y las hojas de epazote. Se sofríe todo y se le agrega un poco de agua para que quede aguado. Si se desea que quede colorado, se añade achiote. A la masa se le agrega agua y cuando esté blanda se incorpora la manteca, sal al gusto y el achiote. Se hacen los tamales rellenándolos con el pejelagarto y después de envolverlos en hoja de plátano, se hierven durante una hora. Se sirven con salsa al gusto.

Rufina Rosario de Salvador

Vegetales, salsas y “recados”

CHAYA CON CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hojas de chaya
- 3/4 de kilo de calabazas tiernas
- 1 taza de elote tierno
- 1 cebolla picada, al gusto
- 3 tomates picados
- sal, pimienta y chile al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece y pica la chaya friéndola junto con la calabaza, la cebolla, el tomate y el elote tierno. Se deja freír durante treinta minutos aproximadamente, hasta que quede todo bien cocido.

El libro de los guisos de chaya

CHAYA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de chaya
- 1/2 kilo de zanahoria o la verdura que se desee
- jugo de limón, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la chaya y se corta en tiras alargadas. Se rebana la zanahoria cocida, se revuelve con la chaya y se sazona con el limón, la sal y la pimienta.

El libro de los guisos de chaya

SOPA DE CHAYA Y PAPA

INGREDIENTES:

- 50 hojas de chaya
- 1 kilo de papas
- 50 gramos de mantequilla
- agua en cantidad suficiente

PREPARACIÓN:

Cocidas y peladas las papas, se añaden las hojas de chaya cocidas previamente y se licuan junto con la papa, empleando el agua donde se sancochó la chaya. Sal al gusto (esta sopa es exquisita).

El libro de los guisos de chaya

TOMATE SANCOCHADO Y SEMILLA DE CALABAZA MOLIDA

INGREDIENTES:

- 4 tomates
- 200 gramos de pepita molida
- sal y chile al gusto

PREPARACIÓN:

Después de cocer en agua los tomates, se tamulan ya que estén fríos. A esta mezcla se agrega la pepita molida, chile y sal al gusto.

Felipa Cahum

GUISO DE FRIJOL NUEVO Y ELOTE TIERNO

Chuli-buul

INGREDIENTES:

- 3 o 4 atados de frijol nuevo
- 6 u 8 elotes tiernos y desgranados
- 1 gajo de epazote
- sal y manteca la suficiente
- pepita de calabaza tostada y molida al gusto

PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara verde a los frijoles y se cuecen en agua necesaria y, ya medio cocidos, se agrega sal y un gajo de epazote. Después de desgranar y moler los elotes, se deshacen en poco agua y se cuelan. Se cuece todo al fuego moviéndolo sin cesar y agregándole los frijoles ya cocidos, la manteca necesaria, punto de sal y caldo de frijoles. Se sigue moviendo a fuego manso hasta que hierva y quede algo espeso como un tamal. Se vierte luego en un platón así, caliente, para que tome forma y se espolvorea con la pepita molida antes de servirlo.

FRIJOL SANCOCHADO

Cabax

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 1 kilo de masa
- sal y chile al gusto

PREPARACIÓN:

El frijol se pone a cocer con agua de lluvia y sal; una vez cocinado, se come acompañado de chile tamulado y tortillas hechas a mano. Este alimento es característico de los campesinos que permanecen en las milpas durante cierto tiempo, ya sea por las siembra o por la cosecha del maíz. El agua que utilizan es la que se acumula en las sartenejas.

Felipa Cahum

PICO DE GALLO

Xol-chon xeh'

INGREDIENTES:

- 5 jícamas
- 5 naranjas chinas
- 3 naranjas agrias
- chile molido, cilantro
- y sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Se pelan las jícamas y se cortan en cuadritos. También se pelan las naranjas chinas, quitándoles toda la piel interna y externa, y luego se cortan. Se exprime el jugo de las naranjas agrias y se revuelve en un recipiente con todo lo anterior.

Se agrega cilantro picado, chile molido y sal al gusto.

Josefa A. Sánchez Herrera

ISHUAJES DE ELOTE*

INGREDIENTES:

- 10 elotes grandes que no estén ni tiernos ni secos
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN:

Se muelen los elotes en la maquinita hasta que quede una masa espesa. Se mezcla en un platón con el bicarbonato, poco a poco, hasta formar una masa unida que no pase de mojada y se pueda tortear. Se divide en bolitas que se tortean en papeles y se cuecen en el comal a fuego manso porque, si no, se queman. Si al tortearlos no corre el papel, se pondrá un poco de azúcar debajo del papel. Al comal bien limpio se le unta un poco de manteca con un papel antes que se caliente.

ENSALADA DE RÁBANOS

Cortar los rabanitos en forma de flor, dejándoles unas hojitas; remojarlos en agua fría, cuidando que no se peguen unos con otros para que abran bien. Cambiar varias veces el agua hasta que estén bien limpios. Al momento de servirlos, se sacan del agua, se les pone sal y un poco de vinagre. No deberán permanecer mucho tiempo dentro del vinagre porque se cierran.

Faustina Lavalle de Hernández

* Tortilla regional.

ENSALADA DE PEPINOS DE CASTILLA

Ha de procurarse que los pepinos sean tiernos. Se pelan, cortan en ruedas delgadas y remojan en agua fría. Al tiempo de servirlos, se sacan del agua poniéndoles un poco de sal, vinagre y un polvito de pimienta delgada. Si se quiere puede añadirse cebolla picada remojada aparte en agua de sal caliente para quitarle la fortaleza.

Cuando esta ensalada se hace para acompañar pescado se le agrega aceite al gusto.

Faustina Lavalle de Hernández

SIKIL PAK

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de pepita molida
- 4 tomates asados
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 5 ramas de cilantro

PREPARACIÓN:

Se tamulan o machacan en el molcajete los tomates y el ajo. Se pica cilantro y cebolla y se incorporan al tomate. Se revuelve bien, poniendo sal al gusto; se acompaña con tortillas fritas.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

CALABACITAS O CAITAS FRITAS

INGREDIENTES:

- 6 calabacitas o caitas
- 3 ajos bien asados
- 1 chile verde muy tierno picante
- 6 cominos
- 1 hoja de orégano seco
- 1 polvito de pimienta de Castilla
- 1 cucharada de vinagre
- 3 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las calabacitas, despepitadas, se pican muy menuditas y se lavan, poniéndolas en un trasto hondito, con las tres cucharadas de manteca y el recado muy bien molido y desleído dentro del vinagre. El chile verde se despepita, se le echa agua hirviendo, picándolo sumamente menudo (no queda picoso), y se echa a las calabacitas poniéndole sal al gusto y media tacita de agua. Se coloca el trasto a fuego lento, muy bien tapado, para que suelte bien el jugo y cuando ya está cocida la calabaza, se destapa para que se seque. No se baja el fuego hasta que quede muy bien frita y, cuando se destapa, se pasa al fuego más vivo. Se sirve caliente. Si las calabacitas no son bien tiernas, se pelan.

Adela Mena de Castro

SALSA DE CHILE HABANERO

INGREDIENTES:

- 125 gramos de chiles habaneros
- 4 dientes de ajo
- 1/4 de litro de vinagre de frutas o 4 limones (el jugo)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se asan los chiles y los ajos y se tamulan en el molcajete o se licúan. Se agrega el vinagre o el jugo de los limones y se revuelve con sal. Esta salsa sirve para pescados y antojitos.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

SALSA DE CHILE SECO DE CAMPECHE

Se tuestan en un comal aproximadamente diez chiles secos, quitándoles el palito y la semilla. Se muelen muy bien en un molcajete con sal al gusto, un ajo asado y dos cucharadas de jugo de naranja agria. Se sirve con pámpano frito.

Faustina Lavalle de Hernández

CHILTOMATE O SALSA DE TOMATE COLORADO

Poner al fuego una olla con poco agua y sal (apenas para que los chiles y tomates se cocinen). Después de lavar bien los tomates y chilitos verdes, se echan en el agua y se dejan hervir durante quince minutos. Se dejan enfriar en su mismo jugo; luego, se pelan y pican bien los tomates. Los chiles se dejan enteros para tomarlos al gusto.

Faustina Lavallo de Hernández

ENSALADA DE REPOLLO

Se lava muy bien el repollo quitándole las hojas verdes y picándolo muy menudo. Luego, se pone sal, vinagre, aceite y polvo de pimienta. Esta ensalada lleva más vinagre que las anteriores y se prepara con dos horas de anticipación para que absorba bien todo, porque el repollo va crudo. Si se desea que el repollo quede más suave se echa un poco de agua hirviendo antes de preparar la ensalada.

Faustina Lavallo de Hernández

SALSA DE AJO

Se asan algunos chiles verdes y se trituran muy bien con sal, añadiendo una cabeza de ajo asado y pelado y algunas cebollas asadas; se tritura un poco más y se le agrega jugo de limón o de naranja agria.

Silvia Peniche de Pizarro

SALSA CAMPECHANA

Se muele un pedazo de pan blanco (o medio bolillo) con una rebanada de cebolla, una ramita de perejil, un poco de comino, orégano tostado y dos o tres dientes de ajo asados. Todo esto se deshace en un poco de vinagre añadiendo sal y polvito de pimienta. Se sancochan varios jitomates grandes, se pelan, muelen y mezclan con lo anterior. Se añade aceite español al gusto. Se sirve con ramitas de perejil.

Silvia Peniche de Pizarro

TOMATE TAMULADO

INGREDIENTES:

- 3 tomates pelados y asados al carbón
- 1 atado de cilantro
- cebollina
- chile habanero asado

PREPARACIÓN:

Después de tamular los tomates, se ponen todos los ingredientes ya cortados y se mezclan agregando sal y chile al gusto.

Irma Ake'

XNIPEC

INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes
- 6 ramitas de cilantro
- 1 chile habanero
- 1/2 cebolla
- 1 naranja agria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pican en cuadritos el tomate, la cebolla y el chile habanero. El cilantro se pica finamente y se mezcla todo. Se pone el punto de sal y el jugo de la naranja agria.

Esta salsa se utiliza para carnes y pescados asados.

Elsie Segovia de Novelo

SALPICÓN

INGREDIENTES:

- 1 manojo de rábano
- 1 manojo de cilantro
- 1 cebolla
- 2 naranjas agrias (o dos limones)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se desinfectan el rábano, el cilantro y la cebolla remojándolos en un litro de agua con unas gotas de cloro. Se enjuagan, picándolos finamente, y agregándoles el jugo de las naranjas o los limones y la sal. Se remueve todo muy bien. Si se desea puede agregarse chile habanero. Debe prepararse momentos antes de servirse. Esta salsa sirve para los caldos de pavo, carne, pollo y pescado.

Aracely Castillo Negrin

CHILE FRITO PARA TAMALES

Se pone al fuego una olla con poco agua y sal, se echan tres tomates bien lavados y chilitos verdes, dejando que hiervan durante diez minutos. Deben enfriarse en su misma agua; luego, se pelan y pican bien, sin tirar el agua donde se cocieron. En una sartén se ponen dos cucharadas de manteca o aceite, se fríe una cebolla picadita y, cuando se vea brillante, se echa el tomate picadito, unas hojitas de epazote picadito, como media tacita del agua donde se cocieron los tomates, los chilitos y buen punto de sal. Se deja hervir diez minutos y se tapa.

Dolores Barrera de Rodríguez

CEBOLLA MORADA EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 2 cebollas moradas en rebanadas
- 1 taza de vinagre de frutas
- 1 taza de agua
- 2 chiles *xkatik* asados o habaneros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 4 hojas de orégano
- 4 hojas de laurel
- 1 ajo asado

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir todo menos la cebolla que se incorpora cuando el agua empieza a hervir. Se revuelve bien y se retira del fuego.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

RECADO DE ADOBO BLANCO O DE PUCHERO

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de pimientos de Castilla
- 12 hojas de orégano
- 1 cabeza chica de ajo o media grande
- 6 clavos chicos
- 1 cucharadita rebozada de cominos
- 1 cucharadita rebozada de semilla de cilantro
- 3 o 4 rajitas de canela
- 1 cucharadita de sal
- el jugo de media naranja agria

PREPARACIÓN:

Mezclar y moler este recado en piedra de moler o maquinita, hasta dejarlo bien espeso, rociándolo con el jugo de naranja agria; luego, se forma una tortita o varias que se dejan secar y sirve para disolverla cuando se necesite para condimentar los guisados.

RECADO DE ADOBO COLORADO PARA ASADOS

INGREDIENTES:

- 10 o 12 dientes de ajo crudo
- 15 hojas de orégano
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de semilla de cilantro
- 2 clavos grandes o cuatro chicos
- 2 cucharadas de achiote
- 1 cucharada de pimienta de Castilla
- 2 pimientos de Tabasco
- 1/2 naranja agria
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Se prepara en la misma forma que el recado anterior mezclándolo y moliéndolo bien espeso; se hacen las tortitas, se dejan secar y guardan para condimentar asados y guisos que lo requieran.

RECADO DE CHILAQUIL PARA TAMALES

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de pimienta de Castilla
- 6 o 7 dientes de ajo
- 5 hojas de orégano
- 10 hojas de epazote
- 1/2 cucharadita de cominos
- 1 cucharada de achiote
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de jugo de naranja agria

PREPARACIÓN:

Se prepara moliendo todo bien espeso, como los anteriores. Se forma una tortita y se deja secar.

RECADO DE SALPIMENTADO

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de pimienta de Castilla
- 4 clavos
- 4 o 5 dientes de ajo crudo
- 5 hojas de orégano
- 2 rajitas gruesas de canela
- 1 cucharadita de semilla de cilantro
- 1 o 1/2 cebolla si es grande, molida
- 4 ramas de perejil molido

PREPARACIÓN:

Se muele todo menos la cebolla y el perejil que deberán molerse al final para espesar el recado; se deshace en agua y se agrega al pavo.

RECADO DE ALCAPARRADO

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de pimienta de Castilla
- 4 o 6 dientes de ajo según tamaño
- 3 o 4 hojas de orégano
- 1/4 cucharadita de cominos
- 1 rajita de canela
- 1 o 2 clavos
- 1 cucharadita rasa de semilla de cilantro

PREPARACIÓN:

Se muele este recado muy espeso humedeciéndolo con vinagre y un poco de sal. Con esto se adoba la carne de pollo, puerco, res o venado en proporción, añadiendo una hoja de laurel y su fritura de cebolla, tomates, chile dulce, aceitunas, alcaparras, pasitas, un chile picante entero *xcatik*, un vasito de vino y polvo de bizcochos.

RECADO DE CHILMOLE O RELLENO NEGRO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chile colorado seco
- 1 pimienta de Tabasco grande o 2 medianas
- 1/4 de cucharadita de cominos
- 1 cucharadada rebozada de pimienta de Castilla
- 1 1/2 cucharada de achiote
- 1 cabeza de ajo crudo
- 5 o 6 hojas de orégano
- 1 gajo de epazote
- manteca

PREPARACIÓN:

Se le quita al chile seco el rabo y las semillas y se quema rociándolo de alcohol hasta que quede negro; luego, se remoja, lava y muele con los recados ya dichos. Se deshace en agua y se cuela añadiéndoselo al pavo o carnes con tomate rebanado y un gajo de epazote y manteca al gusto.

ADOBO ESPECIAL PARA PATO

INGREDIENTES:

- 4 o 5 dientes de ajo crudo
- 4 o 5 dientes de ajo asado
- 1 cucharadita llena de pimienta de Castilla
- 2 rajitas de canela
- 1/4 de cucharadita de cominos
- 1 o 1/2 cucharadita de achiote
- 1 cebolla mediana
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muele espeso la pimienta, canela cominos y achiote, añadiendo luego los ajos pelados y la cebolla y se disuelve en naranja o vinagre y sal. Se adoban los patos medio cocidos y se fríen. Luego se ponen al fuego con su caldo hasta que estén blandos y se consuma el agua, sazonándolos al gusto.

RECADO DE COCHINITA PIBIL

INGREDIENTES:

- 9 cabezas de ajo crudo
- 1 raja grande de canela
- 1 cucharada rasa de cominos
- 1/2 cucharada de clavos
- 15 naranjas agrias
- 1 puñado de pimienta de Castilla
- 1 puñado de achiote
- algunos chiles secos molidos

PREPARACIÓN:

Se pelan los ajos y se muele todo, menos las naranjas, bien espeso. Luego se deshace lo molido en bastante jugo de naranja agria y suficiente sal y, con esto, se adoba el cochinito crudo que se hornea o cuece bajo tierra entre hojas de plátano.

Aves domésticas,
animales de monte y carnes

PUCHERO DE GALLINA

INGREDIENTES:

- 1 gallina
- 10 pimientos de Castilla
- 1 pimienta de Tabasco
- 3 clavos
- 1 rajita de canela
- 1 cebolla chica
- 1 cabeza de ajo
- 12 ramitas de yerbabuena
- 4 ramitas de cilantro
- 100 gramos de fideo grueso
- verduras al gusto: plátano macho, calabaza, papa, elote, camote, chayote, repollo, colinabo, etcétera y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Ha de utilizarse una gallina gorda que no sea vieja. Se limpia bien, parte en presas y unta con sal, lo mismo que el hígado y la molleja. Se pone al fuego, en una olla grande y con tres litros de agua, hasta que hierva fuerte. Se echan, entonces, las presas, poco a poco, para no interrumpir el hervor, evitando así que haga espuma. Se añaden las pimientos de Castilla y de Tabasco, la rajita de canela, los clavos, una cebolla y una cabeza de ajo, asadas, así como la ramita de yerbabuena y el cilantro. Pueden agregarse las verduras que más gusten; todas van peladas, menos la papa, que se pela después de cocida. Cuidese de que la verdura no se cocine demasiado; primero se sacan las de más fácil cocimiento como el plátano, la calabacita y el camote. Cuando ya todo está cocido se agregan cien gramos de fideo grueso, dejándolo a fuego lento hasta que se cocine. La sopa del puchero es de arroz y se prepara como el "arroz a la mexicana" pero utilizando el caldo de gallina. Se sirve con salpicón. Si hay un rabito de puerco tierno, salado del día anterior, se echa con la gallina y queda mejor el puchero.

Faustina Lavalle de Hernández

SALPIMENTADO DE PAVO

INGREDIENTES:

- 1 pavo
- 1 kilo de puerco o lo que se desee
- 1 cucharadita de vino Jerez seco
- 1 cucharada o más de polvo de pimienta
- 2 chiles dulces
- 2 cebollas blancas
- 2 cabezas de ajos bien asados
- 1 kilo de masa de maíz
- camotes
- papas
- elotes tiernos
- tomates colorados
- lima agria
- queso rayado
- perejil
- calabaza muy tierna
- plátano que no esté muy maduro
- pepino cat
- caitas (pepinos tiernos)
- chile *xcatíc* o oaxaqueños
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pavo se aliña y prepara con agua, sal y naranja, y se corta en piezas. El puerco se prepara de la misma manera.

Los tomates, cebollas, chiles dulces y ajos se asan muy bien; las verduras se cortan en cuartos; no deben ponerse enteras, porque queda muy insípido el caldo.

Se pone suficiente agua al fuego con sal y cuando esté hirviendo muy bien se agregan el pavo, las verduras, dos tomates, una

cebolla, las cabezas de ajos, la mitad de una lima agria y uno de los chiles dulces asado. Cuando ya estén cocidas las verduras, se saca la mitad en un platón y se deja la otra mitad, para que el caldo esté gustoso. Se agrega el puerco, si es lomo; si son huesitos, se introducen cuando se agregó el pavo; no se espuma. Ya bien cocido, se añade la cucharada del vino, se muele muy bien el perejil, se deshace en un poco de caldo y, también, se echa. Se pasa a un fogón casi sin fuego, dejándolo hasta la hora de servirse para que se sazone bien. Antes de servirse, se baja a que repose diez minutos. Este salpimentado es netamente campechano y criticarlo en otra parte que no sea Campeche, porque lleva perejil, es lo mismo que si los estadounidenses criticaran la mostaza francesa porque tiene distinto color a la suya.

Sopa:

La masa se prepara con sal y un poco de manteca. Se hacen unas tortillitas de un octavo de centímetro de grueso, se cuecen en el comal sin esponjar y ya que estén todas, se cortan en pedazos. La manteca se pone al fuego y, bien caliente, se fríe la tortilla añadiendo la menestra que quedó, es decir, el tomate, cebolla y chile dulce, bien molido y desleído en un poquito del caldo; se sacan unos pedacitos pequeñitos de lima agria, la mitad del queso rayado y caldo apenas para cubrir la tortilla y se deja cocer cuidando que no se despedace. Al servirla, se pone el resto del queso por encima. Es un error creer que esta sopa es más rica con tortilla de un día anterior, pues es mucho más sabrosa con tortilla fresca. La manteca en la masa evita que se pongan tiesas las tortillas.

Adela Mena de Castro

PAVO EN ESCABECHE CAMPECHANO

INGREDIENTES:

- 1 pavo
- 1 cabeza y 4 dientes de ajo
- 4 tazas de vinagre
- 10 cominos
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 4 zanahorias
- 12 cebollas
- 1 gajo de yerbabuena
- pimienta de Castilla
- achiote
- polvito de pimienta
- chile *xcatic* y chile jalapeño
- vinagre
- hojas de laurel
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Un pavo gordo y tierno, bien limpio y cortado en cuatro partes se pone al fuego con agua hirviendo, ya untado de sal con unas pimientos de Castilla, una cabeza de ajo asada y un gajo de yerbabuena a que se suavice sin desbaratarse. El caldo donde se coció el pavo puede aprovecharse para alguna sopa o consomé. Ya cocido el pavo, se adoba con el siguiente recado, todo molido y disuelto en vinagre: treinta pimientos de Castilla, cuatro dientes de ajo, diez cominos, media cucharadita de orégano seco, una bolita como del tamaño de un limón de achiote en pasta y sal. Con este recado se adoba el pavo y se deja reposar. Luego se unta de manteca y se va asando en parrilla de alambre al carbón. Ya asado, se deshuesa y deshebra, ni muy fino ni muy grueso, y se revuelve con el siguiente escabeche: se pelan cuatro zanahorias, rebanán-

dolas delgadas, después de darles un hervor en agua de sal se escurren y se les echa una taza de vinagre con dos de agua, sal y su polvito de pimienta. Se deja hervir un ratito, y se baja de la lumbre. Se pelan doce cebollas, se parten por mitad y se rebanan. Se agrega sal, agua hirviendo y se escurre. En una olla de peltre se echan dos tazas de agua y tres de vinagre, sal, polvito de pimienta, dos o tres dientes de ajo, polvito de comino y hojas de laurel y se asienta al fuego. Cuando comienza a hervir se le echan las cebollas rebanadas y escurridas y se mueve. Cuando quiera reventar nuevamente el hervor, se retira la olla del fuego, se tapa y se deja enfriar. Ya fría la cebolla se toma la mitad, se revuelve con el pavo deshebrado y se coloca en un platón, poniendo encima la otra mitad de la cebolla, las ruedas de zanahoria, rajas de chile jalapeño y unos chiles *x'catic* asados. Si el pavo es grande rinde para dos platones.

Gladys Ferrer de Selem

KOL DE PAVO DE MONTE, VENADO O JALEB*

INGREDIENTES:

- 1 pavo del monte
- 1 cucharada de recado de chilaquil**
- 1 gajo grande de epazote
- 1/2 kilo o algo más de masa de maíz
- 1 cebolla
- 15 o 20 tomates y algunos chiles verdes para la salsa
- 2 gajos de yerbabuena
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se corta en trozos el pavo o venado y se adoba con el recado de chilaquil disuelto en naranja agria y sal. Se pone a cocer en suficiente agua añadiendo rebanadas de tomate, varias hojas de epazote y dos gajitos de yerbabuena. Ya cocido, se separa toda la carne y se aparta, tapándola. Se deshace en un poco de agua la masa y se cuele en el caldo del pavo; se agrega al sobrante de la masa un poco más de agua y se cuele nuevamente, añadiendo manteca y sal si le faltase y se pone al fuego, moviéndolo sin cesar, hasta que hierva y cueza; debe quedar como tamal. La salsa de tomate se hace friendo en manteca rebanadas de cebolla, suficiente tomate molido sin semilla o colado y chiles verdes hasta formar la salsa. Se sirve poniendo en un platón plano el *kol* o tamal caliente. Ya que se enfríe la superficie se colocan encima los trozos del pavo o venado y puerco y, encima, la salsa de tomates y chiles verdes.

* Perro de monte, *tepezcuintle*.

** Para hacer el recado de chilaquil véase receta en Vegetales, salsas y recados.

GALANTINA DE PAVO

INGREDIENTES:

- 1 pavo grande
- 2 kilos de puerco molido
- 1 kilo de jamón molido
- 1/2 kilo de lomo de res molido
- 100 gramos de aceitunas deshuesadas
- 2 latas de pimientos morrones escurridos y picados
- 2 nueces moscadas ralladas
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de Tabasco molida
- 5 huevos cocidos
- 5 huevos crudos
- 3 naranjas agrias o vinagre
- 1/2 cucharadita de sal de nitro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pavo debe estar entero, y mientras más duro, es mejor. Después de lavarlo bien con naranja agria, con un cuchillo que tenga mucho filo se le hace una cortada debajo de la pechuga y se separa con cuidado el pellejo, sin rasgarlo. Se abre el pavo quitándole todo el hueso de piernas, alas (las puntas de éstas se quitan) y el pescuezo; se quitan, también, las patas y todo el esqueleto procurando que la carne quede adherida al pellejo. Toda la carne posible debe quedar como un forro de pavo. Se lava bien el bolsón que queda y remoja con el jugo de dos naranjas agrias o una taza de vinagre y sal.

Se lavan y hierven los menudos, se pican y unen todos los ingredientes (menos los huevos); se ponen a cocer con dos tazas de agua moviendo hasta secar en un cocimiento ligero, retirando del fuego. Picar fino las claras de los huevos y agregarlos; se añaden los huevos crudos y todo el relleno se revuelve muy bien, pro-

curando que tenga su punto de sal. Se toma el bolsón de pavo, costurando los cortes y dejando solamente uno abierto para poder rellenar, alternando las yemas de los huevos, para que queden separadas. Luego, costurar la parte donde se rellenó. Con una tela suave de algodón se envuelve el pavo ya relleno costurando donde haga falta para que quede bien apretado y se pone a cocer en una olla vaporera por espacio de una hora por un lado. Se voltea y se deja otra hora por el otro lado. Si el pavo es muy duro tal vez necesite más tiempo; cuando se hierve totalmente, se saca de la olla, deja enfriar, refrigera y, ya frío, puede cortarse en rebanadas.

Aracely Castillo Negrín

PAVO ASADO

INGREDIENTES:

- 1 pavo bien limpio de aproximadamente 6 kilos
- 6 hojas de laurel
- 6 ramitas de orégano fresco
- 1 cebolla partida en dos
- 1 cabeza de ajo asada
- 10 pimientas gordas
- 100 gramos de recado de adobo
- sal al gusto

Recado de adobo:

- 1 cucharada de semillas de achiote
- 1 cucharada de orégano seco
- 10 pimientas gordas molidas
- 1 cabeza de ajo chica, asada
- 4 clavos de olor
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- 1/4 de cucharadita de azafrán
- 1 raja grande de canela
- 1 cucharadita de sal
- el jugo de dos naranjas agrias o
de naranja dulce y vinagre

Escabeche:

- 1 taza de aceite de oliva
- 3 cebollas grandes rebanadas en plumita
- 1 cabeza de ajo asada y partida a la mitad a lo ancho
- 6 chiles *xcatic* o chiles gueros, asados y pelados
- 10 pimientas negras
- 3 hojas de laurel
- 10 pimientas blancas
- 1 raja de canela

- 3 clavos de olor
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 2 tazas de jugo de naranja agria o de vinagre y de naranja dulce
- 1 taza de caldo donde se coció el pavo
una pizca de comino
sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pavo se envuelve en una manta de cielo, se amarra y pone a cocer con agua a cubrir con el laurel, el orégano, la pimienta, la cebolla y el ajo durante dos horas o hasta que esté suave. Se escurre, apartando el caldo colado. El pavo se unta muy bien por todos lados con el recado de adobo y asa al carbón, dándole continuamente la vuelta, durante aproximadamente treinta minutos. Se sirve frío, rebanado y acompañado por el escabeche.

Recado de adobo:

En un molinillo de especias o de café, se muelen todas las especias y se añade la sal y el jugo de naranja agria.

Escabeche:

Se pone a calentar el aceite y se acitronan ahí la cebolla, el ajo y los chiles. Las especias se muelen con un poco de naranja agria o de vinagre que se le añaden a lo anterior; se agrega el jugo de naranja agria y el caldo donde se coció el pavo, y se deja sazonar todo muy bien. Retirar del fuego y dejar enfriar. Con el pavo asado y deshebrado se hacen los sincronizados, panuchos, caldos, tortas, sandwiches, etcétera.

El Paraíso, mercado Andrade, Ciudad del Carmen

RELLENO NEGRO

INGREDIENTES:

- 1 pavo
- 15 huevos
- 300 gramos chile seco de Campeche
- 12 tortillas grandes
- 60 pimientas de Castilla
- 5 ajos
- 2 kilos de pierna de puerco molida
- 18 hojitas de epazote picadas
- 1/4 de kilo de manteca
- 3 tomates colorados
- achiote
- chile
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Ha de ser un pavo gordo que no sea viejo pero sí grande. Se prepara limpiándolo bien y dejándolo entero; untándolo con sal por dentro y fuera. Cocinar los huevos hasta que estén bien duros. Con tres días de anticipación se preparan los chiles secos de Campeche, quitándoles los palitos y las semillas, rociándolos luego con un octavo de litro de alcohol fuerte y prendiéndoles fuego; esto se hace dentro de una cazuela, teniendo cuidado de voltearlos para que se quemen parejo: tienen que quedar negros. Luego, se hierven en agua de sal y durante tres días se les cambian aguas para quitarles el picante. Se doran en la lumbre las tortillas hasta quedar negras y remojándolas luego en agua para suavizarlas y quitarles lo amargo; a las dos horas se muelen, añadiéndoles el chile, las pimientas de Castilla, ajos y una cucharadita de achiote. Esta preparación debe quedar como una pasta suave; se toma la mitad para el embutido que lleva la pierna de puerco molida con las claras de los huevos cocidos; se sazona con

sal, agregándole seis hojitas de epazote picadas y dos tazas de agua y cocinar a fuego regular, moviéndolo, hasta que quede seco. Cuando se ha enfriado un poco se agregan dos huevos crudos, se revuelven bien para que la carne pegue y, al partir el pavo, el embutido quede en ruedas.

Se rellena el pavo con el embutido de puerco molido y las yemas de los huevos procurando que quede repartido; costurar bien y poner a cocer en la pavera, añadiéndole la manteca y un caldo negro que se prepara de la siguiente manera: se disuelve la mitad de todo lo que se molió con el chile y las tortillas en tres litros de agua; se pasa por un colador de aluminio, se sazona con sal y agregan doce hojas de epazote y los menudos del pavo, que deberán cocinarse dentro del mismo caldo. Ha de hervir a fuego regular, teniendo cuidado de voltearlo seguido para que se cocine bien por todos lados hasta que suavice. Este guiso hay que hacerlo el día anterior para que tome su verdadero sabor. Al día siguiente, se saca un poco del caldo y, en él, se cocinan los tomates colorados, asados, pelados y picados; con esta salsa se sirve el pavo después de calentarlo bien. Si no hay chile de Campeche, se emplea chile piquín o cascabel seco.

Faustina Lavalle de Hernández

RELLENO BLANCO

INGREDIENTES:

- 1 gallina
- 1/2 kilo de puerco molido
- 1 chile dulce
- 5 tomates
- 1 cebolla grande
- 20 pasitas
- 20 alcaparras
- 15 aceitunas
- 20 pimientas
- 10 clavos de olor
- 6 huevos sancochados
- 1 cabeza de ajo asado
- 125 gramos de harina
- 1 cucharada de vinagre
- 125 gramos de manteca
- 3 chiles *xcatlic*
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

But:

Se pone a freír el puerco molido con medio chile dulce, un tomate y media cebolla finamente picados; ya que esté frito, se agrega sal, quince pasitas, quince alcaparras, diez aceitunas picadas sin el hueso, se muelen diez pimientas, cinco clavos y se le agrega un poco de agua para que se termine de cocer hasta que seque. Se pican finamente las claras y se agrega el puerco cocido.

Gallina:

La gallina se rellena con el puerco preparado y se van poniendo las yemas enteras; una vez que esté bien llena la gallina, se costura para que no se salga el relleno. Poner a cocer con agua a que

cubra la gallina, se muelen cinco clavos, cinco pimientas y se agregan junto con la sal, pasitas, aceitunas, alcaparras restantes y el ajo asado. Hasta que ya esté suave la gallina, se saca y deja escurrir, untándole manteca y horneando hasta que dore.

Salsa:

Los cuatro tomates se licuan, se fríe la cebolla agregando el tomate y la sal; ya que esté todo bien frito se retira del fuego y se agregan los chiles *xcatic*.

Kol:

En una cacerola se pone la manteca a calentar, se fríe la harina y agrega un poco de caldo; mover rápidamente a fuego lento, añadiendo la cucharada de vinagre hasta que haga burbujas y quede una salsa espesa; se retira del fuego.

Manera de servir:

En un plato se pone primero un poco de *kol*, encima la gallina deshebrada con un poco de *but* y yema, y por último se pone la salsa de tomate y la mitad de un chile *xcatic*.

Elsie Segovia de Novelo

KAB-IC DE PUERCO O VENADO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne de puerco o venado
- 2 naranjas agrias
- 1 chile ancho de color
- 1/2 cucharadita de achiote en pasta
- 10 cominos
- 2 hojitas de orégano seco
- 4 ajos bien asados
- 1/2 cucharadita de polvo de pimienta
- 3 tomates colorados grandes
- 3 hojas de epazote
- manteca y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con una bolita de masa se hace una tortilla mediana. El chile se despepita, desvena, sancocha, muele y cuela. El achiote se muele con los ajos y se cuela. Los cominos, el orégano y pimienta se tuestan, muelen y revuelven con el chile y el achiote molido. Todo esto se revuelve con el jugo de una y media naranjas. El puerco se corta en postas, se aporrea y adoba con el recado anterior y se deja por un rato, luego se asa en una parrilla sin que quede tostado para que quede suave. Se pela el tomate crudo y se muele muy espesito. Se pone manteca al fuego, una cucharada; cuando esté bien caliente, se fríe el epazote con dos cucharadas del tomate molido; ya bien frito, se añade agua, que no sea demasiada. Se tapa y cuando está hirviendo, se añade el puerco, vuelve a taparse y se deja hasta que el puerco esté suave al gusto. Es entonces cuando se deshace la masa en un poquito de agua agregando el jugo restante. Se deja cocer otro poco y retira del fuego. Si se ponen los huesitos de espinazo de puerco, mejor. Si se quiere picoso, añadir chile seco tostado y molido. Si la carne es de venado, se hace igual.

Adela Mena de Castro

ZIC DE VENADO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de venado asada o cocida hasta que esté muy suave
- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo, o jugo de naranja dulce y vinagre
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro muy finamente picado
- 3 cucharadas de cebollín muy finamente picado
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada muy finamente picada
- 10 rabanitos muy finamente picados
- el jugo de 4 naranjas agrias o las necesarias
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne, que deberá estar cocida y fría, se desmenuza muy menudita. El resto de los ingredientes se macera durante quince minutos en el jugo de naranja agria y luego se mezclan con la carne.

Se acompaña con tortillas recién hechas y una salsa tamulada de chile habanero.

En caso de no encontrar carne de venado puede sustituirla por pierna de carnero o por falda de res.

Guía gastronómica. México desconocido

PIPIÁN DE VENADO PIBIL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne y huesos pibil
- 1/4 de kilo de pepita natural
- 1/4 de kilo de pepita molida de la roja
- 1/2 kilo de tomate rojo (6 tomates regulares)
- 1/2 cebolla
- 20 pimientas de Castilla
- 3 dientes de ajo
- 1 poquito de comino y sal al gusto
- 1 gajo de epazote y 2 hojitas de orégano delgado
- 1 chile habanero
- 5 cucharadas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Se hierven la carne y huesos del venado con poca agua, sal y el orégano. Aparte, la pepita se deslíe con un poco de agua y se cuele agregándole el agua donde se coció el venado, la manteca, las pimientas, el ajo y el comino (todo molido). Se deja hervir hasta que espese y comience a brotar una grasa colorada; ésta se va sacando con una cuchara y se aparta. Luego se echa la carne cocida, los huesos, el tomate y cebolla rebanadas, el epazote y el chile entero, dejando hervir unos cinco minutos y echando un poco de masa desleída en agua y colada para que espese normalmente. Después de hervir un rato se apaga.

Se sirve con la grasa que se separó, como adorno.

Wuilma Coyoc de Ruiz

COCHINITA PIBIL

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de puerco en trozo
- 1/2 paquete de recado de achiote
- 4 naranjas agrias
- 1 chile habanero
- 1/2 kilo de cebolla roja
- 1 barreta de hoja de plátano
- pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se disuelve el recado con la naranja agria y se unta al puerco, dejándolo reposar dos o tres horas. Se cubre con hojas de plátano y se hornea durante dos horas con horno fuerte.

Salsa de cebolla:

Se corta la cebolla en pedazos chiquitos y se pone en un recipiente tapado con agua caliente. Después de media hora se escurre el agua y se le pone vinagre, sal y un chile habanero picadito.

Socorro Reyes de Zubieta

POC-CHUC

INGREDIENTES:

- 1 kilo de filetes de puerco
- 1/2 kilo de tomates
- cilantro, lechuga, cebolla curtida
- pimienta, ajo, sal y vinagre

PREPARACIÓN:

Los filetitos limpios de grasa y aporreados, se remojan con pimienta, ajo y sal tamulados en el molcajete con vinagre. Se dejan reposar un cuarto de hora.

Mientras tanto, se prende el carbón para asarlos a la parrilla. Asar los tomates para ser tamulados juntos con el cilantro y sal al gusto. Los filetes se sirven sobre hojas de lechuga, aderezándolos con la salsa de tomate; se esparce cebolla curtida, un chile habanero asado y rábanos en flor.

Aparte, se sirve una taza de frijol colado aguado.

Lupita Hernández de Hurtado

FRIJOL CON PUERCO

INGREDIENTES:

- 3/4 de kilo de frijol negro arribeño
- 1 kilo de carne de puerco cortado en presas
- 2 gajos de epazote
- 6 gajos de cilantro
- 1 cebolla mediana cortada en pedazos.

Sopa de arroz blanco:

- 1/2 kilo de arroz
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1/4 de cebolla blanca grande
- manteca para freír

Salsa de tomate:

- 1/2 kilo de tomate
- 10 ramitas de cilantro
- 1 chile habanero

Varios:

- 10 rábanos picaditos
- 10 ramitas de cilantro
- 1/4 de cebolla blanca picadita
- 4 limones cortados
- 1 chile habanero
- 1 aguacate cortado en trocitos

PREPARACIÓN:

Limpie el frijol, lávelo y póngalo a cocer con bastante agua. Al comenzar a reventar los granos de frijol, agrégueles los gajos de epazote y cilantro, la cebolla, el puerco cortado en presas y sal al gusto.

Póngalo al fuego hasta que esté cocida la carne de puerco y el caldo un poco espeso.

Sopa:

Limpie y lave el arroz, escúrralo bien. Fría los dos o tres dientes de ajo, el cuarto de cebolla picada y después el arroz.

Póngale agua y sal al gusto. Al secarse el arroz deberá estar cocido, en caso contrario, se agrega un poco más de agua.

Salsa:

Ase todos los tomates, pélelos, despepítelos y tamúelos o maestrújelos en un molcajete. Pique el cilantro, ase el chile habanero y maestrújelo bien, revuélvalo todo y póngale sal al gusto.

Varios:

Corte finamente el cilantro, rábano, cebolla y chile habanero.

Se sirve poniendo todo en platonos por separado y las tazas de caldo de frijol individualmente.

Gabriela Ortiz de Hidalgo

TZANCHAC

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res
- 1/2 kilo de huesos de pecho
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 30 pimientas de Castilla
- 3 elotes tiernos
- 6 calabacitas tiernas
- limón
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La palabra *tzanchac* quiere decir en maya carne con poco condimento. Se pone a la lumbre una olla con tres litros de agua; cuando está hirviendo fuerte se le da buen punto de sal y se va echando la carne cortada en presas y los huesos, cuidando que no deje de hervir para que no le salga espuma porque pierde la sustancia. Se tapa bien y se deja a fuego regular. Se asan en poca lumbre una cabeza de ajo y la cebolla, cuidando que se doren sin quemarse; se limpian bien y se echan a la carne, agregándole las pimientas de Castilla, los elotes y las calabacitas; cuando la verdura esté cocida se saca, dejando la carne en la lumbre hasta que suavice. Se sirve con salpicón y ruedas de limón verde.

Faustina Lavalle de Hernández

CHOCOLOMO

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de res
- 1 seso
- 1 riñón
- 100 gramos de hígado
- 50 gramos de corazón
- 6 pimientas de Castilla
- 1 cabeza de ajo grande
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1 lima agria
- 1 ramo de rábanos
- chile habanero
- tortillas tostadas
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La palabra *chocolomo* quiere decir lomo caliente, así es que sólo puede hacerse con carne de res fresca del mismo día.

Se pone al fuego una olla grande con tres litros de agua. Cuando hierva se agregan la carne, el hígado y el corazón, todo cortado en presas chicas y con suficiente sal. El riñón debe abrirse para limpiarlo bien; se le desprende lo blanco y se lava con jugo de limón; luego, se corta en ruedas, se lava en agua fría y se echa el guiso. Los sesos se remojan un rato en agua fría para quitarles las membranas y limpiarlos bien. Se añaden al guiso hasta que ya todo lo demás está suavizando para evitar que se rompan, pues son ligeros para cocerse. Cuando la carne está hirviendo se le agrega una cucharada rasa de pimientas de Castilla, una cabeza de ajo grande y una cebolla regular, enterradas por un rato en ceniza caliente con poquita lumbre para que queden bien asadas. Cuando ya todo está cocido se retira del fuego, añadiéndole inme-

diatamente una rueda gruesa de lima agria sin semillas pero con la cáscara para que el caldo tome el olor. Se sirve muy caliente con tortillas tostadas, salpicón, ruedas de lima agria verde, chile habanero asado entero y ensalada de rábanos.

Faustina Lavalle de Hernández

MONDONGO EN KAVIK

INGREDIENTES:

- 2 kilos de mondongo o pancita (bien limpios)
- 2 chiles *xcatlic* o blanco asados
- 2 ramas de epazote
- 1 paquete de adobo de achiote
- 1 cebolla asada
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1 tomate en rebanadas
- 1/2 cebolla en rebanadas

PREPARACIÓN:

Ya lavado y limpio, el mondongo (o pancita) se corta en pedazos y se pone a cocer con todos los ingredientes por suficiente tiempo hasta que quede bien suave. Puede usarse olla expres o empezar a cocer un día antes. Mientras más cocido esté, mejor sabor se obtiene.

Se sirve con pedazos de naranja agria o limón, chile habanero o verde, cebolla, rábano y cilantro picado. Se acompaña con arroz blanco.

Aracely Castillo Negrín

POLLO PIBIL

INGREDIENTES:

- 1 pollo cortado en cuatro piezas bien lavado y seco
- 100 gramos de recado colorado o de pasta de achiote
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 6 pimientas gordas
- 1 pizca de comino
- 1 1/2 tazas de jugo de naranja agria o mitad de naranja dulce y mitad de vinagre
- 12 rebanadas de jitomate chico
- 8 rebanadas de cebolla delgada
- 8 hojitas de epazote o al gusto
- 6 cucharaditas de manteca de cerdo
- 4 cuadrados de hoja de plátano para envolver las piezas de pollo, pasadas por la flama para suavizarlas sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se disuelve el recado colorado o la pasta de achiote en la naranja agria. Se muele con el orégano, el laurel, las pimientas y el comino. Se van poniendo las piezas de pollo sobre las hojas de plátano, y sobre las mismas se colocan tres rebanadas de jitomate, dos rebanadas de cebolla y dos hojitas de epazote; se bañan con lo molido y se añade a cada pieza una y media cucharaditas de manteca, sal y pimienta al gusto. Se hacen unos paquetitos muy bien envueltos en la hoja de plátano y se colocan en una charola de horno, donde se meten al horno precalentado a ciento ochenta grados centígrados durante cuarenta y cinco minutos o hasta que el pollo este bien cocido. Se sirven envueltos en su misma hoja y acompañados por frijoles negros refritos y arroz blanco.

Guía gastronómica. México desconocido

ESTOFADO DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 clavos de especie
- 2 dientes de ajo grandecitos
- 2 papas
- 1/2 vaso de Jerez
- 1 cebolla
- 3 jitomates
- hoja de laurel
- azafrán
- pan rebanado al gusto
- pasitas, aceitunas y alcaparras al gusto
- vinagre de frutas
- chile dulce
- canela

PREPARACIÓN:

Se pican el jitomate, la cebolla y el chile dulce; y todo esto se sofríe agregando un poco de canela. El pollo, cortado en presas, se remoja con un poquito de vinagre de frutas, con la pimienta chica molida y todos los condimentos, dejándolo reposar media hora. Si hay azafrán, se añade. Cuando se pone a cocer se agrega el vino Jerez y, cuando ya está listo, se ponen rebanadas de pan o papas.

Marina Herrera Cárdenas

CHILMOLE

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pollo, res, venado o puerco
- 3 cucharadas de pasta para chilmore
- 1 pedazo de pasta de achiote
- 8 pimientas de Castilla (chica)
- 2 pimientas de Tabasco (grande)
- 3 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- epazote al gusto
- masa de maíz

PREPARACIÓN:

Puede hacerse de carne de res, puerco, ave o venado. Lo ideal es asar la carne o ponerla en el *pib* (horno bajo tierra). Se hierve la carne con suficiente agua para cubrir las presas (piezas). Cuando esté suave, se agregan, disueltas en media taza del mismo caldo, las cucharadas de pasta para chilmore con un pedazo de pasta de achiote, las pimientas de Castilla, las pimientas de Tabasco y los dientes de ajo molido.

Ya para retirarse del fuego, se agregan encima, cortados en pedazos o rebanadas gruesas, los jitomates, la cebolla en trocitos (cuarterones) y el epazote al gusto. Se baja y deja tapado hasta servirse. Pueden hacerse unas tortillas de masa y agregárselas cuando esté hirviendo el guiso.

Nota: Se acompaña con arroz frito blanco o al vapor de preferencia para los que no les gusta comer tanta grasa. Si es venado en *pib* no hay grasa.

Unidad de Promotoriado Voluntario

PALOMA TORCAZA ASADA

INGREDIENTES:

- 1 paloma de monte
- 3 naranjas agrias
- 1 cebolla mediana
- sal y chile al gusto

PREPARACIÓN:

Primero se aliña, después se asa al carbón y, una vez cocida, se deshebra la carne, agregándole la naranja agria, la cebolla picada, sal y chile al gusto.

Irma Aké'

PATO ADOBADO

INGREDIENTES:

- 1 pato
- 10 pimientos de Castilla
- 1 ajo
- 6 cominos
- 3 cucharadas de vinagre
- 125 gramos de manteca
- 1 pedazo de achiote

PREPARACIÓN:

Se limpia el pato y se corta en presas. Luego, se adoba con las siguientes especias: el ajo, las pimientos de Castilla, los cominos, un pedazo de achiote del tamaño de una avellana y un buen punto de sal; todo molido y mezclado con las cucharadas de vinagre. Se deja reposar por media hora para que absorba bien el adobo, poniéndolo luego al fuego con manteca caliente; al freírlo debe procurarse mover las presas; luego se añaden dos litros de agua y se deja cocer tapado a fuego fuerte hasta que ablande y quede en la manteca. Si al secarse aún no está suave la presa (al tocarla), puede agregársele una taza de agua dejándolo a fuego regular hasta que suavice. Se sirve con escabeche o alguna ensalada.

Faustina Lavalle de Hernández

ARMADILLO EN ADOBO

INGREDIENTES:

- 1 armadillo
- achiote
- pimienta
- ajo
- naranja agria

PREPARACIÓN:

Después de hacer el armadillo en *pib* (horno bajo tierra) o al horno, se le quita el pellejo y se adoba con achiote, pimienta, sal, ajo y naranja agria. Se deja reposar en este recado durante un rato. Luego, se cocina con un poco de agua. Ya cocido se deshuesa y se le pone cebolla en escabeche.

Nelly Amaya de Buenfil

CHORIZOS DE CAMPECHE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de puerco
- 1 kilo de unto (manteca)
- 40 pimentas de Castilla
- 6 ajos
- 25 cominos
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- achiote
- naranja agria
- tripas lavadas

PREPARACIÓN:

La carne se muele utilizando el picador de tres dientes. Las especias se muelen en molcajete con su buen punto de sal y añadiéndoles luego un octavo de litro de jugo de naranja agria. Se mezcla todo (el chorizo debe quedar colorado, si está pálido añadir más achiote), revolviéndolo bien y dejándolo reposar por seis horas; luego, se embute en tripa delgada haciéndole una amarradura a la misma, cada diez centímetros. Cuando se ha terminado, se cuelga al aire en lugar muy fresco.

Faustina Lavalle de Hernández

MORCILLA CAMPECHANA

INGREDIENTES:

- 2 hojas de laurel
- sangre de cerdo
- sesos
- chile verde
- pimienta de Tabasco en polvo
- pimienta de Castilla en polvo (al gusto)
- naranjas agrias
- yerbabuena al gusto
- lonja (gordo)
- tripa de cerdo, gruesa y lavada

PREPARACIÓN:

Se cortan en pedazos los sesos, a lo largo. Los chiles verdes se asan bien. Las hojas de laurel se tuestan y muelen.

Todo esto se tiene ya preparado antes de recoger la sangre; inmediatamente recogida, se pone sal para que no se cuaje y se revuelve, así caliente, antes de que cuaje, con todo lo apuntado, poniendo su buen punto de sal, exprimiendo el jugo de la naranja y echándolo inmediatamente en la tripa, que se amarra de cada lado y se pone a cocer. La lonja también se parte en pedacitos y se pone junto con lo demás. Cuando ya esté cocida, se seca, punza y se pone a escurrir. Todo el recado va en proporción al tanto de sangre que se haga, procurando que no quede muy recargada de recado. Para comerla, se prepara al gusto, ya sea cortándola en rebanadas y friéndola en manteca muy caliente, o desbaratándola y friéndola con tomate, cebolla y chile dulce, poniéndole otro poco de jugo de naranja.

Adela Mena de Castro

BUTIFARRAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pierna de puerco
- 1/2 cucharadita rasa de anís
- 10 pimientos de Castilla
- 2 pimientos de Tabasco
- 2 clavos
- 1 rajita de canela
- 3 cucharadas de vino Jerez o Moscatel
- tripas lavadas

PREPARACIÓN:

El puerco se pica en máquina utilizando el picador fino; las especias se muelen en molcajete. Se junta todo con el vino sazonándolo con sal y revolviéndolo hasta que esté bien mezclado. Se preparan las tripas delgadas lavándolas bien con sal y vinagre para quitarles el mal olor; luego de enjuagarlas en agua fría, se escurren por un rato, rellenándolas con la preparación de la carne. Debe conseguirse un embudo especial para rellenarlas. Cada cinco centímetros de relleno se hace una amarradura y, así, hasta terminar. Se cocinan, luego, al vapor en agua de sal durante media hora y a fuego regular contando el tiempo desde que comience el hervor. A cada butifarra se le da una punzada con aguja para sacarle el aire. El embutido deberá ser un poco flojo para que la cubierta no estalle. No deberán hacerse demasiadas punzadas, porque escurre la grasa y, luego, quedan muy secas.

Faustina Lavalle de Hernández

QUESO DE PUERCO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de lomo de puerco
- 125 gramos de filete
- 1/2 cabeza de cerdo
- 1 cucharada de pimienta de Castilla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta de Tabasco en polvo
- 1 nuez moscada
- 1 cucharada de sal de nitro
- 1 bolsón de res
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La cabeza de puerco se pone al fuego con agua y bastante sal; ya que se arranque la carne del hueso, se desprende toda y se muele en la máquina de moler carne, pero con la piña de tres dientes para que quede como si estuviera picada. El puerco y el filete se muelen en una máquina de moler granos para que la carne quede muy fina y se revuelva con la cabeza, añadiéndole todo el recado y el polvo de la nuez moscada con la sal de nitro; ya bien revuelto, se prueba para ver el punto de sal que debe ser un poco pasadito y, luego, se rellena el bolsón, costurándolo después en una manta y poniéndolo al vapor tres horas. La carne y el puerco deben molerse crudos. El bolsón se lava igual que la tripa para los chorizos. Ya que esté cocido, se prensa como la galantina. Si se quiere conservar varios días tiene que estar dentro de hielo. Se punza antes de cocerlo en la manta.

Adela Mena de Castro

Pescados
y
mariscos

PÁMPANO POHCHUC

INGREDIENTES:

- 1 pámpano
- 6 pimentas de Castilla
- 1 ajo
- 3 cucharadas de naranja agria
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Se limpia bien un pámpano fresco grande y gordo; luego, se parte a lo largo por el espinazo haciendo varias cortadas en toda la piel para que penetre bien el condimento. Se muelen las pimentas, el ajo, la sal y el jugo de la naranja agria.

Con esto se adoba el pámpano, dejándolo reposar y volteándolo seguido para que absorba bien el adobo. Se pone a cocer en una parrilla de alambre, untándolo antes con manteca derretida para que no se pegue. Se va volteando con cuidado para lograr que se cocine sin quemarse. Sírvese con salpicón y la salsa que se desee.

Faustina Lavalle de Hernández

PÁMPANO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 1 pámpano grande (o 2 chicos)
- 1 manojo de cilantro
- 1 chile dulce o morrón verde
- 1/2 kilo de tomate verde limpio
- 1 cebolla blanca
- 4 dientes de ajo machacados
- 1/2 taza de aceite de olivo
- pimienta, comino, orégano y laurel (molidos)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se fríe el ajo en el aceite hasta dorar. Quitar el ajo y licuar bien con dos tazas de agua, los recados molidos y demás ingredientes; se vierte lo licuado en el aceite (use una sartén o cazuela donde quepa el pámpano). Esta salsa debe hervir hasta oscurecer un poco. Si se seca, se le agrega una taza de agua. Cuando la salsa está bien cocida, se remoja en ella el pámpano y se tapa hasta quedar cocido el pescado. La salsa debe ser ligeramente espesa.

Puede usarse cualquier pescado para este guiso o incluso, filete de pescado, pero el pámpano es el de mejor sabor.

Aracely Castillo Negrín

PÁMPANO EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 1 pámpano de 800 gramos bien limpio y marcado
- 1 taza de aceite de oliva y un poco más para untar
- 3 cebollas medianas rebanadas en plumita
- 1 cabeza chica de ajo asada y partida a la mitad a lo ancho
- 3 chiles *xcatic* asados y pelados o 3 chiles gueros
- 1 chile dulce o 1 pimiento morrón rojo y asado, despepitado y cortado en rajas
- 5 pimientas negras
- 1 rajita de canela
- 2 ramitas de orégano fresco
- 2 hojas de laurel
- 2 clavos de olor
- 1¹/₂ tazas de jugo de naranja agria o mitad de naranja dulce y mitad de vinagre
- una pizca de comino, sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pescado se unta con aceite, se espolvorea con sal y se asa sobre la plancha durante siete minutos de cada lado. Se hace el escabeche y se mete el pescado de diez a doce minutos más para que termine de cocer. Se deja enfriar y se sirve.

Escabeche:

Se calienta el aceite y acitronan la cebolla, el ajo, los chiles y las rajas de pimiento, añadiendo las especias y las yerbas de olor. Luego, se agrega el jugo de naranja agria y se deja hervir lentamente durante diez minutos. Se sirve en un plato ovalado rodeado y bañado con su escabeche.

PESCADO EN TIKIN CHIK

INGREDIENTES:

- 1 pescado completo abierto por el lomo (si es muy grande); puede ser jurel, guachinango o pargo. Si es pescado chico o mediano lleva cortes horizontales profundos sin desprender el hueso
- 2 naranjas agrias o dos limones (el jugo)
- 1 hoja de plátano
- 1 barrita de mantequilla o 1/2 taza de manteca de puerco
- 1 recado de achiote
pimienta, comino, ajo, orégano y laurel molidos
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se licua el recado con media taza de agua y el jugo de la naranja (o del limón); la mezcla se unta muy bien al pescado y, con la mantequilla encima, se coloca en un recipiente con hoja de plátano en el fondo. Se cubre con otra hoja de plátano y se pone al horno.

Se acompaña con salsa *ixnipec*, chile habanero y limón.

Aracely Castillo Negrín

PESCADO EN CALDO

INGREDIENTES:

- 1 pescado en rebanadas gruesas (pargo, robalo, pámpano)
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 chile dulce o morrón
- 4 ramas de cilantro
- 4 hojas de laurel
- 1 chile *ixcatil* o blanco asado
- 4 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de puré de tomate
- pimienta, comino y orégano (molidos)

PREPARACIÓN:

Fríase el ajo en el aceite hasta dorar, se saca y se licua con el tomate, cebolla y chile dulce. Se pone a freír lo licuado en el aceite con el puré y los recados. Cuando oscurece, se agrega un litro de agua, sal, el pescado, el cilantro y el chile *ixcatil*, dejando hervir hasta que el ojo del pescado quede blanco.

Al servir, puede acompañarse con limón, cilantro y cebolla picados, chile habanero y arroz blanco.

Aracely Castillo Negrin

CAZÓN FRESCO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cazón
- 1/4 de kilo de manteca
- 1/2 de kilo de tomates
- 1 cebolla mediana
- 15 hojas de epazote
- 2 chiles habaneros

PREPARACIÓN:

El cazón, cortado en postas y bien lavado, se hierve en una cantidad de agua que lo cubra, añadiéndole a ésta una cucharada colmada de sal y una ramita de epazote. Debe procurarse, cuando se echa el cazón dentro del agua, que ésta esté hirviendo; a los treinta minutos se retira del fuego y deja enfriar. Si se quiere, se quitan las espinas y los pellejos, procurando no romperlo mucho. Se pone al fuego la manteca con la cebolla y el epazote picados; a los cinco minutos se le añade el tomate hervido pelado y picado, los chiles habaneros asados enteros y el cazón escurrido del agua. Se tapa un rato para que el tomate suelte un jugo, se sazona de sal y se destapa luego, dejándolo hervir hasta que quede en su salsita. Se sirve con frijol negro colado y refrito.

Faustina Lavallo de Hernández

CAZÓN MOLIDO O DESMENUZADO

Tikinipak

INGREDIENTES:

- 1 trozo de cazón asado como de medio kilo
- 12 hojas de epazote
- chile molido al gusto
- sal

PREPARACIÓN:

Si el cazón está muy duro, se remoja desde el día anterior; si está suave, se cocina el mismo día con suficiente sal y agua que lo cubra. Cuando ya está cocido se retira del fuego y se deja enfriar. Se quitan las espinas y pellejos y se desmenuza o se muele agregándoles las hojitas de epazote bien picaditas, chile en polvo al gusto y, si uno quiere, un poco de jugo de limón.

Gladys Ferrer de Selem

PAN DE CAZÓN

INGREDIENTES:

- 4 tortillas recién hechas
- 6 cucharadas de frijoles negros refritos
- 6 cucharadas de cazón guisado
- 1 chile habanero
- 2 rebanadas de aguacate
- salsa de jitomate

Cazón:

- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite de maíz
- 1/4 de cebolla chica picada
- 1 hoja de epazote picada
- 1 jitomate chico pelado, despepitado y picado
- 200 gramos de cazón asado, desmenuzado o de cazón cocido con cebolla y epazote y desmenuzado

Salsa:

- 1 cucharada de manteca de cerdo o de aceite de maíz
- 1/2 cebolla picada
- 1 hoja de epazote al gusto
- 3 jitomates medianos cocidos en agua, molidos y colados
- sal al gusto

Salsa tamulada de chile habanero:

- 10 chiles habaneros asados
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se untan tres tortillas con los frijoles refritos, colcándoles el cazón guisado; se enciman una sobre otra y se cubre todo con la tortilla restante. Se bañan con la salsa y se adorna con las rebanadas de aguacate y el chile habanero entero.

Cazón:

Se acitrona la cebolla en la manteca, añadiendo el cazón desmenuzado y el epazote, así como el jitomate colado y sal al gusto. Se deja cocer hasta que espese y esté bien sazonado.

Salsa:

Se acitrona la cebolla en la manteca, añadiendo el epazote y el jitomate molido y colado. Se deja cocer hasta que la salsa esté espesita y bien sazonada.

Salsa tamulada:

En un molcajete se muelen los chiles habaneros con sal y agua necesaria para hacer la salsa.

Restaurante El Marino, Ciudad del Carmen

CAZÓN ASADO-FRITO

INGREDIENTES:

- 3 postas de cazón asado
- 3 gajos de epazote
- 3 tomates
- 1/2 cebolla blanca
- 1/4 de kilo de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cocina el cazón asado con dos gajos de epazote y sal por quince o veinte minutos. Se lava, se le quitan los huesos y pellejos, se exprime muy bien y se desbarata con los dedos.

Se fríen en la manteca el tomate, la cebolla y unas hojitas de epazote todo bien picado. A esta fritura se agrega el cazón y sal al gusto, revolviéndolo y friéndolo de nuevo.

Nota: Con este cazón asado-frito puede hacerse tortas de cazón secas y con caldo, joroques, pan de cazón, tamales y panuchos.

Dolores Lanz de Ortiz

CHILE IXCATIC RELLENO DE CAZÓN

INGREDIENTES:

- 6 chiles *ixcatic* asados y desvenados
- 2 tazas de cazón frito*
- 2 tazas de salsa chiltomate**
- 1/2 taza de harina
- 3 huevos batidos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cuidando que no se rompan, se rellenan los chiles con el cazón frito. Aparte, se baten las claras, agregando las yemas, la sal y la harina. Con esa mezcla se cubren los chiles y se fríen, uno por uno, en aceite caliente. Se sirven con salsa de chiltomate o de escabeche.

Aracely Castillo Negrín

* Para hacer el cazón frito véase la receta en Pescados y mariscos.

** Para hacer la salsa de chiltomate véase la receta en Vegetales, salsas y recados.

TORTITAS DE CHARAL

T'saquitos

INGREDIENTES:

- 1 kilo de charalitos
- 8 huevos
- 3 cucharadas grandes de harina
- pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los charalitos se descabezan y tuestan (que no se quemem). Las claras se batan a punto de nieve, después se agregan las yemas y se sigue batiendo. Seguidamente, se incorporan el harina, el charal, polvo de pimienta y un poquito sal. En una freidera se pone bastante aceite y cuando esté caliente se van echando cucharadas de lo batido y se fríen rápido. Las cucharadas no deben estar colmadas.

Se sirve con cebolla en escabeche o salsa de tomate.*

Unidad de Promotoriado Voluntario

* Para hacer el escabeche o la salsa de tomate véanse las recetas en Vegetales, salsas y recados.

PARGO ADOBADO AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 pargo grande
- 3 naranjas agrias
- 1/4 de paquete de recado de adobo
- 2 tomates grandes cortados en rebanadas
- 1 chile dulce cortado en rebanadas
- 1 cebolla blanca cortada en rebanadas
- hoja de plátano para envolver el pescado
- sal y pimienta al gusto
- aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se desbarata el recado de adobo con la naranja agria, sal y pimienta molida. Se le unta al pargo bien por cada lado y adentro, y se coloca en un platón refractario alargado una hoja de plátano y, sobre ella, una capa con la mitad del tomate, cebolla y chile dulce cortado. Después, se pone el pargo adobado con el sobrante del recado y, encima de éste, otra capa del tomate, la cebolla y el chile cortado. Finalmente, se agrega aceite de oliva, se cubre con una hoja de plátano y se hornea el tiempo necesario para que se cocine el pescado. Cuando ya está casi cocido el pescado, se quita la hoja de arriba para que se dore un poco.

Nota: Esta receta se puede hacer también con cojinuda o cualquier otra especie de ese tipo.

Dolores Lanz de Ortiz

CHERNA EMPANIZADA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cherna en filetes delgados
- 2 ajitos
- 15 pimientos de Castilla
- 18 galletas de soda molidas
- 1 huevo
- 125 mililitros de vinagre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen las pimientos, los ajos y suficiente sal para sazonar el pescado y esto se disuelve en el vinagre para adobar la cherna y se deja reposar un rato. Se muelen las galletas de soda. A los filetes escurridos, se les añade un huevo y se revuelve bien; luego, se revuelcan en el pan molido y se dejan reposar cinco minutos. Se sacuden para que el polvo del pan no ensucie la manteca caliente donde se fríen, cuidando que no tengan mucho fuego para que cuando se doren, ya estén cocidos. No deben voltearse hasta dorarse de un lado. Se sirven con ruedas de limón verde o sobre hojas de lechuga con mayonesa por encima.

Nota: Esta receta puede aplicarse para cualquier pescado. Para empanizarlo también puede pasarse por harina, huevo y pan molido. Puede servirse con lechuga, rábanos, salsa *ixmipec* y frijol colado.

Faustina Lavalle de Hernández

ESMEDREGAL EN SU JUGO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de esmedregal
- 3 tomates grandes
- 3 dientes de ajo bien asados para freír
- 1 cucharada de vinagre
- 125 gramos de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 1 chile dulce (o pimientos)
- 4 cominos
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de orégano delgado seco
- 4 ramitas de perejil
- 1 chile *xcatic*

PREPARACIÓN:

El pescado debe estar cortado en postas. Se lava muy bien, después se remoja por espacio de diez minutos en una taza de agua con sal al gusto y jugo de dos limones.

Los tomates, el chile dulce y cebollas se asan y licuan.

El pescado se escurre del agua que tiene y se le unta las especias molidas, ya desleídas en el vinagre.

Poner aceite al fuego en una cazuela y cuando esté caliente se echan los ajos machacados hasta que se doren y, luego, el perejil, se sofríe y se saca de la cazuela. Las postas del pescado se van sofríendo en el mismo aceite y se dejan en la cazuela; después, se echa todo lo que se licuó a fuego lento; cuando el pescado ya esté cocido se destapa, se adorna con el perejil, el chile *xcatic* y se deja con poca salsita. Sírvese caliente.

Carmita Canto de Castellot

BAGRES O BOXITOS EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

- 6 bagres o boxitos
- 2 tazas de pepita molida
- 10 pimientas de Castilla molidas
- 1 ajo
- 125 gramos de manteca
- 1 ramita de epazote
- 1 tomate colorado picado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se remojan los bagres desde la noche, cociéndolos al día siguiente en agua de sal después de quitarles la cabeza y las espinas. Las tazas de pepita menuda deben estar bien limpias y tostadas; se muelen con el picador más fino de la máquina y disuelven en el agua donde se coció el pescado. También se muelen las pimientas de Castilla, un ajo y un pedacito de achiote y se mezcla todo con la pepita, añadiéndole su punto de sal. Se fríen en la manteca una ramita de epazote y un tomate colorado picado. Se agrega la pepita colada en colador de aluminio, se añade el pescado y sazona a fuego muy lento para que no hierva. Si el pipián no espesa todo lo que se desea, se disuelve un trozo de masa chico en poca agua y, pasándolo por un colador, se agrega al guiso. Debe quedar como un atole espeso. Al cocinarlo se mueve bien procurando que no hierva porque puede cortarse.

Faustina Lavalle de Hernández

MAKUM

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado mero, guachinango o pámpano en rebanadas
- 3 jitomates en rebanadas
- 4 chiles güeros enteros
- 2 pimientos morrones asados, pelados y cortados en ruedas
- 6 dientes de ajo asados
- 2 cebollas asadas
- 1/2 cucharada de cominos
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de achiote
- 5 clavos
- 8 pimientas
- 125 mililitros de vinagre
- 125 mililitros de aceite
- 2 limones (el jugo)
- 1 hoja de plátano.
- aceite para el molde y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen los dientes de ajo, una cebolla, los cominos, el orégano, el achiote, los clavos y las pimientas, se mezcla con el vinagre, el aceite, el jugo de los limones y sal al gusto.

Se unta una cazuela con aceite y se forra con la hoja de plátano. Se pone primero la mitad de adobo, luego las rebanadas de pescado y, al final, el adobo restante.

Se añade encima el jitomate y la cebolla sobrante en rebanadas, los chiles güeros y los chiles dulces y se envuelve con lo que sobrasale de la hoja de plátano.

Se tapa la cazuela y se pone a fuego suave, hasta que el pescado esté cocido.

Susana Ribera de Gamboa

COCHINITA DE LA MAR EN SALPICÓN

INGREDIENTES:

- 1 cochinita
- 6 ramitas de cilantro
- 1 cebolla verde
- naranja agria
- polvito de chile seco
- sal gusto

PREPARACIÓN:

Cochinita de la mar le llaman a un pescado parecido al pámpano, pero de muy distinto sabor. Se limpia el pescado dejándole el hígado; untándolo bien con sal y jugo de naranja agria, se pone a la parrilla a fuego templado y para que se cocine bien, se le hacen unas cortaduras en la piel. Se dora por los dos lados y cuando la carne se desprende del hueso, es señal de que está cocida. El hígado también debe estar bien asado. Cuando enfría, se le quita el pellejo y se aparta la carne hasta dejar los huesos limpios. El hígado se pica menudito, mezclándolo con la carne, agregando el cilantro picado, la cebolla verde también picada, el polvito de chile seco, su buen punto de sal y naranja agria. Se revuelve muy bien todo hasta que el pescado quede picado. Con esta misma receta se hace la lisa asada.

Faustina Lavalle de Hernández

RAYA CON PEPITA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de raya fresca
- 1 taza de pepita de calabaza molida
- 1 kilo de tomate
- 1 cebolla en rebanadas
- 3 ramas de epazote
- 1 taza de manteca de puerco o aceite
- 1/2 taza de puré de tomate
- 2 chiles habaneros asados
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con agua a cubrir se cuece la raya con dos rebanadas de cebolla, una rama de epazote y sal. Ya cocida, se limpia quitándole la piel con cuidado y se aparta. Mientras, se hierven cinco tomates y se licuan. En una sartén se sofríen con manteca o aceite, la cebolla y el epazote. Se añade el tomate licuado con una taza de agua, el resto de los tomates en rebanadas y el puré de tomate. Antiguamente no se le ponía puré a este salsa pero, está comprobado que con el puré queda con más consistencia (no se separa el tomate de la grasa y, además, el sabor no varía). Cuando ya esté hirviendo, se agrega la raya exprimida. Se deja cocinar hasta que quede en una salsa espesa. Se sirve caliente con el chile habanero y rociado de pepita molida, acompañándola con frijol de olla y tortillas gordas hechas a manos.

Aracely Castillo Negrín

SOPA DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 1 cabeza de esmedregal, cherna o mero cortada
- 1/8 de kilo de arroz
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 2 papas
- 1 cebolla
- 1/2 chile dulce o pimiento
- 2 cucharadas soperas de aceite de cocina
- 3 ajos bien asados
- 1 barra de pan de caja
- perejil y limón verde
- pimienta molida y sal al gusto

PREPARACIÓN:

La cabeza de pescado se lava y remoja en agua de sal y el jugo del limón. Los tomates se asan, pelan y licúan junto con el chile dulce, los ajos y la cebolla; el pan se corta en cuadritos, se tuesta y fríe.

Se remoja el arroz por espacio de un cuarto de hora; se mondan las papas y se cortan en cuadritos.

En el aceite caliente se sofríe el arroz hasta que quede dorado. Se saca, se echa la papa hasta que quede bien frita y se saca. Se sofríen la cabeza del pescado y las hojas de perejil. Después, se mezcla todo menos el pan, agregando tres tazas de agua y dejando hervir hasta que se cueza el arroz. Se sirve caliente poniéndole encima el pan frito.

Carmita Canto de Castellot

SIERRA CON ARROZ

INGREDIENTES:

- 1 sierra
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1/2 tomate
- 1/4 de kilo de arroz
- 2 ajos
- orégano, comino y pimienta
- chícharos
- rajas de pimiento o chile dulce asado

PREPARACIÓN:

Se fríe el día anterior. Después de quitarle las espinas y partirlo en pedazos pequeños, las espinas, el pellejo y la cabeza se ponen a hervir un poco. Se sofríe la cebolla, el chile dulce y el tomate, y se ponen en un plato. Se sofríen el arroz y cuando esté dorado, se agrega el caldo que deberá estar frío, así como ajo, pimienta, una hoja de orégano, comino molido y colado, y se le echa la miniestra y la sierra. Se prueba la sal y se tapa para que se cocine. A media cocción se le agregan una lata de chícharos y rajas de pimiento o chile dulce asado. El arroz debe quedar seco y suelto.

María del Refugio Corcuera

MINILLA DE SÁBALO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpa de sábalo asado sin espinas
- 1 cebolla grande
- 15 aceitunas
- 15 alcaparras
- 10 pimientas de Castilla
- 6 hojitas de orégano
- 2 chiles dulces
- 4 tomates rojos
- 1/2 taza de aceite
- achiote y vinagre, un poquito

PREPARACIÓN:

Se sofríe la cebolla picada y el chile dulce, muy frío, en el aceite o manteca, agregando el tomate, la pimienta y el orégano molido con el poquito de vinagre; se le van poniendo las aceitunas picaditas sin hueso, las alcaparras y, por último, un poquito de achiote disuelto en agua.

Se pone sal al gusto. Todo esto se sofríe muy lento, hasta que seque el pescado y quede suelto

Gladys Guerrero de Castillo

MOJARRAS ADOBADAS

INGREDIENTES:

- 10 mojarras
- 6 naranjas agrias
- 1/2 pasta de adobo
- 3 dientes de ajo
- 25 pimientas de Castilla
- 15 hojas de orégano
- 25 cominos
- 1/2 cebolla en rebanadas
- sal y manteca al gusto

PREPARACIÓN:

Se bate el adobo con el jugo de naranja, agregando el ajo, la pimienta, el orégano, el comino, la cebolla en rebanadas, la sal y manteca al gusto.

En este guiso se van pasando las mojarras una a una y se van acomodando en un sartén de manera que, al servir las, no se rompan. Se añade el resto del guiso, y se pone a fuego lento aproximadamente durante una hora.

Clara Hernández L.

CAVIAR DE HUEVA DE ESMEDREGAL

INGREDIENTES:

- 1 hueva grande
- 4 jitomates
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 cucharada de orégano
- 1 cucharada de pimienta
- aceite Sensat (al gusto)

PREPARACIÓN:

Se cocina con sal la hueva amarrada con un lienzo durante un cuarto de hora. Ya cocida, se le quita el pellejo y desmenuza muy bien en una olla. Se asan las cebollas y el jitomate, y se fríen con los ajos en un poco de aceite; después, todo se licua y se pone a la hueva. Se añade la pimienta, el orégano, el caldo de los chiles y trocitos del chile jalapeño, y se fríe hasta que tenga su punto, que consiste en que quede casi seco para untar en galletitas o pan.

Gladys Guerrero de Castillo

HUEVA DE TOPOTA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hueva de topota fresca
- 2 barritas de mantequilla
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan las huevas de la topota y escurren bien. En una sartén se derrite la mantequilla y se pone la hueva a cocer, moviendo para que no se pegue. Mientras se va friendo, se pone sal y sigue moviendo; si hace falta más mantequilla se le pone y sigue moviendo hasta que esté bien frita. No se pone agua, sino solito con su mismo jugo, se cuece; debe quedar bien desmoronada. Se prueba de sal y se apaga. Se sirve con una salsita de chile habanero.

Aurora Quintero

PULPO EN SU TINTA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpo
- 4 cucharadas de vinagre
- 6 hojas de orégano
- 2 chiles dulces
- 1 cebolla grande
- 6 tomates grandes
- 3 palmas de perejil
- 15 pimientas de Castilla
- 6 dientes de ajo
- 1/2 litro de aceite francés
- 2 cucharadas de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se voltea la bolsa del pulpo y se desprende la vejiguilla negra que se encuentra en ella. Se parte la telilla que la cubre y se coloca en cuatro cucharadas de vinagre. Luego, se destripa el pulpo, se lava y se golpea con un mazo hasta que queden planos el cuerpo y los tentáculos. Se pone entero a sancochar en cuatro litros de agua con sal y seis hojas de orégano. No se destapa más que para reforzarle el agua, procurando que quede muy cocido y con muy poco caldo. Se cortan muy menudo los chiles, sin semillas, la cebolla, los tomates grandes pelados y sin semillas y el perejil. Se muelen las pimientas y el ajo, y se deshacen en el vinagre en que se deshizo la tinta. Se corta el pulpo en pedazos de una pulgada y se vuelve a poner en el poco caldo que quedó, agregando todos los recaudos y el vinagre con la tinta, el aceite y dos cucharadas de manteca de cerdo. Se pone al fuego tapándolo, y cuando estén cocidos los recaudos, se destapa la sartén. El pulpo debe quedar en su tinta.

CEBICHE DE CARPA O MOJARRA

INGREDIENTES:

- 2 carpas
- 2 cebollas grandes
- 1/2 kilo de tomate
- 1 macito de cilantro
- 10 limones
- 1 chile habanero
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian las carpas o mojarra y se sacan los filetes cortándolos en trocitos muy menuditos, que vuelven a limpiarse con jugo de limón. Se escurren y se dejan reposar durante toda la noche en jugo de limón. Se corta la cebolla, el tomate, el chile y el cilantro finamente, y se agrega al curtido, con sal al gusto. Se sirve con tortillas fritas en pedacitos.

Rufina Rosario de Salvador

CEBICHE DE SIERRA

INGREDIENTES:

- 1 sierra mediana
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 5 tomates
- 10 limones o más (agrios)
- aceite de comer

PREPARACIÓN:

La sierra se corta en postas, se le quita el pellejo y las espinas, y se corta en pedacitos, remojándola alrededor de dos o tres horas con bastante limón, sal y polvo de pimienta. La cebolla se corta en pedacitos muy finos y remoja un rato en vinagre; el tomate también se corta en pedacitos muy finos; ya bien curtida la sierra, se incorporan la cebolla pero sin el vinagre, el tomate y un poco de aceite de comer del bueno, quemado de antemano con ajo. Se revuelven muy bien la pimienta molida, el agrio y el punto de sal al gusto; se sirve como cocktail con galletas de soda.

Addy Ma. Cervera de Arceo

COCTEL DE MARISCOS

INGREDIENTES:

- 1 pulpo limpio
- 1/4 de kilo de camarones limpios
- 1/4 de kilo de calamares limpios
- 1/4 de kilo de caracoles limpios
- 1/4 de kilo de ostiones frescos
- 4 manitas de jaibas (la pulpa)
- 2 limones (el jugo)
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimienta de Castilla molida
- 5 ramas de cilantro
- 1 cebolla chica
- salsa catsup al gusto

PREPARACIÓN:

Se cocinan los mariscos por separado y se retiran del fuego, dejándolos enfriar en su propio caldo. Los ostiones no se cocinan porque traen su jugo. Al pulpo se le quita la telita negra. Se pican el caracol, el calamar, el tomate, la cebolla, el cilantro; se añaden los camarones y ostiones y se revuelve todo añadiéndole el aceite de oliva, pimienta, sal, salsa catsup y chile habanero al gusto.

Se sirve en copas poniéndole un poco de caldo donde se cocinaron los mariscos y, encima, se agrega la pulpa de jaiba.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

ENSALADA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de camarones
- 1/2 kilo de calamares
- 1 pulpo grande
- 1 caracol mediano
- 2 tomates grandes
- 3 limones (el jugo)
- 1 cucharadita de pimienta de Castilla molida
- 5 ramas de cilantro
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Luego de limpiarlos, los mariscos se cuecen por separado; después de cocido, al pulpo se le quita la piel negra. Se pican el caracol, el calamar, el pulpo, el tomate, la cebolla y el cilantro. Los camarones se dejan enteros para darle mejor presentación. Una vez que esté todo picado se revuelve, echándole el jugo de los limones, el aceite, la pimienta y la pizca de sal.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

SOPA DE MARISCOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de camarones limpios
- 1/2 kilo de calamares limpios
- 2 caracoles tiernos
- 1 pulpo grande limpio
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de pimienta de Castilla molida
- 3 clavos de olor
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 3 pimientas de Tabasco
- 3 dientes de ajo asados
- 3 ramas de cilantro
- 1 rama de perejil
- 1 zanahoria
- 1 papa
- 1 chayote
- 1 calabaza tierna
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- una pizca de comino molido
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuecen los mariscos por separado, con poca agua. Al pulpo se le quita la telita negra hasta dejarlo blanco. Se pican el tomate, la cebolla y el chile dulce, y se sofríen con las cuatro cucharadas de aceite de oliva. Después de picar las verduras se incorporan a las miniestras echándoles el caldo donde se cocieron los mariscos con los recados. Cuando las verduras estén a medio cocer, se incorporan los mariscos, dejándolos hervir cinco minutos más y

se apaga. Se prueba la sopa, ya que los mariscos traen sal natural y, entonces, es cuando se añade sal al gusto.

Nota: Para cocer los camarones se hierva medio litro de agua; cuando rompa el hervor se agregan los camarones y se retira del fuego; de la misma manera se hacen los calamares. Los caracoles se cocinan en dos litros de agua ya que son mas duros; los pulpos también llevan más agua.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

Atoles
y
bebidas

ATOLE DE MASA

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua hirviendo
- 1/4 de kilo de masa de maíz
- 2 hojas de naranja (o limón) o 4 pimientas de Tabasco
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierve el agua con las hojas o la pimienta y se licua la masa con tres tazas de agua. Se agrega la mezcla al agua hirviendo moviendo hasta espesar.

Aracely Castillo Negrin

ATOLE DE MAÍZ NUEVO

INGREDIENTES:

- 10 elotes grandes de grano grueso
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Los elotes deben ser de maíz nuevo pero sazón; no deben utilizar elotes tiernos porque se corta el atole.

Se desgranar los elotes y se muelen en crudo, disolviéndolos luego en el agua. Se colocan en un paño de manta de cielo, o sea un lienzo de colar, se endulza al gusto y se ponen al fuego, cuidando moverlo con una paleta para que no se pegue el maíz al asiento de la cacerola. Cuando ha espesado y está cocido se baja. Al cocerlo se procurará no dejarlo hervir. Cuando comienza a hacer burbujas, debe suspenderse del fuego.

Si al terminar queda más espeso de lo que se desea, puede agregársele un poco de agua caliente moviéndolo por un rato.

Faustina Lavalle de Hernández

ATOLE AGRIO DE MAÍZ NUEVO

En la tarde se desgranar mazorcas medio sazones, bien sean de maíz blanco o amarillo, y se pasan, en crudo, por el molino; luego se deshacen, en muy poca agua, agregándole sal al cálculo, según sea la cantidad de masa que se prepare. Se tapa el recipiente con un paño, y así se deja reposar toda la noche. A la mañana siguiente se aumenta el agua, según el espesor que se quiera; se pasa por una tela, se endulza al gusto con miel y azúcar, y se cuece a fuego lento.

CHORREADO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de arroz o masa de maíz
- 3 tablillas de chocolate
- 100 gramos de anís
- 50 gramos de canela
- 1/2 kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se remoja el arroz con agua desde la noche anterior; luego se licua y se cuela con un colador muy fino o una tela delgada. Lo que queda en el colador vuelve a licuarse con un litro de agua, el anís, la canela y el chocolate. Se cuela lo licuado. Después se revuelve bien todo; se pone a cocer con el azúcar sin dejar de mover hasta que hierva. Si se espesa mucho, se le va agregando agua caliente hasta que quede con consistencia suave, porque al enfriar se pone más espeso. Si hace falta se le agrega más azúcar.

Este atole es muy antiguo. Se sirve acompañando a los pibipollos.

Aracely Castillo Negrín

ATOLE DE MAÍZ Y COCO

INGREDIENTES:

- 12 mazorcas grandes
- 2 cocos
- canela molida
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se desgranar las mazorcas medio sazones que sean de maíz blanco; se remojan un día y una noche, cambiando el agua con frecuencia, hasta el momento en que se le escurra, para pasarlo por un molino junto con los cocos que se limpiarán muy bien y cortarán en trocitos. Después de molido, se deshace en agua (ésta, en la cantidad que se quiera, más o menos espeso) y, el dulce, como agrade. Póngase en cocción a fuego manso muy lento y muévase sin descanso para que no forme grumos; ya bien cocido, vacíese en tazas y, al poner éstas en la mesa, espolvoréese sobre el atole canela molida.

ATOLE DE MAÍZ DE PEPITA GRUESA

INGREDIENTES:

- 12 mazorcas de maíz blanco
- 1/4 de kilo de pepitas de calabaza
- azúcar al gusto
- rajita de canela

PREPARACIÓN:

Se desgranar las mazorcas de maíz blanco muy sazón y se preparan como lo indica la formula anterior, sólo que sustituyendo el coco con pepitas de la calabaza llamada en maya *xcá*. Éstas se preparan de la siguiente manera: se remojan en agua fría durante tres horas, luego se descascaran y revuelven con ceniza mojada, frotándolas entre las manos o sobre una piedra de moler, para quitarles completamente la telilla verde que las cubre. Concluido esto, se lava muy bien y se revuelve con el maíz, se muele muy fino y se deshace en una cantidad de agua, según se desee más o menos espeso, poniendo el dulce al gusto y agregando una rajita de canela. Se cuece a fuego lento moviéndolo sin descanso. La manera de saber si ya está concluida la cocción es poniendo un poco en agua fría: si se va al fondo del envase sin dejar turbia el agua, se separa del fuego y se pone en tacitas.

MAÍZ REMOJADO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de maíz
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se remoja durante tres días el maíz, después se muele en molino de mano y cuele en una tela llamada "olán". Se cuece con suficiente agua y azúcar hasta que endulce a fuego lento moviendo constantemente para que no se pegue.

Irma Ake'

ATOLE TANCHUCÁ

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz blanco y nuevo
- 2 tablillas de chocolate
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se deshace en agua la masa de maíz blanco y nuevo. Se baten en un batidor y con agua hirviendo las tablillas de chocolate, revolviéndolo con la masa ya deshecha, poniendo azúcar al gusto; se pasa por un tamiz muy fino o, en su defecto, por un olán y cocer a fuego muy lento moviéndolo sin cesar, hasta que esté muy bien cocido. Se sirve en jicaritas. Se bebe con lo pibipollos.

PINOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 100 gramos de anís en grano

PREPARACIÓN:

Se tuesta el maíz sobre el comal, a que dore junto con el anís y se muele en molino de mano.

Irma Ake'

TEPACHE

INGREDIENTES:

- 1 piña (la cáscara lavada y remojada en 2 litros de agua por una semana)
- 1/2 kilo de azúcar
- 1 limón (el jugo)
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN:

Se cuele la cáscara y se agregan el agua, el azúcar y el limón. Si se siente muy fuerte puede agregarse más agua. Mientras más tiempo tarda la cáscara de piña remojada (dos semanas), más fuerte quedará el tepache.

Aracely Castillo Negrín

AGUA DE CEBADA

INGREDIENTES:

- 100 gramos de cebada
- 1 litro de agua
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

La cebada se lava bien. Se pone a fuego mediano con el litro de agua, en una ollita bien tapada, teniendo cuidado de que no se queme. Cuando ya está espesa, se baja de la lumbre y pasa por un colador de alambre, endulzándola al gusto. La cebada puede volver a utilizarse añadiéndole otro medio litro de agua y poniéndola de nuevo al fuego hasta que espese. Esta agua de cebada se emplea para los enfermos de escarlatina, sarampión y demás enfermedades eruptivas. Cuando pueden tomar leche se les da la mitad de cebada y la mitad de leche. Se sirve fría.

Faustina Lavalle de Hernández

HORCHATA DE COCO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de arroz
- 50 gramos de canela
- 15 almendras peladas y tostadas
- 1/2 coco fresco rallado
- 1 kilo de azúcar
- 1/2 litro de agua

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar el arroz desde la víspera con agua a cubrir y la canela. Al día siguiente se le añade el coco rallado y se licua todo muy bien con el agua de remojo. Se hace un almíbar con el azúcar y el agua, poniéndolos a hervir hasta que espese y, añadiendo este almíbar a la mezcla anterior, se revuelve perfectamente. Para servir la horchata se licua con cubos de hielo.

Guía gastronómica. México desconocido

REFRESCO DE CHAYA

INGREDIENTES:

- 20 hojas de chaya
- 2 o 3 limones
- 1 litro de agua
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se licua la chaya cruda o ligeramente cocida en el litro de agua, se añade el jugo de limón y se endulza al gusto.

El libro de los guisos de chaya

REFRESCO DE MARAÑÓN

INGREDIENTES:

- 6 marañones sin pepita
- 1/2 kilo de azúcar
- 2 limones (el jugo)
- 4 litros de agua

PREPARACIÓN:

Se licuan los marañones (muy rápido, si no se agrían), se cuelean y vierten en el agua con azúcar y el limón. Se revuelve bien.

Aracely Castillo Negrín

AGUA DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pulpa de tamarindo
- 1 litro de agua

PREPARACIÓN:

Se deshace la pulpa en el agua. Se tiran las semillas y se pasa por un colador.

Se endulza probándolo primero porque la pulpa trae azúcar. Se pone a enfriar.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

AGUA DE PITAHAYA

INGREDIENTES:

- 2 pitahayas
- 2 limones (el jugo)
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se licuan las pitahayas con el agua, se exprimen los limones y se agrega al agua. Se dejan en remojo las cáscaras a fin de aromatizar la preparación. Se endulza, pasa por un colador y pone a enfriar.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

AGUA DE GUANÁBANA

INGREDIENTES:

- 1 guanábana mediana madura
- 1 litro de agua
- 1/4 de azúcar

PREPARACIÓN:

Se pela la guanábana quitándole las semillas con mucho cuidado. Se licua y agrega el azúcar, poco a poco. Luego se incorpora el agua hasta que quede bien mezclado. Se prueba de dulce, teniendo en cuenta que al enfriar pierde un poco lo dulce. Se sirve bien frío.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

Dulces
tradicionales

DULCE DE PAPAYA VERDE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papaya verde
- 1 kilo de azúcar
- 1/4 de taza de cal

PREPARACIÓN:

Se le quita la cáscara a una papaya verde y corta en tajadas; se le quitan las semillas y corta en pedazos cuadrados o al sesgo. Se remoja en medio litro de cal muy limpia y, después de removerla se deja asentar. Posteriormente se quita esa agua y se cambia por dos nuevos litros de agua. Después de asentada, se pasa por una tela y se remoja en ella la papaya durante tres horas. Se pone al fuego con anticipación una olla con tres litros de agua; ya que esté hirviendo se introduce la papaya, se tapa y deja cocer el tiempo que dure en consumirse el fuego que se le puso al principio. Luego, se separa y deja enfriar. Ya fría, se punzan los pedazos con un tenedor y oprimen un poco para quitarles algo del agua que contienen. Concluido esto se ponen al fuego dos litros de agua con un kilo de azúcar blanca; y ya que esté hirviendo, se pone la papaya y tapa dejándolo así media hora. Más tarde se destapa para que vaya tomando punto. Al separarla del fuego, se tapa con un paño hasta que se enfríe.

DULCE DE PAPAYA MADURA

INGREDIENTES:

- 2 kilo de papaya madura
- 1 kilo de azúcar
- 5 rajitas de canela

PREPARACIÓN:

La papaya se pela y corta en pedazos chicos. Se hierva el azúcar en medio litro de agua; luego, se va echando la papaya aromati-zándola con unas rajitas de canela. Cuando comienza a espesar el almíbar, un poco más espeso que el de jarabe, se retira de la lum-bre teniendo en cuenta que al enfriar, el almíbar se pone más líquido, porque la papaya madura suelta jugo. Se tapa con un lien-zo húmedo y se sirve al día siguiente.

Faustina Lavalle de Hernández

DULCE DE NANCES (NANCHES)

INGREDIENTES:

- 2 kilos de nances
- 1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Los nances tienen que escogerse muy bien, procurando que todos estén maduros. Se ponen al fuego tapados con una cantidad de agua que los cubra; se dejan hervir hasta que se parte la cáscara. Luego, se retiran de la lumbre cambiándoles dos aguas para que suelten el tanino. El azúcar debe hervir en un litro de agua; luego, se van echando los nances exprimiéndolos ligeramente y hay que dejarlos hervir hasta que toman punto de jarabe. Se tapan con un lienzo húmedo, no sirviéndolos sino hasta el día siguiente.

Faustina Lavalle de Hernández

DULCE DE GROSELLA

INGREDIENTES:

2 kilos de grosella
1 1/2 kilos de azúcar

PREPARACIÓN:

Se cuece la grosella, se tira el agua y se remoja varias veces hasta que se le quite lo agrio. Se hace el almíbar, se deja enfriar y después se le pone la grosella; se vuelve a poner al fuego hasta que se forme el dulce.

Esperanza Uc Hernández

ICACOS EN DULCE

INGREDIENTES:

2 kilos de icacos
2 kilos de azúcar

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer dos kilos de icacos; ya cocidos, se separan del fuego y dejan enfriar. Se prepara el almíbar con los dos kilos de azúcar en tres litros de agua; cuando empiece a hervir, se ponen los icacos y, ya que tome un buen punto el almíbar, se separa del fuego dejándolos enfriar, tapados con un paño.

DULCE DE TUXPANA

INGREDIENTES:

- 1 kilo ciruela tuxpana
- 1 kilo de azúcar
- 5 limones

PREPARACIÓN:

Se les quita el pezón y, con un cuchillo, se les hacen unas fisuras. Se remojan en el agua de limón bien ácida durante una hora; después, se sancochan en otra agua de limón. Ya cocidas, se sacan del agua caliente y se ponen en agua fría. Se hierva agua con azúcar (ésta debe tener el mismo peso de la tuxpana). Al ponerlas en el almíbar se tapa la olla. Si es de cobre, mejor, porque así quedarán verdes; sólo que, cuando estén listos, hay que pasarlas a otra olla tapándolas con un paño hasta que se enfríen.

DULCE DE CIRICOTE

INGREDIENTES:

- 2 kilos de ciricote
- 1 1/2 kilos de azúcar
- 1 cucharada soperá de ceniza de carbón

PREPARACIÓN:

Se sancochan los ciricotes en lejía de ceniza, no muy fuerte. Ya cocidos, se dejan enfriar, lavándolos hasta que queden bien limpios. Se prepara el almíbar y antes de que tome punto se ponen en ella los ciricotes, dejándolos tapados hasta que estén listos, procurando que sea a fuego lento.

DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza seca con cáscara, lavada y cortada en pedazos
- 1 kilo de azúcar por cada kilo de calabaza
- 6 rajas de canela
- agua suficiente

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua con el azúcar y la canela. Se agrega la calabaza y se deja al fuego hasta que esté cocida; se saca un pedazo y con una cuchara se comprueba que el azúcar penetró en toda la pulpa de la calabaza desde la cáscara. Si hace falta, se agrega agua hasta que esté bien cocida. Debe quedar en un almíbar espeso. Este proceso sirve para el dulce de camote cortado en rodajas gruesas.

Aracely Castillo Negrin

DULCE DE CALABAZA DURA CON COCO

INGREDIENTES:

- 1 calabaza grande de cáscara dura
- 1 1/2 kilos de azúcar
- 2 conos de panela
- 2 cocos secos
- 2 hojas de higo

PREPARACIÓN:

La calabaza se parte en pedazos chicos y se pone al fuego con poca agua, porque ésta suelta agua. Se agrega el azúcar, la panela y las hojas de higo.

Los cocos se parten, se saca la carne cortándola en pedazos y se agregan a la calabaza; se tapa y se deja cocer dos horas hasta que quede bien melada la calabaza junto con el coco. Queda con un color oscuro por la panela que además tiene un excelente sabor. Cuantos más días pasan, más rico queda.

Guadalupe Hernández de Hurtado

DULCE DE PEPITA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de semilla de calabaza
- 1 kilo de azúcar
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN:

Se tuesta la semilla y se muele. El azúcar, junto con el agua, se pone al fuego para que se haga un almíbar espeso; se agrega la calabaza y se mueve unos cinco minutos. Se vacía en un recipiente de madera y cortar en pedazos.

Consuelo Domínguez Cano

DULCE DE MARAÑÓN

INGREDIENTES:

- 25 marañones medianos
- 1 kilo de azúcar
- 1 limón

PREPARACIÓN:

Primero se eliminan las semillas; después se lavan bien los marañones y se pelan. Luego, se exprimen y se quita la rosetita negra de la punta. Deben remojarse en agua que las cubra y con el jugo de un limón durante dos horas. Se pone el azúcar al fuego con un litro de agua; cuando comienza a hervir, se sacan los marañones del agua de limón, se enjuagan en agua limpia, se exprimen un poco, punzándolos y echándolos en el almíbar; se tapan enseguida y se ponen a fuego vivo para que los cubra el almíbar y no se pongan colorados. Para que queden amarillos se procura que sean marañones muy sanos, que estén maduros, pero no maltratados. Se sirven al día siguiente.

Faustina Lavalle de Hernández

MANJAR BLANCO DE COCO

INGREDIENTES:

- 6 cocos secos con carne gruesa
- 2 tazas de arroz
- 1/4 de kilo de masa de maíz
- 8 cucharadas de fécula de maíz
- 2 litros de agua
- 1 kilo de azúcar
- 2 rajas de canela
- 2 cucharadas de agua de azahar
canela de polvo

PREPARACIÓN:

El arroz se espulga, lava y remoja como una hora en agua que lo cubra. Los cocos se parten, saca la carne, pelan, pican menuditos, lavan y van licuando con el agua agregando también, pero en pequeñas cantidades, el arroz escurrido para que se vaya moliendo con el coco. En un lienzo de olán delgado se va colando el coco con el arroz, exprimiéndolo muy bien para que vaya saliendo toda la leche del coco. Esta leche se pone a la lumbre con sus rajas de canela, moviéndola constantemente. El bagazo del coco y del arroz que quedó se enjuagan muy bien, se cuelan en el olán y, en esa agua, se disuelven la maicena y la masa. Se cuelan con el lienzo y ya que comience a hervir la leche del coco se agregan, sin dejar de mover, el azúcar, la maicena y la masa disuelta para que hierva bastante. Se echa el agua de azahar, se sigue moviendo y, si ya se siente espeso, se vacía a dos platonos refractarios cuadrilongos, espolvoreando la canela molida. Ya frío se mete al refrigerador.

Gladys Ferrer de Selem

DULCE DE TAMARINDO VERDE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de tamarindos
- $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar morena
- 1 limón

PREPARACIÓN:

Se pelan los tamarindos con un cortaplumas muy filoso, quitándoles la semilla y remojándolos media hora en agua de limón; luego, se ponen a sancochar y al empezar el hervor se separan del fuego escurriéndoles el agua y poniéndolos en el almíbar preparado de antemano, dejándolo tomar un punto de almíbar espeso. Se separa del fuego tapándolo con un paño hasta que se enfríe.

PULPA DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de tamarindo pelado
- 2 kilos de azúcar

PREPARACIÓN:

Se rocía el tamarindo con agua para que se humedezca solamente. Dejarlo reposar durante una hora. Después, en una mesa cubierta con un plástico grueso o ahulado se pone el tamarindo con el azúcar y se revuelve, amasando, de manera que en el azúcar se quede la pulpa del tamarindo. Se van retirando las semillas según se vayan amasando los tamarindos, procurando que la membrana que las cubre también se les quite y no se quede en el azúcar. Ya sin semillas ni impurezas, debe quedar una pulpa bien incorporada. Se pueden presentar en bolitas o en forma alargada. Esta pulpa puede durar hasta seis meses sin descomponerse.

Aracely Castillo Negrin

PASTA DE MANGO

INGREDIENTES:

- 12 mangos no maduros
- 2 onzas de *agar-agar* o 57.4 gramos de gelatina sin sabor
- limones
- azúcar

PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara a los mangos, separando la pulpa de la semilla y remojándolos en agua de limón ligeramente agria, durante media hora. Se sacan del agua y ponen al fuego con muy poca agua. Ya cocidos se separan, escurren, muelen y pasan por un canevá. Se pesan para ponerles el mismo peso de azúcar. Se coloca al fuego una taza de agua y cuando esté hirviendo se agregan dos onzas de *agar-agar*, ya disuelto, y se separa del fuego. Se pasa por una tela y se revuelve con el mango, moviéndolo sin descanso hasta que se empaste; así, caliente, se vierte en el molde y deja enfriar.

PASTA DE MAMEY COLORADO

INGREDIENTES:

- 4 mameyes maduros
- 1/2 kilo de almendras
- 2 onzas de *agar-agar* o 57.4 gramos de gelatina sin sabor
azúcar

PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara a los mameyes maduros, se muelen y se pasan por un canevá. Se descascaran y muelen las almendras y se pesan junto con el mamey. Lo que tengan de peso, se les pone de azúcar. Se deshace la almendra con azúcar, en seco, y se revuelve con el mamey poniéndolo a fuego manso y moviéndolo sin descanso.

Se pone al fuego media taza de agua y cuando esté hirviendo se agrega el *agar-agar* ya disuelto, se pasa por un olán y se mezcla al mamey. Hay que estarlo moviendo hasta que tome punto de pasta, haciendo lo mismo que indica la receta anterior.

PASTA DE CHICOZAPOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chicozapote
- 2 kilos de azúcar
- 1 onza de *agar-agar* o 28.7 gramos de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara a los chicozapotes. Se muelen y se pasan por un colador.

Se revuelven y cuecen a fuego manso. Se pone a hervir una taza de agua y ya que esté hirviendo se añade el *agar-agar* ya disuelto. Se cuele en un olán y se une al chicozapote, moviéndolo sin descanso hasta que tome punto de pasta. Así, caliente, se vierte en un molde cuadrado. Ya frío, se corta de la forma que se quiera. Esta pasta puede hacerse con el jugo de cualquier fruta, hirviendo el agar en el jugo de ésta.

Rosa Elena Meneses Zúñiga

PASTA DE CAMOTE CON COCO

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de camote blanco cocido y pelado
- 1 1/2 cocos frescos pelados y rallados
- 3/4 de kilo de azúcar
- 50 gramos de *agar* (se compra en las farmacias) o 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- unas gotas de colorante rojo

PREPARACIÓN:

Se pasa el camote por una coladera para que quede un puré fino. El coco rallado se licua con su agua y, si es necesario, con un poco más de agua y se cuele. Se mezcla el camote con la leche de coco y el azúcar y se pone sobre la lumbre hasta que espese. El *agar* se disuelve en agua fría y se añade a la mezcla anterior cuando esté hirviendo (si usa gelatina haga la misma operación). Añadir unas gotas de colorante rosa, mezclando perfectamente. Cuando la mezcla esté espesa se vierte en un molde rectangular como para panqué y se refrigera hasta que cuaje.

Guía gastronómica. México desconocido

SORBETE DE GUANÁBANA

INGREDIENTES:

- 1/4 de litro de jugo puro de guanábana
- 1 litro de agua
- 1/4 kilo de azúcar
- 2 claras de huevo

PREPARACIÓN:

Se baten las claras como para merengue. Se agrega el azúcar y se sigue batiendo para disolverla; luego, se añade el jugo y se incorpora el agua, poco a poco, hasta que quede todo bien mezclado. Se prueba de dulce teniendo en cuenta que, al congelar, pierde un poco, por lo que debe quedar bien dulce. Se pone a congelar en nevera eléctrica o sorbetera de mano.

Faustina Lavalle de Hernández

SORBETE DE MARAÑÓN

INGREDIENTES:

- 4 marañones medianos
- 1 litro de agua
- 2 limones verdes
- 1/4 de kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se exprimen los marañones dentro del agua lo mismo que los limones, dejando remojados estos últimos a fin de aromatizar la preparación. Se endulza suficientemente, se pasa todo por un colador de alambre y se pone a congelar.

Faustina Lavalle de Hernández

SORBETE DE MAMEY ROJO Y ALMENDRA

INGREDIENTES:

- 2 mameyes grandes y maduros
- 1/4 de kilo de almendras
- 3 litros de agua
- 3/4 de kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Después de extraer el meollo a dos mameyes grandes y maduros, se deshacen y se pasan por un colador. Se infundiona previamente un cuarto de kilo de almendras dulces que, después de descascararlas, se muelen y deshacen en tres litros de agua endulzada con tres cuartos de kilo de azúcar blanca. Esto se pasa por una tela, se une al mamey y se pone luego a congelar. Este sorbete es fino y exquisito.

SORBETE DE CREMA BLANCA O MANTECADO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de almendras
- 2 litros de leche fresca
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 claras de huevo

PREPARACIÓN:

Se extrae la leche de medio kilo de almendras y se mezcla con dos litros de leche fresca, bien cocida, y se endulza; endulzar al gusto añadiéndole una o dos cucharadas de vainilla y las claras de dos huevos, muy bien batidas, como para merengue. Se coloca en la sorbetera preparada de antemano con hielo y sal gruesa, agitándolo sin descanso hasta que esté bien congelado.

Bibliografía

- BANCO NACIONAL DE CRÉDITO RURAL, *Comida familiar en el estado de Campeche*, Campeche, Voluntariado Nacional Banrural, 1988.
- CANTO LÓPEZ, Antonio, *Apuntaciones sobre Mesoamérica*, Universidad Autónoma de Yucatán, 1984.
- CASTELLÓ YTURBIDE, Teresa y Michel Zabé, *Presencia de la comida prehispánica*, México, Fomento Cultural Banamex, 1986.
- CASTILLO NEGRÍN, Aracely, *Así se come en Champotón*, México, Culturas Populares, Programas de Apoyo a las Culturas Municipales Comunitarias (PACMYC), Instituto de Cultura de Campeche (ICC), México, 1996.
- DAMAS DEL INSTITUTO DE PROTECCIÓN A LA INFANCIA DE CAMPECHE, *Recetario de cocina*, Campeche, 1974 (2a. ed.).
- FERNÁNDEZ DE ROBIDOUX, Josefina, *Secretos de cocinas carnalitas*, México, Ed. Tenoch, 1970.
- FERNÁNDEZ L., Beatriz, María Yaní y Margarita Zafiro, *...Y la comida se hizo*, México, ISSSTE/CONASUPO, 1984.
- FONDO DE CULTURA ECONÓMICA, *Grandeza y decadencia de los mayas*, México, 1992.
- GOBIERNO DEL ESTADO DE CAMPECHE, *Recetario indígena*, Culturas Populares, PACMYC, ICC, H. Ayuntamiento de Calkiní, 1996.
- Anuario estadístico de los Estados Unidos Mexicanos, 1995*, Archivo General del Estado, Ciudad y Puerto de San Francisco de Campeche, 1998.
- GOBIERNO DE YUCATÁN, *Enciclopedia yucatanense*, 1977 (2a. ed.).
- GUÍAS GASTRONÓMICAS, México desconocido, *Comida campechana*, México, 1985 (8a. ed.).

- INSTITUTO DE PROTECCIÓN A LA INFANCIA DE CAMPECHE, *Recetario económico de cocina*, Campeche, 1974 (2a. ed.).
- , *Recetario económico de cocina*, Campeche, 1994.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA, GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA, *Conteo de población y vivienda*, 1995.
- LANDA, Fray Diego de, *Relación de las cosas de Yucatán*, México, Ed. Dante, 1997 (1a. ed.).
- LAVALLE DE HERNÁNDEZ, M. Faustina, *La exquisita cocina de Campeche*, México, 1939.
- LEÓN DE GUTIÉRREZ, Luz (compl.), *La chaya, planata maravillosa*, Gobierno de Quintana Roo, 1974.
- MENA DE CASTRO, Adela, *Cocina campechana*, Yucatán, Ed. Zamma, 1960 (3a. ed.).
- MORLEY, Silvanus G., *La civilización maya*, México, Fondo de Cultura Económica, 1992.
- PATRONATO DE PROMOTORES VOLUNTARIOS DE CAMPECHE, *La cocina campechana en su mesa*, Campeche, 1987.
- PIÑA CHÁN, Román, *Cultura y ciudades mayas de Campeche*, Gobierno del estado de Campeche, 1979.
- , “Arenas del tiempo recuperadas”, *El mundo maya de Campeche*, Gobierno del estado de Campeche, 1992.
- QUINTERO DEL RIVERO, Aurora *et al.*, *La cocina paliceña*, Campeche, DIF de Palizada, 1991.
- ROMERO CONDE, Paulina, *Glifos y estampas de la milpa*, Gobierno del estado de Yucatán, 1995.
- RUZ LHUILLIER, Alberto, *El pueblo maya*, México, Salvat Mexicana, Fundación Cultural San Jerónimo Lídice, 1981.
- SECRETARÍA DE DESARROLLO URBANO Y ECOLOGÍA, *Comida familiar en el estado de Campeche*, Campeche, 1985.
- SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Monografía estatal*, México, Comisión Nacional de los Libros de Texto Gratuitos, Campeche, 1994 (3a. ed.).
- THOMPSON, J. Eric S., “América nuestra”, *Historia y religión de los mayas*, México, Siglo XXI, 1984 (6a. ed.).
- VILLA ROJAS, Alfonso, *Estudios etnológicos. Los mayas*, Universidad Nacional Autónoma de México, 1985.

Agradecimientos

Deseo expresar un especial reconocimiento a quienes me han ayudado a preparar este libro. En primer lugar al personal de la Biblioteca de la Universidad Autónoma de Campeche, por su permanente apoyo durante varios meses, al Centro Maya y Español y al Centro de Investigaciones Históricas y Sociales del Instituto Campechano.

De manera muy particular deseo agradecer a la antropóloga Cessia Chuc Uc por sus orientaciones y conocimientos de la civilización maya y del dominio de su lengua, y a Rosa Elena Meneses Zúñiga por la transmisión de sus experiencias en la elaboración de los manjares campechanos que disfrutamos en casa cotidianamente gracias a ella.

Son muchas las señoras campechanas amantes no sólo de la elaboración sino también de su degustación; a ellas estoy profundamente agradecida por haberme dado su tiempo, consejos y ofrecido sus libros y folletos de comida campechana que me permitieron realizar la recopilación de las recetas que aquí aparecen.

Por último, quisiera dar las gracias a todas las personas que, de manera directa o indirecta, me brindaron su apoyo para la realización del presente trabajo.

Recetario popular de Campeche

—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
Litoarte, S.A. de C.V., San Andrés Atoto 21-A
Col. Industrial Atoto, Naucalpan 53519
en el mes de mayo del 2000.

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza
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
7. Comida de los Tarahumaras

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002212

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 842287