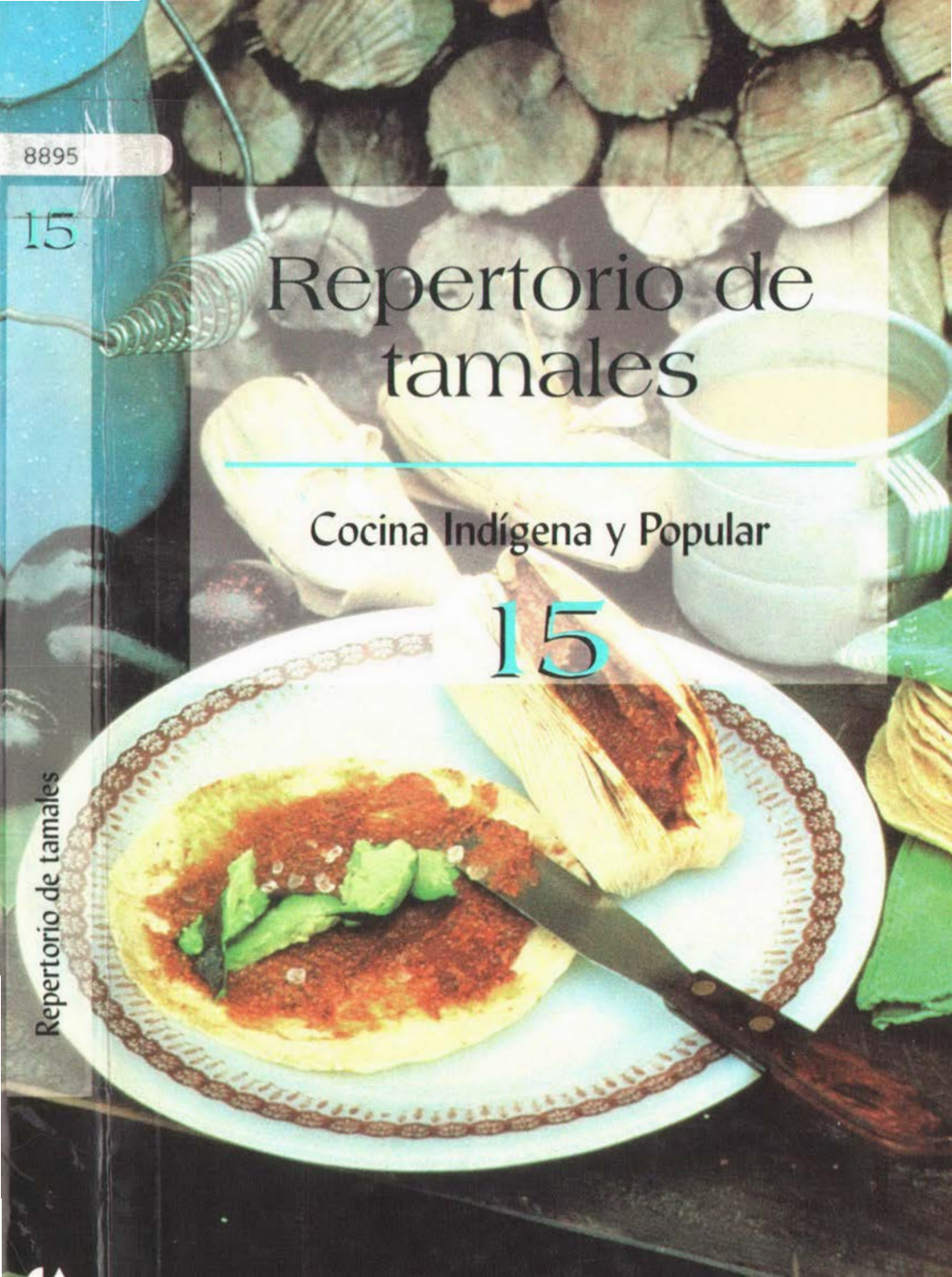
15

Repertorio de tamales

Cocina Indígena y Popular

15



Repertorio de tamales

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

14. Recetario popular de Campeche

Repertorio de tamales mexicanos

15

Cocina Indígena y Popular

Repertorio de tamales mexicanos

Guadalupe Pérez San Vicente †

CONACULTA
CULTURAS POPULARES

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

ISBN 970-18-4227-8

Impreso y hecho en México

Para Ángeles Espinosa Ruigarcia

In memoriam de Roberto Alonso Espinosa Ruigarcia

Índice

En memoria de Guadalupe Pérez San Vicente

Quienes pudimos disfrutar de su amistad, y aquellos que por razones diversas tuvieron alguna relación con ella, recordamos su sonrisa cálida, su dulzura y esa mirada traviesa y golosa con que se refería a la cocina mexicana, que le atraía no sólo por lo magnífica cocinera que fue, sino como parte de la cultura de nuestro país.

Siempre tuvo gran interés por los tesoros que encierran los archivos, pasión que mostró como fundadora de la carrera de archivonomía, de los archivos históricos de la Universidad de Veracruz, del gobierno de Baja California, de la Facultad de Medicina (UNAM) y también del Archivo Histórico de la misma Universidad Nacional, que además dirigió. En años recientes coordinó una importante colección que con el nombre de *Claustro*, reúne importantes documentos del Archivo de Notarías.

Fue una de las primeras historiadoras que se especializó en hacer un recuento de la gastronomía mexicana. En un número de la revista *Artes de México* titulado *La cocina mexicana*, Guadalupe Pérez San Vicente hace, en su muy especial y ameno estilo, un sabroso recorrido por las costumbres culinarias del siglo XIX. Fue entonces, afirma, cuando al calor de la lucha por nuestra independencia, se rompió el aislamiento de las regiones y al triunfar la causa "la cocina mexicana era ya fruto en sazón, susceptible de percibir, recibir y aun modificar influencias extranjeras, sin perder su vigorosa personalidad".

En *El dulce en México*, publicado por la misma revista, nuestra estimada doctora en Historia, graduada en la UNAM, institución a la que quiso tanto, escribió "El arte en el dulce arte de la repostería mexicana". Este artículo, dedicado a su abuela materna, de quien guardaba gratos recuerdos, es una verdadera fiesta. Ahí transcribe la reseña de una solemne ceremonia literaria presidida por el vi-

rrey Iturrigaray: la mesa "resplandecía con los cuarenta y ocho reposteros, con las sesenta fuentes de dulces y masas, con las sesenta piezas de helados grandes, las doce docenas de helados chicos... y las veinticuatro salvillas de sorbete".

Finaliza su escrito con la dulcería actual, enumerando cajetas, camotes poblanos, frutas en conserva, y duraznos, tunas, naranjas, calabazates, tejocotes y xoconostles cristalizados, que hermanan la preparación hispanoárabe con base en azúcar, con las frutas de la tierra y las venidas de Europa.

Dos documentos muy significativos para la historia de la cocina en México fueron paleografiados, anotados y prologados por Guadalupe Pérez San Vicente: el *Libro de Doña Dominga de Guzmán*, editado por el Conaculta (1996), y el *Manuscrito de Ávila Blancas*, que publicó el Restaurante El Cardenal (1999); ambos corresponden al siglo XVIII. Como coautora editó el recetario atribuido a Sor Juana Inés de la Cruz.

Ahora se presenta este *Repertorio de tamales*, fruto de una investigación de varios años. Lupita no pudo verlo publicado, pero sabía que llegaría a manos de los lectores para entusiasmarlos con la riqueza de posibilidades de una de las preparaciones que más caracterizan la cocina mexicana, y que es clara muestra de una continuidad cultural que arranca de la época prehispánica. Con su labor, la autora de esta compilación prolonga también su estancia entre nosotros.

¿Por qué tamales?

Mi motivación para estudiar los tamales es doble: soy historiadora por vocación y profesión y gastrónoma por elección. Llevo más de treinta años intentando unir ambos saberes y explicar por medio de ellos cuanto existe y sucede en la historia de mi patria y creo que así cumplo la función social del historiador, a la cual aspiro.

Los tamales son para mí el primer género clásico de la cocina mexicana y mesoamericana que abarca todo el territorio del dominio del maíz, el grano divino que nos constituye.

He intentado un repertorio de los tamales mexicanos, registrando 370, el mayor número posible que encontré en la República Mexicana, aun cuando también menciono algunos de Centro y Sudamérica, entre ellos algunos cuya antigüedad no podríamos precisar; otros hay en cambio, recientemente creados. De ellos elegimos 141 recetas genéricas para poder hacerlos sin problemas.

Espero haber dado un pequeño paso en el vasto universo de nuestra cocina, de nuestra gastronomía, con una investigación propiciada generosamente por doña Angeles Espinosa Yglesias, a quien tanto le agradezco.

Mi agradecimiento es también para Rocío Delgado de Pérez San Vicente, mi secretaria, no sólo eficiente sino efectiva, y a mis amigos gastrónomos e historiadores por toda la ayuda para resolver pequeñas encrucijadas en consulta directa o en las lúcidas páginas de sus textos.

Consciente de las limitaciones de mi trabajo, le pongo punto final, hoy día 2 de febrero, Fiesta de la Candelaria de 1999.

Breve introducción al tema

¡Hay tamales! es un altivo pregón que se escucha a lo largo de toda la República. Los tamaleros han encontrado diversas formas de hacerse presentes en el país. Muchos otros pregones han desaparecido totalmente al modificarse la estructura geográfica en que surgían, por ejemplo, en el centro del país la zona lacustre, ahora transformada en zona de concreto, ha hecho desaparecer los pregones tradicionales de las aves acuáticas.

Los niños han dejado de jugar, e inclusive ignoran que existían unas pequeñas avecillas zancudas, graciosas, que se llamaban chichicuilotes y cuyos pregoneros gritaban: "¡mercarán chichicuilotitos vivos!" y se les regalaba a los niños, que eran felices jugando con las frágiles avecitas, uno o dos días, porque al tercero morían, con el consabido llanto de los niños, hasta que volvía a pasar la chichicuilotera con su pregón y otra vez los niños, olvidando su llanto posterior, pedían a los mayores de su familia que les regalaran un chichicuilotito vivo.

Ha desaparecido también el pregón tradicional de las pateras: "¡mercarán pato vivo, pato cocio, cocio de ayer!" y luego con el término que usaban en esa época con gran naturalidad y que ahora nos suena a grosería: "¡no le apesta el culo, vénganselo a oler!" Todo esto ha desaparecido; sin embargo, el tamalero sobrevive. Ahora, montado en una veloz bicicleta, se instala en cualquier esquina de la zona que ha elegido, y en su bicicleta carga el bote del atole, el bote con los tamales, la bolsa de pan, para hacer la torta de tamal, para quien así la pide y que consiste en una telera abierta, rellena con el tamal, al cual se le han quitado previamente las hojas, *el totomoxtle* u hojas de maíz seco, con el que está envuelto.

En la esquina se congregan los marchantes, los que sin tiempo de desayunar en casa, en familia, se ven obligados a hacerlo cami-

no a su oficina, camino a su trabajo, y así toman un vaso de atole, que ahora es de poroflex, un material muy higiénico, porque es desechable, que ha sustituido a los jarros del barro vidriado, coloreado, que en profusión se usaban antes y que si, ciertamente no era de lo más higiénico porque no se lavaban, solamente se enjuagaban en una cubeta de la cual no se cambiaba el agua.

Los tamales y la gastronomía mexicana

Dentro de la gastronomía mexicana, los tamales, festín de dioses y hombres, constituyen el primero de sus géneros clásicos, al igual que la nixtamalización, los moles y los pipianes o los adobos mexicanos.

Festín de dioses o comida cotidiana de hombres, deleitosa, suntuosa o perfectos en su sencillez, los tamales forman un universo dentro de la gastronomía mexicana, que aporta a la universal la perspectiva de varios siglos de culturas indígenas diversas, plurales, con su propia significación cultural que han logrado que sus platillos sobrevivan a lo largo de los siglos.

Y en este torrente magnífico que es la gastronomía mexicana se han ido uniendo a través del tiempo los pequeños hilillos o grandes afluentes de quienes han modificado, de quienes han organizado de manera diferente, horarios, costumbres que se generan alrededor de la mesa, pero también hay los afluentes de las cocinas extranjeras, de las cuales el paladar mexicano ha ido aprovechando lo que a su gusto acomoda y conviene y que ha logrado realmente, como en los procesos de la alquimia, crear nuevos productos.

Para que exista una gastronomía se necesita una rica cocina, una rica enología, haber inventado los instrumentos necesarios para la confección de su cocina, haber creado un espacio especial para montarla y naturalmente dentro de su cocina debe englobar todos los platillos salados, para constituir los renglones característicos de entradas, antojos, sopas, guisados, ensaladas, salsas y postres, además de su propia repostería, su panadería, su conservería, su dulcería. México cumple sobradamente con todos estos requerimientos.

Semántica de los tamales y su caracterización

Tamalli o tamal en náhuatl significa, dicen los autores de los diccionarios de tal idioma, *bollos de harina de maíz envueltos y cocidos al vapor*. Sin embargo, al estudiar las variantes que existen llego a la conclusión de que *tamalli o tamal* significa *envuelto cuidadoso*, independientemente de que tenga o no harina o masa de maíz, ya que encontramos los deliciosos tamales de frutas: capulín, ciruela, chabacano, tejocote y los famosos de pitahaya del norte del país, o los de pescaditos, charales o carpa, éstos asados a las brasas al igual que los deleitosos de tripas de pollo, gallina o pato, bocado magnífico de los buenos bebedores del *tlachique* o *tlapehue* (pulque), o los de hongos, sin harina ni masa de maíz.

La época de lluvias nos regala en México a los señores del bosque, los hongos, en sus múltiples variantes que, acunados en las hojas de maíz y sazonados sobriamente con ajo, cebolla y epazote, constituyen otro delicioso manjar.

La semántica es una guía certera. Los nombres de los tamales nos guían en muchísimos aspectos. Veamos por ejemplo su color: los hay blancos, pintos, negros, colorados o coloraditos, los hay amarillos, rojos, verdes, de mole y también bicolores.

Otras veces los nombres nos están marcando sus ingredientes o bien el ingrediente principal que los determina. Veamos: tenemos los tamales de chipilín, los de elote, de elote tierno, de arroz, de calabaza, de haba y los de papa, los tamales de fruta, los de coco. Otras veces nos dicen la característica de su sabor, es decir, si son salados pueden ser rojos o verdes y ya está implícita en esta denominación el que la salsa de la que están rellenos sea de tomate verde o rojo por el jitomate o de mole, poblano o negro.

También nos dicen las características especiales, por ejemplo, su tamaño: los hay miniatura, como los tamalillos; los hay enanos,

pequeños y entre ellos, naturalmente, esas galas miniatura que son los tamales regiomontanos, minúsculos como los dedos meñiques y que van desde ese tamaño pequeñino, pequeñísimo, hasta los *nacatamales*, grandes, orondos, y todavía más allá, la rotunda magnificencia de un *zacahuil*, esa gloria de la cocina huasteca que ostenta en sus entrañas a un cerdo entero y a un guajolote y que sustenta sobradamente a los quinientos golosos, invitados a la boda huasteca.

Asimismo la semántica nos habla de su consistencia: de tamales aguados, es decir, de los tamales que se cucharean, los tersos o los ásperos, en que los granos de maíz se perciben machacados para nuestro deleite como en el imponderable *zacahuil*, aun cuando también podemos encontrar nombres que señalan el acontecimiento para el cual han sido preparados. Recordemos los tamales de boda yucatecos dulces y trémulos, como la novia; los de Navidad y los que se preparan también para Muertos, para los difuntos en esta fiesta tan especial del pueblo mexicano, que es la fiesta de la muerte, en que el gozo y alegría del encuentro durante dos días y una noche se da con los fieles difuntos, amigos o parientes que se han ido y en ese tiempo bajan del cielo, según la creencia católica, o suben del inframundo, del Mictlán, conforme el pensamiento indígena prehispánico, para celebrar todos juntos más que el culto a la muerte, el culto a la vida en que, por única vez en el año, se encuentran con los habitantes de la tierra.

De sus envolturas

Podríamos decir, como Sofía Loren, que asocia siempre algún alimento a sus amores y llama a su marido *involtino*; yo diría que nuestros tamales son, precisamente eso, *involtinos*, arropados en hojas de maíz secas y remojadas o en hojas de plátano que han sido pasadas por el fuego o en hojas de maíz verde, arrancadas de la milpa para hacer esas envolturas poliédricas preciosas, privilegio de las corundas michoacanas, de las corundas purépechas.

También encontramos tamales envueltos en hojas de acelgas, o de chaya, envueltos en casi todo vegetal comestible que puede ser una amorosa cuna para un delicioso tamal, para un delicioso bocadillo.

De sus sabores

Hay tamales de sal y de dulce, también los hay de un sabor intermedio, al que podemos clasificar como agrio, y los de sabor neutro, generalmente de manteca, que se sirven acompañando a los moles o salsas de chile pasilla, rajas con queso y jitomate, además de los de frijoles bien refritos o aguados.

Cómo olvidar los tamales de rajas, con todas las variantes que podemos encontrar. Las rajas acompañadas de queso, de epazote, de carne de puerco o de renacuajo. ¡Ay!, y alguna vez esos suntuosísimos tamales de sesos.

De su tamaño y forma

Los más usuales, además de lo ya señalado, fluctúan en sus dimensiones entre los 10 y 15 centímetros de largo y de tres a cinco centímetros de diámetro, pero también hay los que se enrollan como niño envuelto y que llegan a tener de 30 a 35 centímetros de largo y 10 de diámetro y suelen llamarse *tamalones*. Eso sin contar con los colectivos y opulentos: el *nacatamal* y el *zacahuil*, a los que ya nos referimos.

Contrariamente, los tamales individuales suelen estar también envueltos en hojas de plátano o de las otras ya mencionadas. Pueden ser cuadrados, redondos, rectangulares o planos con dimensiones diversas: los colados de Yucatán miden 23 x 13 centímetros, los costeños de Veracruz 13 x 18, los de Dzotobichay de Yucatán miden 10 x 8 y los de frijol de Oaxaca 8 x 5. Los más convencionales de harina de maíz, suelen ser bollos cilíndricos más o menos regulares, que miden de 10 a 15 centímetros de largo y de tres a cinco de diámetro.

También los hay en forma de pequeños morralitos, que se atan por un solo lado y miden de tres a cinco centímetros. Los de ombligo, llamados así por su peculiar envoltura que cierran con habilidad y se abren al tirar del supuesto cordón umbilical. Hay otra forma también geométrica, los de bola sin aristas, que pueden ser envueltos en toda la gama de hojas.

Una sabiduría de siglos marca el material con que debe ser envuelto cada subgénero de tamales. Las hojas que envuelven a la

mazorca se usan frescas, porque son suaves para la masa ligera, como los tamales de masa tierna o uchepos. En tanto que las hojas ya secas y remojadas para que recobren su flexibilidad, son las usuales para los tamales de harina de maíz.

Para los de masa se reservan las hojas de plátano, las hojas de la caña de maíz y también la acelga, espinaca, chaya, hierbasanta, platanillo, acuyo y demás.

De sus acompañamientos

Los atoles, acompañamiento de los tamales, tienen toda la gala imaginativa que existe también para su confección. Hay atole de harina de maíz, de masa de maíz, entre los que se encuentra el clásico e inimitable *champurrado*, los atoles de frutas y, muy moderno, muy reciente, el atole de *alegría o amaranto*, sin contar con los de sagú o los de harina de arroz, de harina de trigo, de avena, de cáscara de cacao, de ciruela, los famosos de cicua de Michoacán y no podemos olvidar los de masa que llegan a verdaderas delicias cuando con la masa y el chocolate o con la masa y las frutas se producen los deliciosos atoles que se distinguen con el nombre de la fruta de la que están hechos: atole de guayaba, de piña, de zarzamora, de fresa y demás.

Así, los desayunos y las meriendas son muy completas, se toma el atole, uno de los acompañamientos clásicos de los tamales, contra todos los parámetros de los nutriólogos contemporáneos, que consideran un gravísimo error el mezclar el harina de los atoles con el harina de los tamales y que a cambio sugieren como sus acompañamientos ideales el chocolate con leche a la europea o con agua a la mexicana, o el café solo o con leche. Los morelianos hacen gala de su café con leche sin agua, en que agregan los granos de café, directamente a la leche.

Tampoco hay que olvidar el atole de pinole, que se encuentra en toda la República, y los hechos con maicena, fórmula comercial de uso muy frecuente, la cual puede sustituir con éxito al almidón de las recetas antiguas, además de la gran variedad del chileatole, con sus deliciosos granitos de elote tierno.

Aquí encontrará, amigo lector, recetas básicas para el atole de leche y el *tanchucuá*, tan famoso como el *pozol* agrio yucateco. El pozol es otra bebida que acompaña a los tamales y puede ser dulce o agrio.

Sus subgéneros

Los tamales tienen siete subgéneros: los salados y los dulces, los "nuevos" o tamales de elote tierno, los encueraditos, los de acompañamiento o compañía, los tamales de cazuela y budines, platillos derivados y mixiotes.

Salados y dulces

Los salados se refieren en buena parte de estas páginas y de los tamales de dulce merece recordarse que generalmente están teñidos de color rosa y su relleno puede ser de pasas, acitrón, coco y ciruela pasa; suculentos y diversos son los de alegría (la semilla de la flor del amaranto) o ahuaucle y los muy finos de almendra, los de cabeza de "perro", de la famosa tamalería jalapeña, los de calabaza en dulce de Guerrero, los pequeñines canarios de Veracruz, amarillos por el color de las yemas y los canarios de Toluca, hechos de harina de arroz, de los que tan ufanos se muestran los toluqueños, y desde luego los tamales sin harina, como los que ya mencionamos, los de capulín y los de las otras frutas, y si tiene oportunidad, lector amigo, pruebe los de ciruela silvestre de Jojutla. En la línea casi sin fin de los dulces merecen mención especial los de piloncillo.

Los "nuevos" o tamales de elote tierno

Los chamistles abren el subgénero de los tamales o tamalillos de elote tierno que se encuentran en buena parte de la República, pero que alcanzan cumbres señeras en los uchepos michoacanos y colimenses. En el estado de Hidalgo se glorian de sus *chocoles* hechos a base de cacao y de piloncillo, revueltos con la masa de maíz. Al igual que los otros estados de la República, elaboran los famosos tamales de aguamiel. Hay otros de dulce singulares y que

son del estado de Guerrero, que obtienen coloración rosada de la famosa cochinilla y son amasados con mantequilla. Son dulces los que en Oaxaca preparan para el Día de Muertos, mientras que Sinaloa entrega sus tamales de piña y nata y, en su peculiar estilo, los de frijol dulce que encontramos también en Sonora. Los hidalguenses enriquecen sus tamales de elote tierno con leche, mantequilla y pasas.

Los encueraditos

Los encueraditos, los tamales fritos que van directamente al comal después de su factura en masa, se frien directamente en el comal, pero no en el redondo tradicional, sino en ese que forma un paralelogramo, con una oquedad en el centro y es de lámina, que permite a la sabia tamalera ofrecer el *encueradito* en su punto justo de fritura. A estos tamales desvestidos generalmente el pueblo les llama *encuerados*. Y cierto, desde los encuerados hasta los mejor arropados, son una verdadera delicia.

Los de compañía

Los de compañía son esos tamales de sabor neutro para hacer destacar los sabores de las salsas que acompañan los frijolitos, con su sabor de epazote, o las salsas de jitomate, rajas y queso, o los chilitos amarillo o rojo o ¡gloria del Señor! con el mole maravilloso barroco, bien sea poblano o negro oaxaqueño, o michoacano con su toque de jengibre, y si tiene uno la posibilidad de comerlo en esa vajilla mandada hacer a Checoslovaquia, por esta maravillosa familia Serafín, que tuvo el acierto de regalarla a los buenos amigos Taibo y hemos podido degustar en esos platos preciosos en forma de guajolote, con las salseras que nos están recordando en todo momento los ingredientes maravillosos, los veinte mínimos que se han necesitado para formular esa maravilla mexicana, que es el *mole*. Hay quien dice que América se descubrió para poder crear, para poder gustar de esa delicia gastronómica, que es el *mole*: salsa aterciopelada, untuosa, que cubre al *huexolotl*, al guajolote, rey del huerto mexicano, presentado en el enorme platón, rodeado uno a uno de los tamales humeantes, calientitos, deleitosos.

Los tamales de cazuela o budines

Constituye el quinto subgénero de los tamales y aun cuando hay distintas formas de hacerlos, su característica fundamental es que se presentan en molde o cazuela con masa preparada especialmente o con tamales ya cocidos que se desbaratan y se colocan en capas con un relleno preparado ex profeso.

Se cuecen al horno según el tiempo que se marca previamente y son semejantes al que en Panamá llaman "tamal de olla", y en Cuba, "tollullo".

Platillos derivados

Cuando los tamales se encuentran con los chiles nativos se logran otros platillos suntuosos. Los chiles frescos rellenos de los tamales, cualesquiera sea su sabor y capeados o no, bañados en alguna salsa de jitomate o con mole, si el relleno es del mismo.

Los chiles secos se vuelven deleitosos cuando su relleno es de tamales nuevos, uchepos por ejemplo, bañados con salsa de pasilla, espolvoreados de queso cotija.

Cuando los chiles se alían, los resultados son gozosos. Bien sabido es que entre los dones alimenticios que México intercambió con el mundo están los chiles, que a partir del siglo XVI complementaron el panorama gastronómico mundial.

Los chiles frescos o secos llegan a su máximo esplendor cuando se rellenan y se capean o no, para llevarse a la mesa en platones bañados de diversas salsas.

Mixiotes

Si consideramos como licencia poética, podemos incluir los deliciosos *mixiotes*, de los cuales damos dos recetas básicas: mixiote de carnero y de pollo, envueltos en la piel de la penca del maguey, suave, dúctil y traslúcida. Y quizá hasta podemos incluir los famosos *muchi-pollos*, que perfuman los Días de Muertos en toda la Península de Yucatán. Días sin viento en que de todas las casas se desprende una columna de humo sin quiebres, como augurio del delicioso platillo que se cuece bajo tierra.

De sus fiestas, ferias y La Candelaria

Existen en la República Mexicana lugares específicos especializados en la confección de tamales que alrededor de la fiesta tutelar del santo patrono organizan ferias anuales que congregan no sólo a los vecinos inmediatos, sino a viajeros distantes, para gustar de sus tamales deleitosos.

Se han organizado festivales, especialmente en poblados del altiplano mexicano, que reclaman ser sus creadores originales. Sea como sea, Culhuacán celebró ya su Tercer Fiesta Anual Latinoamericana del Tamal, y convocó a diversos países de Centro y Sudamérica, tales como Colombia, Ecuador, Guatemala, Perú y Venezuela, en donde se pueden degustar:

Vaporcitos
Quimbolitos
Chanchamitos
Chipiles
Humitas
El hayaco y el ayaca en sus variantes, colombiana y ecuatoriana
Tamales al plato
Tamal antioqueño
Tamales de berenjena
Tamales cartagueños
Tamales de calabaza
Tamales de chisgua
Humitas de sal
Huminta
Tamales de masa de arroz
Nacatamal
Tamales de naniño
Tamales de pipián
Tamales de resplandor
Tamales santandereanos
Tamales verdes a la peruana
Tamales de Tolima
Tamal cuzqueño
Chapanas de Cañite
Tamales Juanes
Pomonchas
Hallacas
Bollos
Tamal de olla
Tollullos

La Cofradía en Apoyo a las Mayoras Mexicanas dejó un testimonio impreso de su festejo, titulado *La merienda del tamal*.

La Sociedad Mexicana de Gastronomía y Enología y el Museo de Culturas Populares organizan asimismo festivales que presentan buena parte de los tamales mexicanos, en su múltiple variedad de colores y sabores.

Con la fiesta de La Candelaria, que es el 2 de febrero, termina para la Iglesia católica el periodo de Adviento. En ella se conmemora la Presentación del Niño Jesús en el Templo y la Purificación de la Santísima Virgen, todo lo cual en el tamiz de la sensibilidad mexicana dio y da origen a una tierna devoción en que se "viste al Niño Dios" con el traje del santo de moda o el de la devoción de quien lo lleva a vestir y bendecir y quien por ese hecho contrae relación de compadrazgo con la o el dueño de la imagen.

La nueva comadre entrega al Niño con su nuevo traje y las flores, todo ya bendito, a su comadre y dueña de la imagen, al atardecer del 2 de febrero. Las casas se adornan y reciben a los invitados con una fiesta en que los tamales, el chocolate y el atole constituyen el atractivo gastronómico especialísimo.

La responsabilidad de los tamales ha recaído, desde el día de La Epifanía el 6 de enero, en quien al partir la rosca de reyes encontró al "muñequito", antes de porcelana, ahora de plástico, que simboliza al Niño Dios.

La imagen de la Santísima Virgen que ese día –2 de febrero– se reverencia es la Virgen de la Candelaria o de las Candelas o Velas, a la cual se le rodea de velas escamadas suntuosas, llenas de conchas rizadas en colores vivos o tenues o con sencillas veladoras.

La factura de los tamales generalmente indica el lugar de origen de la encargada de su confección y así, en un sólo día, se despliega la gama casi sin fin de los tamales mexicanos.

Desde los tamales prehispánicos y la *nouvelle cuisine* hasta los *tamalli*

Más de veinte siglos han transcurrido para la cocina mexicana y los tamales indígenas prehispánicos sobreviven, en tanto que otros encuentran nuevos cauces en la llamada *nouvelle cuisine*.

Los nombres indígenas fueron conservados por los frailes cronistas beneméritos, como fray Bernardino de Sahagún en *Historia de las cosas de la Nueva España*, editado por Porrúa en su colección "Sepan Cuantos". Aquí registramos algunos:*

Chalchiuhtamalli: Verde (precioso, llamado también *huauhquiltamalli*).

Miauatamalliú (*miahuatamalli*): "Tamal de espiga".

Nanacatamalli (*nauactl*, hongo): Tamales de hongos.

Nacatamalli: Empanada de gallina cocida al vapor.

Necutamalli: Tamal de miel.

Quiltamalli: Empanada de hierbas comestibles entre masa de maíz cocida al vapor.

Tenextamalli: "Tamal de cal". Una de tantas maneras de hacer los tamales.

Tlaxcalmimilli: Rollos de tortilla formando una especie de tamal.

Tzatzapaltamalli: Tamales enanos.

Xocotamalli: Tamal de fruta, "tamal rosado" y bledos.

Xucuichtlamatzoalli: Tamales de fruta y bledos.

Yacacoltamalli: Tamal fino.

Pasan los siglos y ya en el XX se multiplican los esfuerzos para comercializar e industrializar los tamales: se abren fábricas

* Aquí se incluyen las recetas de algunos de estos tamales.

de los Azteca, los Imperio, los Emporio, los Abuelita, hasta la Flor de Lis.

Al escribir sobre la Flor de Lis, estamos rindiendo homenaje a todas las mujeres innominadas, a las humildes marchantas que sacan sus botes, día a día, noche a noche, en sus esquinas preferidas o en las puertas de las panaderías, hasta donde llegan los habituales consumidores que las llaman familiarmente por sus nombres y compran, para su desayuno o su merienda, los tamales calientes, humeantes, deliciosos, por unas cuantas monedas.

Hacia los años diez, al atardecer de todas las noches sacaban un enorme bote al zaguán de la magnífica mansión de la familia Andrade, muy cerca de la iglesia de La Coronación. La fama de sus tamales deliciosos pronto corrió por la entonces pequeña ciudad de México y dio origen a una industria familiar restaurantera, la Flor de Lis, desde 1926, con base en las recetas tradicionales de la propia familia.

En tanto surge la *nouvelle cuisine*, que es el término que engloba en el mundo entero las nuevas tendencias coquinarias, en México esta tendencia la encabezan talentosas damas del Círculo Mexicano de Arte Culinario, AC, y de la Sociedad Mexicana de Gastronomía y Enología, de quienes hemos recogido algunas recetas que aquí presentamos.

Ya en la década de los noventa se registra una nueva marca, Tamalli, que ya empieza a circular internacionalmente.

Tamalli ha logrado una presentación diferente: sus tamales son pequeños cilindros de harina de maíz envueltos en hojas de plátano, atados en sus orillas con estambre, cuyo color marca el sabor de su relleno.

Veamos: los de chipilín, estambre verde; de cambray, amarillo; chiapaneco, rojo; flor de calabaza, anaranjado; ate con queso, morado, y de piñón, estambre color de rosa.

Los sabores varían según la temporada. Por Semana Santa y Navidad se introducen los rellenos de bacalao y revoltijo, típicos de las fiestas decembrinas.

Este magnífico esfuerzo se debe a otra ilustre familia mexicana, la de Amparín Espinosa-Yglesias, que abre el siglo XXI con

una nueva variante de los tamales ancestrales mexicanos, de los de festín de dioses o pasión deleitosa del mexicano.

Los beneméritos frailes Sahagún, Olmos y Molina recogen cuidadosamente todo cuanto a los tamales se refiere. Podemos resumir que si los tamales no se cocían debidamente y la masa se quedaba pegada a las hojas que las envolvían, era una mala señal, ya que los hombres que los comían perdían la destreza al disparar la flecha y si eran mujeres parían mal.

Algo de esta conseja sobrevive y hay quienes afirman actualmente que ninguna mujer preñada debe preparar la masa o estar presente en la elaboración de los tamales, porque éstos se dañarán. Es más, hay también quien afirma que la masa se corta a causa de disgustos o pleitos en el área donde se preparan o cuecen.

Filólogos modernos registran como significado vulgar de la palabra *tamal*, especialmente en Michoacán y Tabasco, el nombre dado a la "parte pudenda" de la mujer.

Del tamal se derivan un buen número de términos:

Tamalada: merienda, desayuno o comida hecha básicamente con tamales.

Tamalera o tamalero: quien los fabrica o vende.

Tamalería: lugar donde se hacen y venden los tamales.

Consejas, supersticiones y refranero del vocablo tamal

Al que nace pa' tamal
del cielo le caen las hojas.
Refrán tabasqueño

–¿Cómo le va marchanta?
–Mal y vendiendo
y del tamal comiendo.
Refrán popular

Pasen a tomar atole
todos los que van pasado
que si el atole está bueno
la atolera se está agriando.
Jarabe tapatío

Como dueño de mi atole,
lo menearé con un palo.

¡Si como lo menea lo bate,
qué sabroso chocolate!

Con la que entiende de atole
y metate, con esa cásate.

Con atolito vamos sanando,
pues atolito vámosle dando.

Contigo la milpa es rancho
y el atole champurrado.

Chocolate que no tiñe,
claro está.

Dale una sopa de su propio chocolate.

Echarle mocos al atole.

El que para tamal nace
vive ajeno de congojas
le dan la manteca fiada
y del cielo le caen las hojas.

Estar como agua para chocolate.

Hacer de chivo los tamales.

Las cuentas claras y el chocolate espeso.

Más vale atole con risas,
que chocolate con lágrimas.

No como tamales,
para no tirar las hojas.

No le pido pan al hombre,
ni chocolate a la muerte.

Por las hojas se conoce
el tamal que es de manteca.

¿Por qué con tamal me pagas,
teniendo bizcochería?

Son como el buen chocolate,
que no tiene asiento.

Ser un pan con atole.

Si te hacen tu carbonato,
hazles su chocolatito.

Una tamalera siente
que otra se le ponga enfrente.

Una cosa es Toledo
y otra atole con el dedo.

Ya se acabaron los indios,
que tiraban con tamales.

Ahora sí tamalito,
habrá que medirte el agua.

El chocolate es tan excelente
que de rodillas se muele,
juntas las manos se bate,
mirando al cielo se bebe.

Catálogo de tamales mexicanos por estados

Hemos identificado 370 tipos diversos de tamales, de los cuales ofrecemos recetas y/o comentarios siguiendo rutas trazadas por Josefina Velázquez de León y modernamente por José N. Iturriaga, sobre cuya pauta trabajo y conservo su criterio de citar por el estado de la República y por el nombre propio del tamal, a lo que los especialistas en organización llaman referencias cruzadas.

Así, amigo lector, el universo de los tamales está en sus manos.

Aguascalientes

Tamales de frijol con rajas
Tamales de piña
Tamales de piñón

Baja California

Tamales con atún
Tamales de güemes
Tamales de piña

Baja California Sur

Tamales de pollo con salsa verde

Campeche

Tamales al estilo Campeche
Tamales colados de gallina
Chanchamitos
Tamales tobiles
Tamalitos de verduras

Chiapas

Tamales de ajonjolí
Tamales con arroz
Tamales de azafrán
Tamales de bola 1
Tamales de bola 2
Tamales de cambray
Tamales de coco
Tamales de cuchunuc
Tamales de chipilín
Tamales de chipilín con camarón
Tamales de elote (pictes)
Tamales de frijol (shascul)
Tamales de frijol tierno
Tamales en hoja de milpa (otra receta)
Tamales de hoja de momón
Tamales de hoja de mumu (noloches)
Tamales con huevo
Tamales de jucane
Tamales de manjar
Mimiles
Tamales con mole
Tamales de orégano
Tamales padzitos
Tamales de pejelagarto
Pictes
Tamales de pimienta
Pitaúles
Tamales de queso
Tamales de Santa María
Tamales untados
Tamales de verdura

Chihuahua

Tamales de cabeza de puerco
Tamal de espinacas

Ciudad de México

Atole de leche
Budín de tamal de la Flor de Lis
Tamales de arroz
Tamal de cazuela
Tamales del cine mexicano
Tamales de espinacas
Champurrado
Tamales de charales
Chiles rellenos de tamal de la Flor de Lis
Tamales dulces
Tamales de elote de la Flor de Lis a la crema
Tamales de la Flor de Lis con mole
Tamales de la Flor de Lis con salsa de rajas
Harina de maíz texturizada para tamales cernidos
Tamales en hoja de mazorca
Masa cocida para tamales colados
Masa refrigerada especialmente preparada para tamales
Mixiote de carnero
Tamales de mojarra

Coahuila

Tamal de cazuela
Tamales de espinacas
Tamales de harina de arroz

Colima

Tamales de ceniza con frijoles
Tamales de dulce
Tamales de frijol
Tamales regios
Tamales regios colimenses
Tamales rellenos de carne de puerco o de pollo

Durango

Tamales en forma de bola
Tamal de cazuela con mole
Tamales de frijol
Tamales de nata con almendra
Tamales de pollo con aceitunas
Tamales de puerco

Época prehispánica

Tamales de ahuaucle
Tamales blancos
Tamales de boda
Tamales de cal
Tamales de carne
Tamales de carne y mole verde
Tamales colorados con su caracol encima
Empanadas de gallina de la tierra, cocidas al vapor
Empanadas de hierbas comestibles entre masa de maiz
Tamales enanos
Tamales de espiga
Tamales de frutas con caldo de gallina caliente
Tamales de frutas o rosados
Tamales de frutas y bledo
Tamales de gusanos ucuiliztac
Tamales de harina de frijoles
Tamales de hongos
Tamales de xoloizcuintli
Tamales de miel
Tamales de pescadillos
Tamales remolidos
Rollos de tortilla formando una especie de tamal
Tamales verdes

Estado de México

Tamales de arvejón y piloncillo
Tamales de atole

Tamales de carpa, capulín y charales
Tamales de chile
Tamales de huauzontles
Tamales neutros
Tamales de sesos con carne de puerco
Tamales totomochis

Guanajuato

Tamalón de acelga
Tamales agrios
Tamales de ceniza
Tamales de chegua
Tamales de muerto
Tamales de pasta de calabaza

Guerrero

Tamales de azúcar
Tamales en forma de bola
Tamales de borrego
Tamales de calabaza en dulce
Tamales de ciruela
Tamales de cuajada
Tamales de dulce
Tamales de flor
Tamales de frijoles y manteca
Tamales miniatura
Nacatamales
Tamalitos de pescado

Hidalgo

Tamales bomba o de bola
Tamales cernidos de maíz
Tamales de chile
Tamales de chocol
Tamales desmenuzados
Tamales de elote

Tamales de escamoles
Mezquitamal chichimeco
Tamales navideños
Tamales de pescado
Piltamales
Tamales rellenos
Tapaxtle o tamal contra el mal
Tamales unguis
Tamales de verduras
Tamales xajol
Tamales de xantolo
Zacahuil

Jalisco

Tamales de aguamiel (laguna de Chapala)
Tamales de ceniza
Tamales de ejote
Tamales de gallina
Tamales verdes

Michoacán

Tamales de acelgas (oriente de Michoacán)
Tamales agrios
Tamales canarios
Tamal de cazuela
Tamal de cazuela con puerco
Corundas
Corundas amarillas o de ceniza
Tamales de chía o chapatas
Tamales de elote y miel (Coatepec)
Tamales de flor de calabaza (Zitácuaro)
Tamales de fresa
Tamales de harina con atole de tamarindo
Tamales de hoja de plátano
Nacatamales
Tamales tarascos

Tamales tontos
Uchepos
Tamales de zarzamora

Morelos

Tamales aguados
Tamales de cebolla
Tamales cernidos
Tamales de ciruela silvestre
Tamal grande de chaya
Tamales de hoja de chaya
Tamales de mojarra
Tamales de nopales
Tamales de pescado
Tamal de pescado a la mantequilla
Tamales puxi
Tamales de xompantli

Nayarit

Tamales de elote
Tamales de piña
Tamales de puerco estilo Nayarit
Sopa de tamales de elote

Nouvelle cuisine

Tamales de barbacoa de pescado
Tamales de betabel con zarzamora
Tamales de calabacitas
Tamales de chayote con cacahuate
Tamales de chiles con pimientos
Tamales de elote con almendras
Tamales envueltos en capas de cebolla
Tamales envueltos en hoja de plátano
Tamales en hoja de mazorca
Tamales de hongos
Tamales miniaturas

Tamales de nata
Tamales de nopales con frijoles
Tamales de papa
Tamales de pato
Tamales de pescado molido
Tamales de pollo con arroz
Tamales de poro
Tamales terrinas

Nuevo León

Tamales de azúcar
Tamal de cazuela
Tamales de elote a la crema
Tamales con frijoles
Tamales de nata
Tamalillos

Oaxaca

Tamales de almendrado
Tamal amarillo
Tamalitos de camarones
Tamal de cazuela
Tamal coloradito
Tamal colorado
Tamales de chepil
Tamales de chichilo
Chileatole
Tamales de chipilín
Chocolate con leche
Tamales dob
Tamales de dulce
Tamales de elote dulce
Tamales etabingüis
Tamales de frijol
Tamales de frijoles
Tamales en hoja de mazorca

Tamales en hoja de milpa
Tamales de iguana
Tamales largos
Tamales de maíz
Tamales oaxaqueños
Tamales de rajas
Tamales de sal
Tapistes
Tamal verde

Puebla

Tamales de ayocote
Tamales blancos
Chileatole poblano
Tamales de elote
Tamales de frijol
Tamales de haba molida
Tamales de masa con queso
Tamales de mole poblano
Tamales pulacles
Tamales de vísceras de pollo
Zacahuil

Querétaro

Tamales canarios
Tamales de elote y carne de puerco
Tamales de muerto
Tamales de queso con chile

Quintana Roo

Tamales de chipilín
Tamalitos de elote tierno

San Luis Potosí

Tamal de cazuela
Tamales de chilpan

Tamales de hoja de plátano
Tamales de hoja y masa de maíz
Tamales de masa y en hoja de mazorca
Tamales de palmito
Pastel de indio
Uchepos
Zacahuil (huasteco)

Sinaloa

Tamales barbones
Tamales en forma de bola
Tamal de cazuela
Tamales de dulce
Tamales de frijol
Tamales nixcocos
Tamales de puerco con frutas y verduras
Tamales de puerco enchilado
Tamales tontos

Sonora

Tamales de ceniza
Tamales dulces de frijol
Tamales de elote
Tamales de frijol yorimuni
Tamales de garbanzo
Nacatamales
Tamales nejos
Tamales nixcocos
Tamalitos norteños rojos
Tamales de verdolaga

Tabasco

Tamales de cabeza de puerco
Tamales de cola de cocodrilo
Chanchamitos
Tamales de chaya

Tamales de frijol negro
Tamales de manea
Tamales de masa colada
Tamalitos de maíz nuevo
Tamales de mone
Tamales de pavo
Tamales de pejelagarto
Tamalitos rellenos de chipilín

Tamaulipas

Tamales de calabaza con camarón
Tamales de carne seca
Tamal de cazuela
Tamales de chilpan de ajonjolí
Tamales dulces de elote
Mixiote de pollo y cerdo
Tamales de pescado
Tamales de pescado
Tamales rancheros

Tlaxcala

Tamales de maíz verde

Valle de México

Tamales de ajolote
Tamales de alegría
Tamales de amoxtle o amoxtli
Tamales de capulín
Tamales de cocol de lodo
Tamales de dulce
Tamales encuerados o borrachos
Tamales de frutas
Tamales de mole
Tamales de pupa o amoyotl
Tamales de rajas con queso
Tamales de rana con epazote

Tamales de renacuajo
Torta de tamal

Veracruz

Tamalitos de acelga o papazuelas
Tamales de acuyo
Tamales de anís
Tamales de cabeza de perro
Tamales de cabeza de tigre
Tamales canarios
Tamales de capita
Tamales de cazón deshebrado
Tamal de cazuela
Tamales costeños
Tamales cuitones
Chamitles
Chenchamitos
Tamales de chicharrón
Tamales de chicharrón con piloncillo
Tamalitos de chipilín
Tamales de ejote
Tamales de elote
Tamales de elote dulce
Tamales envueltos en hoja de plátano
Tamales de flor de izote
Tamales de frijol
Tamalitos de frijol con aguacate
Tamales huastecos de calabaza y camarón
Tamales de masa de elote tierno
Tamal de maíz negro, de dulce y de sal
Tamal morado de coco y maíz
Tamales de pata de mula o libro
Tamales de pepitas con frijol
Tamales de pescado
Tamales de picadillo de pollo
Tamales pintos

Tamales de pipián
Tamales de pobre
Tamales pulacles
Tamales rancheros con verduras
Tamales xocos
Zacahuil

Yucatán

Tamales colados
Tamales de cuchara (Mérida)
Chanchamanes
Tamales dzotobichay
Mucbi-pollo
Tamales de novia
Tamales de pámpano
Tanchucuá

Zacatecas

Tamales de almendra
Tamales de bufa
Tamal de cazuela
Tamales de coco
Tamales de elote
Tamales de rajas con queso

Su recetario

Dentro de este caleidoscopio, presentamos, más que un compendio, una antología de recetas que responden a la necesidad de presentar las fórmulas básicas para poder confeccionar la mayoría de nuestros tamales.

Por ello doy a conocer desde la fórmula básica de una mujer inglesa benemérita, Diana Kennedy, a quien tanto debe la investigación de la cocina mexicana hasta otras familiares transcritas por damas del Voluntariado Nacional para los concursos propiciados por el Banrural.

Tamalón de acelga
Guanajuato

Ingredientes:
(10 porciones)

- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- 1 cucharada grande de polvo para hornear
- 1 poco de leche
- 1 manojo de acelgas (6 o 7)
- 1 kilo de masa de nixtamal
- 1 cucharada de sal
- queso y chiles en rajas, al gusto

Preparación:

Batir la manteca con el polvo para hornear, sal y leche, hasta que esponje. Partir las acelgas y mezclar con la masa y los demás ingredientes. Extender una servilleta húmeda, poner encima la masa y envolverla. Cocer en vaporera, durante una hora. Puede agregarse al relleno, queso y chiles en rajas. Servir con frijoles y carne de puerco en salsa. (435 calorías por ración.)

Gloria González de Lorenzini

Tamalitos de acelga o papazuelas
Veracruz

Ingredientes:
(6 a 8 porciones)

2 rollos de acelgas
¼ de kilo de masa de maíz
¼ de kilo de manteca de cerdo
½ kilo de carne de cerdo o pechuga de pollo
2 huevos
100 gramos de pepitas tostadas o molidas
sal al gusto

Salsa:
1 jitomate
2 chiles verdes
aceite para freír
ajo y sal, al gusto

Preparación:

Lavar las acelgas muy bien, cortar los tallos donde empieza la hoja, machacar la vena para que queden flexibles, cortar por la mitad. Preparar la masa con sal y manteca; se van colocando porciones (como para hacer una gordita) en las hojas de acelgas; en medio poner un trocito de carne, polvo de pepitas y un pedacito de huevo cocido; envolver como tamalitos, poner a cocer en agua con sal al vapor. Servir bañados con salsa de jitomate.

Salsa:
Licuar los jitomates con chiles, ajo y sal al gusto. Freír en aceite caliente hasta que se reseque. (560 calorías por ración.)

Tamales de acelgas
Oriente de Michoacán

Ingredientes:

Relleno:

- ¾ de kilo de puerco con algo de grasa cortado en cubos de 2.5 centímetros
- ½ cebolla rebanada
- 1 diente de ajo pelado
- 3 pimientas enteras
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- 3 cucharadas de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo pelados y finamente picados
- 4 jitomates pequeños picados sin pelar
- ½ cucharada de almendras picadas
- 5 chiles serranos en escabeche picados
- 2 cucharadas de jugo de los chiles sazonadores para el relleno
- sal, al gusto

Tamales:

- 24 hojas grandes de acelgas
- ¼ kilo de masa para tortillas
- 5 cucharadas de manteca
- ½ cucharadita de sal o al gusto
- ½ taza de caldo de carne, caliente

Preparación:

Primero prepare la carne para el relleno. En una olla coloque el puerco, cebolla, ajo, pimientas, sal y agua que los cubra. Póngalos a hervir hasta que la carne esté tierna pero no demasiado suave (25

minutos). Deje que todo se enfríe en el caldo durante 15 minutos, luego escúrralo conservando el caldo. Cuando la carne se haya enfriado lo suficiente, deshébrela y píquela un poco. Cuele el caldo.

Caliente la manteca, agregue la cebolla y el ajo y fría a fuego medio durante dos minutos (no deben dorarse). Añada los jitomates y fríalos cinco minutos más, hasta que se reduzcan. Agregue la carne picada, almendras, pasas, chiles, jugo de los chiles y dos terceras partes de taza del caldo que se apartó, cocinando éstos a fuego bastante alto, removiendo y raspando el fondo del recipiente hasta que la mezcla esté casi seca y brillante (10 minutos). Sazónelo y déjelo reposar.

Enjuague bien las hojas de acelga y corte los tallos hasta la base de las hojas. En agua hirviendo sumerja cada una por sólo dos segundos para suavizarlas. Déjelas enfriar. Llene el fondo de la vaporera con agua y ponga una o dos monedas dentro para oírlas sonar cuando el agua hierva. Forre la parte superior de la vaporera con las hojas adicionales y déjelas a fuego lento mientras prepara los tamales.

Bata bien y al mismo tiempo la masa, manteca, sal y caldo (durante cinco minutos). Extienda una cucharada colmada de masa sobre el centro de las hojas preparadas. Extienda otra cucharada de relleno sobre ésta doblando cada hoja sobre aquél. Acomode los tamales en capas horizontales en la parte superior de la vaporera, poniendo un poco de sal en cada capa. Cubra los tamales con otra capa de hojas, una toalla y la tapadera. Cuézalos durante una hora. Abriéndolo pruebe el tamal; la masa debe estar completamente cocida.

La cultura del antojito

Tamales agrios
Michoacán

Ingredientes:
(6 porciones)

- 1 kilo de masa para tortillas
- 4 chiles anchos, colorados
- ½ kilo de frijol, cocido y sazonado
- 200 gramos de queso Cotija, rallado
- agua, la necesaria
- manteca, para freír
- hojas de maíz, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Poner la masa dentro de una olla, al calor de la estufa, y dejar todo el día para que se agrie. Limpiar los chiles, remojarlos y molerlos; revolver con los frijoles, que se habrán frito y molido, dejándolos como frijoles chinos. Revolver con el queso, cuando se hayan enfriado. Poner a la masa, ya agria, agua y sal, para dejar una pasta suave y fácil de extender. En un metate o en la mesa, poner una servilleta húmeda, extender sobre ella una capa de masa delgada, y encima una capa de frijol molido y preparado. Se enrolla la masa con el relleno y, hecho un taco como de cuatro o cinco centímetros de grueso, se corta en trocitos como de 10 centímetros de longitud. Después se coloca cada trocito en hoja de maíz, se envuelve y se pone a cocer en una vaporera. (825 calorías por ración.)

Tamales al estilo Campeche
Campeche

Ingredientes:
(6 porciones)

- 6 chiles anchos limpios, remojados y desvenados
- 400 gramos de manteca de cerdo
- 1 kilo de masa de nixtamal
- 50 gramos de pepita de calabaza, molidas
- 100 gramos de tomate verde
- hojas de chaya, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Cocer y moler el chile ancho; batir luego junto con la manteca, sal al gusto y la masa. Limpiar las hojas de chaya y hacer sobre éstas tortillas con la masa; doblar y cocer al vapor. Servir los tamales con una salsa de pepita y tomate. (615 calorías por ración.)

Alicia Guzmán

Tamales de almendra
Zacatecas

Ingredientes:
(15 porciones)

200 gramos de mantequilla
¼ de kilo de azúcar
150 gramos de almendras
¼ de litro de leche
300 gramos de harina de maíz
¼ de kilo de harina de arroz
1 cucharadita de polvo para hornear
2 manojos de hojas secas de maíz

Relleno:
5 yemas
1 taza de azúcar
2 cucharadas de harina
½ litro de leche
1 raja de canela

Preparación:

Batir la mantequilla y cuando blanquee añadir el azúcar, las almendras molidas con la leche y las harinas cernidas con el polvo para hornear. Batir todo hasta que al poner una bolita de masa en un vaso de agua, la bolita flote. En cada hoja de maíz, previamente remojada y escurrida, poner una capa de esta masa en el centro y acomodar un poco de relleno. Envolver y cocer a vapor durante una hora.

Relleno:
Mezclar las yemas, azúcar, harina, leche y canela. Revolver muy bien y poner al fuego, sin dejar de mover, hasta que se le vea el fondo al cazo. Retirar del fuego, dejar enfriar y luego rellenar los tamales. (510 calorías por ración.)

María Elena Cardoso de García

Tamales de anís
Veracruz

Ingredientes:

- ½ kilo de masa para tortillas
- 200 gramos de chicharrón
- ¼ de kilo de piloncillo
- ½ cucharada de anís
- 1 ½ tazas de agua
- 1 manojo de hojas secas de maíz

Preparación:

Se pone a hervir el agua con el anís por tres minutos, se retira y se cuela. Se muelen los chicharrones y se baten con el piloncillo, también molido; se añade la masa, y el agua de anís, que deberá estar tibia, se va añadiendo poco a poco, hasta formar una masa suave. Se remojan las hojas de maíz para suavizarlas; en cada una se pone una cucharada de la masa, se doblan y amarran los extremos, se acomodan en la vaporera y se dejan dos horas, hasta que la masa se desprenda de las hojas. Estos tamales son muy típicos de Veracruz, se toman en desayunos y meriendas.

El arte en la cocina mexicana

Tamales con arroz
Chiapas

Ingredientes:

1 kilo de arroz
1 litro de agua
½ kilo de mantequilla
2 cucharaditas de polvo para hornear
½ kilo de azúcar
hojas de maíz

Preparación:

El arroz se limpia, se lava, se deja secando al sol y luego se muele fino. Se bate la mantequilla con una palita hasta que quede esponjada, se agrega el arroz junto con el polvo para hornear y se sigue batiendo con las manos. Si la pasta está dura se le pone tantita agua tibia sin dejar de batir y se añade el azúcar hasta quedar bien incorporada. En una tacita con agua se echa una bolita de la masa y si ésta flota es que ya está suficientemente mezclada.

Las hojas de maíz se lavan perfectamente y se ponen a remojar en agua caliente, recortando los extremos para darles mejor presentación. Con la masa ya lista se van echando dos o tres cucharadas en las hojas, se doblan y se ponen a cocer en una vaporera durante 45 minutos aproximadamente.

Dolores Sánchez de Pineda
San Cristóbal de las Casas, Chiapas

Atole de leche
Ciudad de México

Ingredientes:

150 gramos de masa
¾ de litro de leche
¾ de litro de agua
200 gramos de azúcar
1 raja de canela

Preparación:

En el agua se desbarata la masa, se cuela, se le agrega la canela y se pone a hervir; cuando empieza a espesar se le agrega la leche hervida y el azúcar, se deja en el fuego sin dejar de moverlo con cuchara de palo hasta que espese y tome su punto. Se sirve muy caliente.

El arte en la cocina mexicana

Tamales de atole
Estado de México

Se muele el atole, se deja asentar y se exprime en una servilleta; se pesa la masa, y cuatro onzas menos de lo que pesa la masa, se le echa de manteca, se bate con palita hasta que esté como barniz, y con una cuchara de plata se van echando en las hojas. Adentro se le echa pasta de coco con todos sus olores y se ponen a cocer.

Recetario de doña Dominga de Guzmán

Tamales con atún
Baja California

Ingredientes:
(12 porciones)

- 6 chiles pasilla
- 3 dientes de ajo, orégano y pimienta al gusto
- 1 kilo de masa
- ½ kilo de manteca
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 latas de atún
- 3 jitomates frescos
- 3 chiles verdes
- 1 cebolla
- hojas de maíz, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Poner a cocer los seis chiles pasilla, licuarlos con el ajo, orégano, sal y pimienta. Batir la masa con la manteca, sal, polvo para hornear y chiles pasilla. Agregar el atún desmenuzado y los demás ingredientes bien picados. Amasar todo y poner una bolita en cada hoja de maíz; amarrar. Después, cocer al vapor por 40 minutos. Servir con frijoles puercos. (625 calorías por ración.)

Irma Dupoux de Barreda

Tamales de bola 1
Chiapas

Ingredientes:

1 ½ kilos de masa para tamales
½ cucharadita de tomillo
½ kilo de pierna de cerdo en trozos chicos
½ cucharadita de orégano
1 kilo de costilla de cerdo en pedacitos
½ cucharadita de cominos
1 kilo de manteca
4 chiles remojados previamente
8 jitomates grandes
100 gramos de tomate verde
chilitos de Simojovel*, dorados
agua y hojas de maíz
sal, al gusto

Preparación:

En un recipiente con agua se coloca la costilla y la pierna en trocitos y se cuece. En molino o en licuadora se muele el jitomate, el tomate verde, los chiles anchos remojados, tomillo, orégano, cominos y una taza de agua. Bien molido, se le agrega a la carne y se sazona con sal.

Aparte se prepara la masa con sal, manteca y tantito caldo donde se coció la carne y se bate mucho, hasta ver la masa esponjada. Las hojas de maíz se ponen a remojar hasta que estén blandas, se cortan por ambas puntas y se lavan muy bien.

*Chile de Simojovel. Variedad de chile pequeño y rojo. No es muy picante y se usa para sazonar.

Cuando se tiene listo todo, se toma una porción de masa y se hace una tortilla no muy delgada, se sostiene en la mano ahuecando y con una cuchara se le pone la carne con el recaudo, dos o tres chilitos, se envuelve en la hoja y se amarra con tiritas delgadas de las mismas hojas, por ambos lados. Se colocan en una vaporera u olla tamalera añadiendo el agua necesaria y se deja cocer durante una hora aproximadamente.

Dolores Sánchez de Pineda
San Cristóbal de las Casas, Chiapas

Tamales de bola 2
Chiapas

Ingredientes:

½ kilo de masa de maíz reventado
¼ kilo de costilla de puerco cocida
¼ de kilo de manteca
125 gramos de chicharrón molido
125 gramos de jitomate
1 pimienta negra
20 chilitos de Simojovel, fritos
totomoste* o doblador
sal, al gusto

Preparación:

El totomoste se lava y se remoja. La carne se parte en pedazos chicos. La masa se revuelve con la manteca, el chicharrón y la sal y se mezclan muy bien. El jitomate se licua y se vierte en una cacerola con grasa a que fría un poco, se le agrega tantita masa disuelta en agua para que espese, luego sal y al último la carne. Se van tomando porciones de la masa, se les hace un hueco y se rellenan de carne y salsa, un chilito y se envuelve en las hojas, cubriendo bien y amarrando los extremos fuerte. Se meten en una olla a cocer en agua de sal, aproximadamente una hora.

Dominio popular
Comitán de Domínguez (Chiapas)

*Totomoste. Hojas de elote de milpa. También llamadas doblador.

Budin de tamal de la Flor de Lis
Ciudad de México

Ingredientes:
(8 porciones)

- 20 tamales de la Flor de Lis verdes o de mole con pollo picados
- ¼ de kilo de queso Chihuahua rallado
- 1 taza de crema
- 30 gramos de mantequilla

Salsa verde:

- 20 tomates verdes cocidos
- 5 chiles serranos
- 2 dientes de ajo
- sal, al gusto

Preparación:

Para preparar la salsa muela juntos los tomates, chile, ajo y sal. En un refractario enmantequillado coloque una capa de tamales de la Flor de Lis, otra de salsa, crema y queso hasta terminar con queso. Hornee a 200 grados centígrados durante 20 minutos. Sirva caliente con frijoles refritos.

Recetario de tamales Flor de Lis

Tamalitos de camarones
Oaxaca

Ingredientes:
(20 porciones)

½ kilo de semillas de calabaza
½ kilo de jitomate
2½ kilos de masa
1 kilo de sorrapa (asiento o polvo de chicharrón)
1 taza de hojas de epazote
1 kilo de manteca de puerco
1 kilo de camarones
chiles, al gusto
agua, la necesaria
achiote, el necesario
sal, al gusto

Preparación:

Tostar las semillas de calabaza y licuar con los jitomates y chiles al gusto; colar y vaciar en una olla y cocer a fuego lento, mover constantemente.

Disolver el achiote y un poco de masa en un poco de agua; poner sal al gusto y revolver con el mole para darle color. Retirar del fuego cuando el mole esté cocido y espeso.

Licuar la sorrapa con el epazote y revolver con la masa; agregar la manteca y sal al gusto; batir durante un momento. Limpiar los camarones y hacerlos tamales de la siguiente manera: formar una bolita con un pedazo de masa, hacerle un canal en medio, poner ahí mole con camarones y cerrar; untar un poco de mole por encima. Colocar los tamalitos en latas o moldes para horno. Cocer en horno caliente; servir caliente. (780 calorías por ración.)

Luciana Sánchez

Tamales de cambray
Chiapas

Ingredientes:

- 2 kilos de masa para tamales
- 1 kilo de manteca
- ½ kilo de pechuga cocida y deshebrada (puede ser carne de cerdo)
- ½ taza de chícharos cocidos
- 8 calabacitas en cuadritos
- 8 zanahorias en cuadritos
- 5 papas medianas picadas
- 50 gramos de ejotes picados
- 1 manojo de cilantro
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 5 manojos de hojas de maíz
- sal, al gusto

Preparación:

Las hojas de maíz se ponen a remojar en agua caliente. Cuando están suaves se cortan las puntas de lado a lado y se escurren. La masa se coloca en un recipiente usando el caldo de la carne; si le falta sal, se le agrega, además del polvo para hornear; se amasa con fuerza hasta que esponje, se agrega la verdura picada en crudo con bastante cilantro y se revuelve muy bien. Se toman porciones pequeñas, como de 100 gramos, y se ponen en las hojas de maíz amarrando los extremos y se colocan en una olla tamalera. Se cuecen 45 minutos aproximadamente.

Del dominio popular
Arriaga, Mapastepec

Tamales canarios
Michoacán

Ingredientes:

125 gramos (¾ de taza) de harina de arroz
½ cucharadita de polvo para hornear
125 gramos (½ taza) de mantequilla sin sal a temperatura ambiente, y algo más para engrasar las hojas
100 gramos de azúcar (⅔ de taza escasa)
4 yemas grandes
1 clara grande
3 cucharadas de leche
90 gramos (½ taza) de pasas
22 hojas de elote, enjuagadas y escurridas, bien untadas de mantequilla

Preparación:

Ponga la vaporera preparada sobre fuego lento. Cierna el harina y el polvo para hornear juntos.

Bata la mantequilla y el azúcar juntas hasta que estén como crema. Añada las yemas una a una con una pizca de harina cada vez. Finalmente agregue la clara, la leche, el harina y mezcle todo muy bien. La pasta debe ser cremosa y caer apenas de los batidores. Ponga una cucharada colmada a lo largo del centro de la hoja, empezando cerca de la parte cóncava; no los aplane. Hunda cuatro o cinco pasas dentro de la pasta y doble las hojas sin apretar, doblando el lado con punto hacia el lado opuesto.

Asegúrese de que el agua en la vaporera esté hirviendo, y coloque en la vaporera los tamales horizontalmente y en capas. Cúbralos con más hojas, una toalla y la tapadera; cuézalos durante 15 minutos.

Al final de la cocción pruebe uno. La masa esponjosa debe desprenderse fácilmente de la hoja. Cómalos inmediatamente o guárdelos en el congelador.

Tamales canarios
Querétaro

Ingredientes:
(8 a 10 porciones)

- 2 barritas de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- ½ kilo de harina de arroz
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 100 gramos de pasitas
- hojas de maíz, las suficientes

Preparación:

Se acrema la mantequilla con el azúcar, luego se van agregando los huevos y finalmente el harina con el polvo para hornear; se revuelve con las pasitas y se va poniendo una cucharada en cada hoja y se envuelven.

Se le pone a la olla de presión una taza de agua, se coloca la parrilla y se le forma una cama de hojas; enseguida se van colocando los tamales en posición vertical, se tapa la olla y se pone al fuego.

Puesto el control, cuando se empieza a bambolear se baja el fuego y se empiezan a contar 15 minutos. Cuando ya no hay presión en la olla, se abre y se sirven calientes. (495 calorías por ración.)

Tamal de cazuela
Ciudad de México

Ingredientes:
(10 porciones)

- ½ kilo de manteca
- 1 pizca de carbonato
- 1 kilo de harina para tamales
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- caldo, el necesario
- sal, al gusto

Relleno:
- ½ kilo de mole de guajolote o carne de puerco en chile

Preparación:

Batir la manteca con una pizca de carbonato a que blanquee; agregar el harina, sal, polvo para hornear y seguir batiendo. Poner el caldo necesario para formar una pasta suave. Untar un molde con manteca y poner la mitad de la masa. Rellenar con el mole o carne de puerco. Cubrir con el resto de la masa. Poner trocitos de manteca encima de la masa para suavizar. Meter al horno mediano durante 40 minutos aproximadamente. (867 calorías por ración.)

Patricia G. Espinoza

Tamal de cazuela
Michoacán

Ingredientes:
(6 porciones)

- 1 kilo de masa
- 1 litro de leche cuajada
- 1 cucharada copeteada de polvo para hornear
- ½ cuarto de kilo de manteca
- ¼ de kilo de jitomate picado
- ½ kilo de queso en tiras
- chiles jalapeños picados, al gusto
- sal, la necesaria

Preparación:

Batir la manteca para que esponje. Agregarle la masa, la leche cuajada, sal y el polvo para hornear, de modo que la preparación no quede ni floja ni dura. Batir perfectamente.

Poner en un molde engrasado una capa de masa, encima jitomate picado, queso en tiras y los chiles fritos y sazonados previamente. Tapar con otra capa de la misma masa y meter al horno unos 30 minuto. (740 calorías por ración.)

Tamal de cazuela
San Luis Potosí

Ingredientes:
(12 porciones)

- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- 1 kilo de masa para tortillas
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ kilo de lomo de puerco
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 chiles anchos
- 3 chiles cascabel
- 3 chiles pasilla
- aceite para freír
- yerbas de olor
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca hasta que quede blanca y espumosa. Batir la masa, añadir la manteca y el polvo para hornear con la mano; salar al gusto.

Cocer el lomo en agua, con las yerbas de olor, ajo, cebolla y sal; enfriar y deshebrar.

Desvenar los chiles, pasarlos por aceite caliente, remojarlos en el caldo en que se coció el lomo y molerlos junto con un poco del mismo caldo; freírlos en bastante aceite, con unas ruedas de cebolla y agregar la carne.

Engrasar un molde con manteca, forrarlo con la mitad de la masa, rellenar con el mole y tapar con el resto de la masa. Hornear a 200 grados centígrados, durante 40 minutos. (480 calorías por ración.)

María Auxilio de González

Tamal de cazuela
Sinaloa

Ingredientes:
(12 porciones)

- 1 kilo de masa de maíz
- ¼ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de carne de puerco cocida
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ½ kilo de jitomate
- 1 cebolla chica
- 4 calabacitas
- caldo de carne, el necesario
- fruta en vinagre, al gusto

Preparación:

Disolver el polvo para hornear en un poco de caldo. Batir la masa con dos terceras partes de la manteca; poner el caldo con el polvo para hornear, seguir batiendo; si es necesario, poner más caldo para que la masa quede en su punto (ni espesa ni aguada).

Freír la carne en trocitos pequeños en el resto de la manteca, con el jitomate picado, la cebolla picada, la fruta en vinagre y las calabacitas picadas; todo hasta que quede bien frito.

Untar una cazuela con manteca; enseguida se pone una capa de masa, otra de verdura y de carne frita, hasta que se termine. La última capa será de masa. Hornear durante 30 o 40 minutos. (405 calorías por ración.)

María del Rosario Pérez Jiménez

Tamal de cazuela
Tamaulipas

Ingredientes:
(15 porciones)

- 1 kilo de carne de puerco
- 2 ajos
- 1 cebolla
- 4 chiles anchos
- ½ taza de chícharos cocidos
- ½ taza de zanahorias cocidas y picadas en cuadritos
- 1 cucharada de consomé en polvo
- 1 kilo de masa
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ kilo de manteca de puerco
- agua, la necesaria para cocer la carne
- manteca, para freír
- pimienta al gusto
- chiles jalapeños en vinagre, cortados en rajitas
- sal, al gusto

Preparación:

Cocer la carne con sal, ajos y cebolla; ya cocida, desmenuzar y freírla en un poco de manteca.

Remojar los chiles anchos en agua caliente y licuarlos con la pimienta.

Cuando la carne esté dorada, agregar los chiles anchos molidos, las rajas de jalapeños, chícharos, zanahorias, un poco del caldo en el que se coció la carne y el consomé, dejar que la preparación hierva un poco.

Batir la masa con el polvo para hornear y sal; agregar la manteca y un poco del caldo en el que se coció la carne. Batir todo muy bien, hasta tener una masa espesa.

Engrasar un refractario, poner una capa de masa, otra de carne guisada y, por último, otra de masa. Cocer en el horno a una temperatura de 200 grados centígrados, durante una hora y cuarto (600 calorías por ración).

Tamal de cazuela
Veracruz

Ingredientes:
(8 a 10 porciones)

- 1 pimienta, una rajita de canela y un clavo (tostado, evitando que se queme para no alterar su sabor)
- 1 chile ancho, asado y remojado
- ½ kilo de masa
- ½ kilo de carne de puerco o de pollo (cocida)
- 1 hoja de acuyo
- manteca de cerdo, la necesaria
- caldo donde se coció la carne, el necesario
- agua, la suficiente

Preparación:

Moler el chile con clavo, canela y pimienta y freír en la manteca. Agregar el caldo, y cuando rompa el hervor se le agrega la masa disuelta en agua, a que quede ni muy aguada ni muy dura.

Incorporar la carne y el acuyo y se mueve para que no se pegue en el fondo. Poner la mezcla en una cazuela engrasada y hornear a fuego moderado 30 minutos. (335 calorías por ración.)

Tamal de cazuela con mole
Durango

Ingredientes:
(8 porciones)

375 gramos de manteca
¾ de kilo de harina de maíz para tamales
15 cáscaras de tomate
¼ de litro de caldo de lomo
2 cucharadas de polvo de hornear
sal, al gusto

Relleno:
3 chiles anchos
2 chiles mulatos
3 chiles pasilla
150 gramos de manteca
2 tortillas
½ pieza de pan
50 gramos de cacahuate
1 cucharada de semillas de chiles
2 cucharadas de ajonjolí
¼ de kilo de jitomate
10 tomates verdes
1 tablilla de chocolate
1 cucharadita de azúcar
4 clavos
4 pimientas grandes
1 raja de canela
½ litro de caldo de lomo
½ kilo de lomo de puerco
1/16 de litro de vinagre
sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Batir la manteca hasta que haga ojos. Agregar el harina de maíz, el cocimiento de las cáscaras de tomate hervidas en media taza de agua, el caldo, sal y polvo para hornear. Batir hasta que un pedacito de masa flote en agua.

Engrasar una cazuela y poner una capa de masa, otra de relleno y otra de masa; cocer al horno regular una hora aproximadamente; servir en la misma cazuela.

Relleno:
Desvenar los chiles, freírlos ligeramente en manteca y molerlos junto con el pan y tortillas doradas en manteca, los cacahuates, semillas de chile y ajonjolí, también dorados, el jitomate y tomates en crudo.

Moler todo caliente y sin nada de agua, agregando al empezar a hervir el chocolate, sal, un poco de azúcar, los clavos, pimienta y canela molidos, el caldo de lomo y el lomo cocido y deshebrado. Dejar hervir a que espese, retirar del fuego y agregar el vinagre. (1,185 calorías por ración.)

María Guadalupe Rosales A.

Tamal de cebolla*
Morelos

Ingredientes:
(8 porciones)

5 cebollas grandes
1 barrita de mantequilla
1 rama de epazote
2 cucharadas de caldo de pollo concentrado
papel de aluminio, el necesario
chile de árbol, al gusto

Preparación:

En una hoja de papel de aluminio colocar la cebolla rebanada y todos los demás ingrediente. Cerrar en forma de tamal y colocar en un comal hasta que la cebolla esté bien cocida. (155 calorías por ración.)

Leticia Aguilera Alvarado

* Por el rumbo de Tequisquiapan se han desarrollado en años recientes nuevas variedades de tamales, posiblemente por la presión turística; los hacen sin masa y sobresalen tres tipos: de cebolla, de nopales y de pescado bagre, dentro de la *nouvelle cuisine*.

Tamales de ceniza*
Jalisco

Ingredientes:
(12 porciones)

- 1 ½ kilos de maíz
- 3 cucharadas de cal
- 3 cucharadas de ceniza de fogón
- ½ kilo de manteca de cerdo
- hojas de tamal, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Cocer el maíz con la cal y ceniza; cuando suelte el hollejo, hervir otra media hora. Dejar enfriar, enjuagar y moler. Cuando el maíz quede como masa, batir con la manteca y sal, al gusto.

Preparar bolitas para ponerlas en las hojas de tamal, envolverlas bien y cocer al vapor. Retirar cuando los tamales estén cocidos. (610 calorías por ración.)

* Receta seleccionada en el apartado "B" del concurso *Comidas y festejos tradicionales mexicanos*.

Tamales del cine mexicano
Ciudad de México

Ingredientes:
(40 a 50 piezas)

- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- ¼ de kilo de manteca vegetal
- 1 ½ kilos de masa blanca de maíz para tortillas
- 1 ½ cucharadas de polvo para hornear
- 40 a 50 hojas secas de maíz para tamal, recolectadas después de las fiestas de San Miguel
- sal, al gusto

Relleno:

- 1 kilo de pierna de cerdo cocida con cebolla, y desmenuzada
- 4 ajos, hierbas de olor, sal y pimienta
- 4 chiles anchos
- 4 chiles guajillos
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cucharada de masa de maíz

Preparación:

Relleno:
Desvene los chiles, remueva las semillas y desflémelos en dos tazas de agua hirviendo con sal durante media hora; pruébelos, y si siguen muy picosos repita la operación cuantas veces sea necesario. Cuando estén listos lícuelos con el ajo y el agua.

En una olla generosa, con el aceite muy caliente, dore la pierna por todos lados, cuela la salsa de los chiles y añádala a la carne; déjela hervir unos minutos y sazone con el consomé y la sal.

Para espesar la salsa disuelva la masa de maíz en media taza de agua, agréguela e incorpórela muy bien, tape la olla, baje el fuego y cocine hasta que la carne esté muy suave.

Masa:
Las dos mantecas se baten juntas en la batidora, con el polvo para hornear y la sal; ya que esponjen, agregue tres o cuatro cubos de hielo cuidando que las aspas no los toquen; siga batiendo hasta que el hielo se derrita. Escurra el recipiente y retírelo de la batidora. Añada la masa de maíz y mezcle todo muy bien con las manos. Pruébela de sal, y si es necesario agregue más, ya que al cocerse pierde una poca.

Tamales:
Remoje las hojas en agua para que se ablanden, y luego escúrralas. Vaya preparando los tamales uno por uno. Desprenda una cucharada de masa en el centro de la mitad más ancha de la hoja y extienda hacia afuera y hacia arriba, con una cuchara de madera, cuidando de dejar libre de masa la mitad más delgada de la hoja. La capa debe quedar más gruesa en el centro, ya que es allí donde usted pondrá un poco de relleno. Envuelva la hoja sin apretar porque la masa esponja, y doble el extremo angosto sobre el tamal. Acomódelos de pie en la tamalera o vaporera, con la parte ancha hacia arriba. Tápelos y déjelos sobre el fuego aproximadamente una hora o hasta que la masa esté cocida.

Nota: Para los tamales de dulce añada a la masa azúcar al gusto –páselos de dulce dado que al cocerse pierden su sabor– y un poco de sal para refinar. Pinte la masa con unas gotas de color vegetal rojo y salpíquela con pasitas o tiras de acitrón.

Recetario del cine mexicano

Tamales de ciruela
Guerrero

Ingredientes:
(15 porciones)

15 cáscaras de tomate verde
½ cucharadita de tequezquite en polvo
1 kilo de harina de maíz para tamales
300 gramos de azúcar
200 gramos de piloncillo rallado
½ cucharadita de carbonato
½ kilo de manteca derretida
400 gramos de ciruelas secas
½ kilo de piloncillo rallado, para las ciruelas
hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Poner al fuego las cáscaras de tomate, el tequezquite y ocho cucharadas de agua; cuando el agua hierva, retirar del fuego y dejar que se asiente el tequezquite.

Poner el harina cernida en un recipiente; en el centro agregar el azúcar, el piloncillo, el carbonato y la manteca; añadir después, poco a poco, el agua de tequezquite asentada. Batir hasta formar una masa esponjosa.

Remojar las hojas de maíz y escurrirlas muy bien; ponerles una cucharada de masa y dos ciruelas preparadas. Envolver las hojas, en forma de tamal, y cocerlas al vapor durante una hora.

Ciruelas:
Ponerlas al fuego con un poco de agua; cuando estén suaves, quitarles el hueso y ponerlas otra vez al fuego en la misma agua, pero con el piloncillo. Quedan listas una vez que están bien penetradas de miel. (870 calorías por ración.)

Celia Ruiz

Tamales de coco
Chiapas

Ingredientes:

1 kilo de harina de trigo
¾ de kilo de manteca
¼ de kilo de azúcar
½ litro de leche
1 coco rallado
hojas de maíz, suficientes

Preparación:

Se bate la manteca hasta acremarla, enseguida se incorpora el azúcar hasta que quede bien mezclada, luego el harina cernida y el coco. La leche se va agregando poco a poco hasta formar una masa suave. Previamente se lavan las hojas de maíz y se escurren perfectamente y en cada una se ponen dos cucharadas de la masa y se doblan. Se colocan en una olla de tamales y se les deja cocer alrededor de 45 minutos.

Dolores Sánchez de Pineda
San Cristóbal de las Casas, Chiapas

Tamales de coco
Zacatecas

Ingredientes:
(15 porciones)

- 25 gramos de manteca
- 225 gramos de azúcar
- 300 gramos de harina para tamales
- ¼ de kilo de harina de arroz
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de pasas
- ½ taza de frutas cubiertas
- 2 manojos de hojas de maíz

Preparación:

Batir la manteca; cuando blanquee, agregar el azúcar y seguir batiendo hasta que esponje.

Incorporar las harinas y el polvo para hornear, la leche y la sal que se tome con la punta de un cuchillo.

Batir la masa hasta que, al poner una bolita en un vaso de agua, flote. Añadir el coco rallado, las pasas y fruta picada. Poner cucharadas de esta pasta en las hojas de maíz, previamente remojadas y escurridas. Cocer al vapor durante una hora. (285 calorías por ración.)

María Elena Cardoso de García

Tamales colados
Yucatán

Ingredientes:

Relleno:

- 1 pollo de 1½ kilos a 1¾, cortado en 8 piezas
- 1 cabeza pequeña de ajo sin pelar y tostada
- 1 cucharadita de orégano seco yucateco
- 3 cucharadas de recado rojo
- 1 cucharada de jugo de naranja agria o vinagre
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- sal, al gusto.

Tamales:

- 28 cuadros de masa cocida
- 32 pedazos de hoja de plátano de 23 x 18 centímetros ya asados
- 2½ tazas de jitomates rebanados a lo largo
- ⅔ de taza sin apretar de hojas de epazote cortadas en pedazos
- 1½ tazas apretadas de cebolla morada finamente rebanada
- la salsa
- el pollo cocido

Preparación:

En un recipiente coloque el pollo y cúbralo apenas con agua. Añada los dientes de ajo, el orégano, la pasta de achiote diluido en el jugo, pimienta y sal; hiérvalo a fuego medio hasta que esté suave (unos 25 minutos). Cuélelo y déjelo enfriar. Regrese el caldo al recipiente y a fuego alto redúzcalo para obtener tres tazas.

Cuando el pollo esté lo suficientemente tibio para ser manipulado, desprenda la carne de los huesos y deshébrela, incluyendo parte de la piel –rinde como tres y media tazas– y déjela a un lado.

Salsa:
Ponga la masa en una sartén. Gradualmente añada una taza de caldo caliente, desbaratando los grumos con el revés de una cuchara de madera hasta que la salsa quede completamente tersa. Poco a poco agregue el resto del caldo y cuélelo de nuevo. Cuézalo a fuego lento, revolviéndolo constantemente y raspando el fondo de la sartén hasta que la salsa cubra bien el revés de una cuchara de madera, sin que escurra por los lados. Déjela reposar. Debe volverse gelatinosa.

Tamales:
Prepare la vaporera y póngala a fuego lento mientras prepara los tamales.

Ponga un cuadro de masa sobre cada pedazo de hoja de plátano y encima una cucharada de la salsa, un poco de pollo, dos rebanadas de jitomate, unas hojas de epazote, unas rebanadas de cebolla y un poco más de salsa, si sobró. Doble las hojas sobre el relleno, los lados largos primero y luego los cortos para formar un paquetito y átelo. Colóquelos en la vaporera horizontalmente (el agua debe estar hirviendo y las monedas sonando) y cúbralos con los restos de las hojas, una servilleta o un pedazo de plástico y la tapadera. Coloque sobre ésta algo pesado para conservar todo el vapor que sea posible. Cuézalos hasta que la masa pueda desprenderse con facilidad de la hoja de plátano (más o menos hora y media).

Tamales colados de gallina
Campeche

Ingredientes:
(20 porciones)

Relleno:

- 450 gramos de papada de puerco
- 700 gramos de lomo de puerco
- 1 gallina
- 8 dientes de ajo, asados
- 10 pimientas de castilla
- ¼ de cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de achiote
- 1 litro de caldo
- 700 gramos de jitomate picado
- 6 hojas de epazote, picadas
- sal, al gusto

Tamales:

- 2 kilos de masa para tortillas
- 4 litros de agua
- 320 gramos de manteca
- 3 hojas de epazote
- 10 hojas de plátano
- sal, al gusto

Preparación:

Relleno:
Poner a cocer en agua la papada, el lomo del cochino y la gallina cortados en trozos pequeños, con sal al gusto y los dientes de ajo. Moler las pimientas, cominos y el achiote; mezclarlos con el caldo y agregar a las carnes cuando éstas empiecen a cocerse. En el mo-

mento en que el guiso espese, agregar el jitomate, epazote y sal al gusto. Retirar del fuego en el momento en que la salsa espese.

Tamales:
Diluir la masa en el agua y colar a través de una manta de cielo; dejar reposar y, cuando la masa esté en el fondo, quitar el agua.

Mezclar la masa con sal, al gusto, la manteca y las hojas de epazote. Ponerla al fuego, sin dejar de moverla, hasta que quede espesa, de manera que la cuchara se pueda parar sobre ella. Retirar del fuego y dejarla reposar 15 minutos.

Asar ligeramente las hojas de plátano, cortarlas en cuadros y, en cada cuadro, poner un poco de masa y de relleno; doblar la hoja en cuatro, cubriendo perfectamente masa y relleno.

Amarrar con tiras de las mismas hojas y poner los tamales a cocer a vapor durante media hora. (605 calorías por ración.)

Enrique Márquez Soto

Tamales costeños
Veracruz

Ingredientes:
(18 piezas de 13 x 18 centímetros)

Relleno de pollo:

- 3 cucharadas de grasa de pollo
- ½ cebolla mediana, rebanada finamente
- ½ kilo de jitomates (2 grandes) pelados y picados
- 1½ tazas de pollo deshebrado para tacos en pedazos grandes
- sal, al gusto

Relleno de camarón:

- 3 cucharadas de aceite
- ½ cebolla, rebanada finamente
- ½ kilo de jitomates (2 grandes) pelados y picados
- 16 aceitunas pequeñas, sin hueso
- 1½ tazas de camarones secos limpios y pelados, remojados durante 20 minutos en agua caliente y escurridos
- sal, al gusto

Tamales:

- ¼ de kilo de manteca y un poco más para engrasar las hojas
- ½ kilo (2 tazas escasas) de masa preparada para tortillas de maíz no demasiado húmeda
- 1 cucharadita colmada de sal o al gusto
- 1 cucharada más una cucharadita de recado rojo
- 18 pedazos de hojas de plátano de 23 x 18 centímetros ya asados
- 3 chiles jalapeños, cada uno cortado en 6 tiras, con venas y semillas
- 18 tiras para amarrar los tamales (opcional)
- el relleno de pollo o camarón

PREPARACIÓN:

Relleno de pollo:
Caliente la grasa de pollo en una sartén, añada la cebolla y fríala suavemente durante un minuto, sin dorarla. Agregue los jitomates y continúe friendo sobre fuego bastante alto, revolviendo de vez en cuando hasta que la mezcla se haya reducido y espesado un poco (ocho minutos). Añada el pollo, sal al gusto y caliéntelo cinco minutos más para sazonarlo. Déjelo enfriar.

Relleno de camarón:
Caliente el aceite en una sartén, añada la cebolla y fríala durante un minuto sin que se dore. Agregue los jitomates y continúe friendo sobre fuego bastante alto, revolviéndolo de vez en cuando hasta que la mezcla se haya reducido y espesado un poco (unos ocho minutos). Incorpore las aceitunas y los camarones, ajuste la sal y cuézalo durante cinco minutos más sobre el fuego medio. Deje que se enfríe antes de hacer los tamales.

Tamales:
Sobre fuego lento, coloque la vaporera preparada. Bata la manteca con una batidora eléctrica hasta que quede blanca y esponjosa (unos cinco minutos). Gradualmente añádale la masa, la sal y el recado rojo. Después de que la masa ha sido incorporada, bátala dos minutos más. La mezcla deberá ser tersa pero bastante más seca que otras masas para tamales. Divida la masa en bolas de cuatro centímetros.

Engrase con bastante manteca la parte central de las hojas. Tome una de las bolas y aplánela sobre una de las hojas distribuyendo la masa con la mano de manera que cubra un área rectangular muy pareja de 13 x 10 centímetros y como de medio centímetro de grueso.

Extienda una cucharada colmada del relleno sobre el centro de la masa, encima coloque dos rajas de chile fresco, doble el lado largo cercano a usted para cubrir dos tercios del tamal y sobre éste doble el segundo lado largo; después doble las puntas para formar

un paquete rectangular de 13 x 10 centímetros. Átelo si lo desea. Coloque los tamales horizontalmente, con las orillas dobladas hacia arriba, sobrepuestos en capas en la parte de arriba de la vaporera y cuézalos hasta que la masa esté firme y se desprenda fácilmente de la hoja (más o menos una hora).

Tamales de cuajada
Guerrero

Ingredientes:
(6 porciones)

- ½ kilo de harina de maíz
- 1 kilo de cuajada
- 15 yemas de huevo
- ½ kilo de mantequilla
- 1 cucharada de manteca
- 1 pizca de sal
- azúcar, al gusto
- hojas de maíz

Preparación:

Revolver el harina con las yemas; moler la cuajada, agregar la mantequilla y la manteca. Batir hasta que la masa haga ojos, agregar el azúcar y preparar los tamales poniendo un poco de masa en cada hoja de maíz. Envolverlos y cocerlos en vaporera. Estarán cocidos cuando se sienta que las hojas se desprenden. (865 calorías por ración.)

María Luisa Ramos Morales

Champurrado
Ciudad de México

Ingredientes:

1 ½ litros de agua
150 gramos de chocolate
50 gramos de masa de maíz
200 gramos de piloncillo
1 raja de canela

Preparación:

Se deshace la masa en el agua, se le pone la canela y el piloncillo, se pone al fuego, cuando espesa se le agrega el chocolate y se mueve continuamente, hasta que espese. Se toma muy caliente.

El arte en la cocina mexicana

Tamales de charales
Ciudad de México

Ingredientes:

½ kilo de charales frescos
2 cebollas grandes
3 dientes de ajo
3 cucharadas de cilantro picado
3 chiles guachinangos
2 manojos de hojas de maíz secas

Preparación:

Los charalitos se lavan muy bien y se les quita la cabeza, se pican las cebollas y los ajos muy finito, se cortan los chiles en rajitas, se añade esto a los charales y el cilantro, y se unen hasta formar una pasta.

En una hoja de maíz remojada se ponen dos cucharadas de la pasta, se aprieta y se envuelve cada uno en ocho hojas de maíz.

Se acomodan paraditos en la vaporera y se dejan cocer una hora hasta que la pasta se desprenda de las hojas.

El arte en la cocina mexicana

Tamales de chepil
Oaxaca

Ingredientes:
(12 porciones)

- 1 ½ kilos de masa
- 2 tazas de caldo
- ½ kilo de manteca de puerco
- 4 cucharadas soperas de hojas de chepil
- hojas de maíz secas, las suficientes
- sal, la necesaria

Preparación:

Batir la manteca hasta que esponje e integrar suavemente con la masa; agregar el caldo, poco a poco, para lograr una masa suave. Poner las hojas de chepil y sazonar con sal. Remojar las hojas de maíz durante una hora, escurrirlas y ponerles en el centro tres cucharadas de masa; envolver para formar el tamal; cocer al vapor durante hora y media, y servir con una salsa de chile pasilla. (620 calorías por ración.)

María de los Angeles viuda de Lagunas

Tamales de chile*
Estado de México

Ingredientes:
(20 porciones)

- 10 chiles serranos, verdes
- ½ kilo de tomate verde
- 1 diente de ajo
- ½ kilo de carne de pollo o de cerdo
- 1 cucharada de tequezquite
- 1 kilo de harina
- 350 gramos de manteca de cerdo
- hojas de maíz, remojadas y escurridas, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Cocer los chiles y tomates, molerlos con el diente de ajo, freírlos luego; agregar la carne, previamente cocida y cortada en trozos chicos.

Disolver el tequezquite en media taza de agua tibia; cuando se asiente, añadir el agua de tequezquite y la manteca disuelta al harina cernida.

Batir con la mano hasta que, echando una bolita de la masa que se obtenga en medio vaso de agua, la bolita pueda flotar; si es necesario, añadir frío un poco del caldo de la carne.

Poner una cucharada de masa en cada hoja de maíz, acomodar en medio un trozo de carne con salsa, y envolverlo perfectamente.

Cocer en la vaporera, y cuando los tamales se desprendan de la hoja, están cocidos. (395 calorías por ración.)

* Receta seleccionada en el apartado "B" del concurso *Comidas y festejos tradicionales mexicanos*.

Chileatole
Oaxaca

Ingredientes:

1 pollo, limpio y cortado en piezas
3 dientes de ajo
1 ramita de cilantro
1 cebolla pequeña, partida en dos
3 elotes tiernos, cortados en rodajas
1 chile ancho
2 cucharadas de masa de maíz disueltas en un poco de agua
3 tomates verdes
2 zanahorias, cortadas en rodajas
2 papas peladas y cortadas en cuartos
100 gramos de ejotes
¼ de col
sal

Preparación:

En una cazuela con agua ponga a cocer a fuego alto el pollo con un diente de ajo, la cebolla, los elotes, las zanahorias, las papas y sal. En otra cacerola cueza los ejotes y la col con suficiente agua y sal.

Ase el chile en el comal, desvénelo y póngalo a remojar en agua caliente. Una vez suavizado, muélalo en el molcajete o en la licuadora con los tomates y los ajos restantes; cuele esta salsa.

Agregue a la cazuela del pollo la salsa, el cilantro, la col y los ejotes; baje la llama y deje que siga hirviendo a fuego medio. Incorpore la masa para que el caldillo espese, rectifique la sal y deje hervir hasta que el guiso se haya sazonado.

Las recetas de la abuela

Chileatole poblano
Puebla

Ingredientes:

- ¾ de kilo de lomo de cerdo, cortado en trocitos
- 1 cebolla pequeña, partida en dos
- 5 elotes tiernos
- 4 chiles serranos, picados
- 1 ramita de epazote
- ½ taza de masa de tortilla
- 1 queso fresco, pequeño y desmenuzado
- sal

Preparación:

En una cazuela con dos litros de agua, ponga a cocer la carne con la cebolla y los granos de dos elotes. Corte en rodajas los tres elotes restantes y agréguelos al caldo junto con los chiles y un poco de sal.

En un recipiente con un poco de agua, deslía cuidadosamente la masa, y añádala al caldo hirviendo. Deje cocinar a fuego alto durante algunos minutos, añada la ramita de epazote y deje hervir el guiso hasta que la carne y los elotes estén cocidos y el caldillo haya espesado.

Antes de servir retire del caldo la ramita de epazote y agregue el queso fresco desmenuzado.

Las recetas de la abuela

Chiles rellenos de tamal de la Flor de Lis
Ciudad de México

Ingredientes:
(6 porciones)

- 6 chiles poblanos grandes
- 6 tamales de la Flor de Lis verdes, rojos o de frijol
- 6 huevos
- ½ taza de harina
- 1 taza de aceite

Caldillo:

- ½ cebolla cortada en trozos
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates asados y pelados
- 1 taza de aceite
- sal, al gusto

Preparación:

Tueste los chiles sobre el fuego directo. Métalos en una bolsa de plástico y cierre bien para evitar que se salga el vapor. Después de 10 a 15 minutos, pélelos uno por uno con cuidado para no romperlos. Haga una incisión en un lado y por ahí saque las semillas. Lávelos debajo del agua.

Si no le gustan muy picosos, hiérvalos durante un minuto en agua con sal y vinagre, séquelos y ponga un tamal dentro de cada uno. El chile debe cerrar bien. Si el tamal estuviera muy grande, corte lo que sobre para que no se salga del relleno.

Bata las claras a punto de merengue, agregue las yemas, luego capéelos por todos lados, fríalos en aceite caliente y sírvalos con caldillo de jitomate.

Caldillo:
Muela en la licuadora todos los ingredientes y fría en aceite. Deje el jitomate en fuego hasta que cambie de color, y después báñelos en el caldillo.

Recetario de tamales Flor de Lis

Tamales de chipilín
Chiapas

Ingredientes:
(20 porciones)

- 2 kilos de masa de maíz
- ½ kilo de manteca
- 1 manojo de chipilín
- ½ kilo de jitomate
- 2 chiles de chamborotes rojos, frescos
- 1 queso de sal, fresco
- 1 rollo de hojas de maíz, o totomostle
- sal, al gusto

Preparación:

Revolver la masa, manteca los chipilines deshojados y sal, hasta formar una preparación suave y uniforme. Licuar los jitomates, los chiles y el queso, formando una pasta bien espesa.

Tomar una bola regular de masa, hacerle un hueco, se rellena con la pasta y se cierra, envolviéndola en hojas de maíz. Poner a cocer al vapor con el agua necesaria y un poco de sal. (360 calorías por ración.)

Escuela de Nutrición (UNACH)

Tamales de chipilín
Quintana Roo

Ingredientes:
(6 porciones)

1 manojo de chipilín
1 taza de manteca
1 kilo de masa
hojas de plátano, las suficientes
sal, al gusto

Preparación:

Deshojar los chipilines, lavarlos bien y juntarlos con la manteca, la masa, la sal. Revolver muy bien.

Hacer los tamalitos envueltos en hojas de plátano; cocerlos en vaporera, y cuando ya están cocidos, servirlos con salsa roja, al gusto. (665 calorias por ración.)

Tamales de chipilín con camarón
Chiapas

Ingredientes:
(12 porciones)

- 1 kilo de masa para tamal
- 1 ½ tazas de caldo de pollo
- ¼ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de arroz cocido y molido
- 1 manojo de chipilín ya deshojado
- ½ kilo de camarón seco (se separan las cabezas)
- 2 jitomates
- 1 diente de ajo
- 2 cominos
- hojas de plátano, las necesarias
- manteca para freír

Preparación:

Preparar la masa, agregando poco a poco el caldo, la manteca, el arroz y, al último, las hojas de chipilín. Batir para revolver bien.

Aparte se sofríen las cabezas de camarón, el jitomate, ajos, cominos y la cebolla. Enseguida se licuan y se revuelven con los camarones.

Ya que está todo listo, preparar las hojas de plátano pasándolas por el fuego (para que ablanden y no se quiebren). Enseguida se cortan pedazos en forma de cuadros y se van haciendo los tamales poniendo en cada cuadro una cucharada de masa; extender hacia los extremos y agregar en medio una cucharada de camarones.

Luego se acomodan los tamales en una vaporera, agregando dos tazas de agua, y se pone al fuego una hora aproximadamente. (585 calorías por ración.)

Ilse Araujo de Archila

Chocolate con leche
Oaxaca

Ingredientes:

3 tablillas de chocolate amargo
3 tablillas de chocolate a la vainilla
1 ½ litros de leche

Preparación:

Parta el chocolate en trozos pequeños. En una olla caliente la leche a fuego lento con los pedazos de chocolate, y revuelva hasta que éste se haya disuelto por completo.

Cuando la mezcla suelte el hervor y empiece a subir, retire la olla del fuego un momento, y vuelva a ponerla hasta que suba de nuevo. Repita esta operación una vez más. Con estos tres hervores, el chocolate hará más espuma al batirlo.

Vacíe una taza de chocolate en un pocillo y bátalo con el molinillo hasta que haga espuma; páselo a la taza. Repita esta operación con las otras tazas.

Las recetas de la abuela

Tamales de dulce
Colima

Ingredientes:
(20 a 25 porciones)

- ½ kilo de manteca de cerdo
- 2 kilos de masa
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ kilo de azúcar
- 100 gramos de pasas
- pintura vegetal
- canela molida
- hojas de maíz

Preparación:

Requemar la manteca en fuego fuerte, incorporar poco a poco la masa, agregar el polvo para hornear poco a poco, sin dejar de batir, poner azúcar y la canela, seguir batiendo hasta que quede una pasta suave.

En las hojas de maíz, previamente remojadas en agua, colocar la masa y adornar con pasitas. Pintar los tamales de colores con pintura vegetal, al gusto. (420 calorias por ración.)

Tamales dulces
Ciudad de México

Ingredientes:

3 libras de manteca
maíz cacahuazintle
azúcar molida

Relleno:
yemas de huevo cocidas
azúcar
piñones, acitrón, canela y ajonjolí

Preparación:

Se disponen tres libras de maíz cacahuazintle. Se lava bien, se enjuaga con un lienzo y se pone a secar al sol. Después se muele y se cierne por un ayatito añadiéndose tres libras de manteca; se le echa un poco de agua quebrantada y azúcar molida, batiéndose hasta que haga como ampollas. Como el azúcar vuelve aguada la masa, es necesario tener cuidado de que espese bien, y se conoce que ya está buena haciendo de ella una bolita que se echará en agua donde deberá subir sobrenadando.

El relleno se hace con los ingredientes antes dichos y las hojas se ponen a escurrir con anticipación para que no estén mojadas al tiempo de envolver la masa.

Sin azúcar y con sal, pueden rellenarse con jamón, papada o carne de puerco, todo cocido.

Las recetas de la abuela

Tamales dulces de elote
Tamaulipas

Ingredientes:

10 elotes grandes, tiernos y desgranados
300 gramos de margarina
1 taza de azúcar
4 cucharaditas de raspadura de naranja
200 gramos de harina de arroz
2 cucharaditas de polvo para hornear
hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Lavar y escurrir las hojas de maíz y cortarlas de manera uniforme. Ablandar la margarina, añadir gradualmente el azúcar, previamente cernida, y batir hasta dejarla esponjosa; agregar la raspadura de naranja y seguir batiendo; incorporar poco a poco el elote molido y revolver.

Cernir el harina de arroz con el polvo para hornear, incorporar con la mezcla de elote y poner una cucharada de esta masa en cada hoja (salen aproximadamente 70 tamales).

Envolver y acomodar los tamales paraditos sobre hojas de maíz, en la tamalera con agua, y cubrirlos con más hojas. Tapar y cocer a fuego lento más o menos una hora o hasta que los tamales se desprendan de la hoja que los envuelve. (230 calorías por ración.)

Tamales dzotobichay
Yucatán

Ingredientes:
(8 porciones)

Aliste:

1 vaporera forrada con hojas adicionales de chaya o acelga
16 hojas de chaya u 8 grandes de acelga, bien enjuagadas y sin tallos
1 taza de salsa de jitomate yucateca

Relleno:

½ taza de semillas de calabaza con cáscara
¼ de taza de semilla de calabaza sin cáscara
3 huevos cocidos, cada uno cortado a lo largo en seis pedazos (sobran dos trozos)
sal, al gusto

Masa:

340 gramos de masa para tortillas no muy molida
115 gramos de manteca
sal, al gusto

Preparación:

Primero prepare el relleno. Ponga las semillas de calabaza con cáscara en una sartén gruesa y sin grasa sobre fuego mediano y voltéelas hasta que las cáscaras cambien de color (cinco minutos). Agregue las que no tienen cáscara y remuévalas hasta que obtengan un color parejo sin que se quemen (cinco minutos). Extiéndalas sobre una superficie plana y, una vez frías, muélalas en un molino para especias o café, de poquitas en poquitas, hasta que parezcan migajas finas.

Coloque la vaporera sobre el fuego. Si está usando acelgas, cuando el agua empiece a hervir ponga las hojas, de dos en dos, en la parte de arriba durante algunos segundos, hasta que se vuelvan más flexibles. Déjelas enfriar. Con hojas de chaya no es necesario hacerlo.

Bata la masa con la manteca y la sal durante un minuto. Divídala en ocho partes iguales y con cada una forme una bola de cuatro centímetros de diámetro. Extienda una de las hojas de acelga o dos hojas de chaya medio encimadas y oprima una de las bolas hasta que quede delgada y de 10 x 8 centímetros. Espolvoree la masa con una cucharada de las semillas molidas, coloque dos rebanadas de huevo a lo largo del centro y empiece a enrollar todo, incluyendo la hoja para formar un rollo pequeño. Doble los extremos de las hojas y acomódelas horizontalmente dentro de la vaporera. Cúbralos con una toalla y vaporícelos durante una hora. Abra uno para ver si la masa está cocida completamente. Si está haciendo una cantidad mayor, el tiempo de cocción aumentará.

Sírvalos con salsa de jitomate encima y finalmente adórnelos con más semillas molidas.

Tamales de elote
Nayarit

Ingredientes:
(8 porciones)

- 12 elotes
- 3 calabacitas (chicas)
- 4 barras de mantequilla
- 3 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 15 hojas de elote

Preparación:

Rebanar los elotes y las calabacitas y moler. Derretir la mantequilla y revolver con los elotes y calabacitas; agregar el azúcar y el polvo para hornear.

Batir esta masa y poner en cada hoja la porción que se desee, según el tamaño del tamal. Envolver, y ya hechos los tamales, poner en una vaporera durante hora y media. (815 calorías por ración.)

Blanca Torres Tapia

Tamales de elote
Puebla

Ingredientes:
(8 porciones)

10 elotes tiernos
100 gramos de mantequilla
¾ de taza de azúcar
leche, la necesaria
hojas frescas de elote

Preparación:

Desgranar los elotes y moler en molino; debe quedar una masa. Agregar la mantequilla, batirla hasta incorporar, añadir el azúcar y la leche necesaria para tener una masa espesa. Poner una cucharada grande de masa en cada hoja de elote, envolver los tamales y cocerlos en vaporera. (315 calorías por ración.)

Tamales de elote
Sonora

Ingredientes:
(15 porciones)

- ¼ de kilo de calabacitas
- 200 gramos de manteca
- 50 gramos de mantequilla
- ¼ de kilo de requesón
- ½ litro de nata fresca
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 ½ kilos de masa de elote tierno, molida
- ¼ de kilo de queso panela
- 125 gramos de queso seco
- 75 gramos de queso fresco
- 75 gramos de queso amarillo
- ½ kilo de chiles poblanos asados, en rajas
- hojas de elote frescas, las necesarias

Preparación:

Moler las calabacitas. Aparte, acremar la manteca con la mantequilla, agregar el requesón, las natas y la leche necesaria; batir y poner el polvo para hornear.

Por último, incorporar la masa y las calabacitas molidas, agregar todos los quesos y las rajas de chile. Colocar en las hojas de elote, doblar y cocer en vaporera. (470 calorías por ración.)

María de Jesús de Padilla

Tamales de elote
Veracruz

Ingredientes:
(8 a 10 porciones)

- 20 elotes
- ¼ de kilo de manteca de puerco
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 2 chiles anchos
- ¼ de kilo de jitomates
- ½ kilo de carne de puerco
- aceite para freír
- epazote y sal, al gusto

Preparación:

Pelar los elotes y guardar las hojas para envolver los tamales; los granos de maíz se raspan y se muelen.

Revolver la masa del elote con sal, manteca y azúcar; cocer los chiles anchos y los jitomates, así como la carne, aparte.

Envolver la masa en las hojas de los elotes y poner carne en medio de la masa con el chile ancho y una ramita de epazote. En la vaporera se ponen a cocer los tamales durante 30 minutos. (796 calorías por ración.)

Tamales de elote
Zacatecas

Ingredientes:
(15 porciones)

300 gramos de manteca
24 elotes tiernos
2 cucharadas de azúcar
½ cucharada de polvo para hornear
4 chiles poblanos
½ kilo de lomo de cerdo
½ kilo de jitomate
1 trozo de cebolla
hojas de elote frescas, las necesarias
sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Relleno:
Poner en la sartén una cucharada de manteca, y freír los chiles (asados, desvenados y cortados en tiritas) y el lomo, cocido y deshebrado.

Cuando el guiso dore, añadirle el jitomate previamente asado y molido con cebolla, y colado.

Sazonar con sal y pimienta, y dejar hervir hasta que espese.

Tamales:
Batir la manteca hasta que blanquee; agregar los elotes molidos en crudo, el azúcar, el polvo para hornear y sal al gusto.

Untar en las hojas de elote, con una cuchara, una capa delgada de la pasta anterior; poner en el centro un poco de relleno, doblar y atar con tiritas de las mismas hojas de elote. Cocer a vapor durante una hora. (410 calorías por ración.)

María Elena Cardoso de García

Tamales de elote (pictes)
Chiapas

Ingredientes:

½ kilo de masa de maíz
2 elotes desgranados
¼ de azúcar
¼ de manteca
hojas de elote, suficientes
sal, al gusto

Preparación:

Las hojas se lavan, se cortan las puntas y se dejan remojando un rato. La masa se revuelve con los granos de elote molidos, azúcar, tantita sal y se mezcla muy bien.

Después se toman porciones de masa y se colocan en las hojas envolviendo bien y doblando por los extremos. Se van colocando en una tamalera o una olla con rejilla, para que el agua no los alcance. Se tapan y se dejan cocer a vapor durante 45 minutos. Si se desea se pueden bañar con crema fresca al momento de servir.

Del dominio popular
Tumbalá, Chilón, Sabanilla

Tamal de elote a la crema
Nuevo León

Ingredientes:
(10 porciones)

10 tamales de elote, de dulce
1 lata de leche condensada
¼ de litro de crema
50 gramos de piñones
50 gramos de biznaga en trocitos
50 gramos de pasas

Preparación:

Picar los tamales; engrasar un molde refractario, y licuar la leche condensada y la crema.

En el molde poner, en capas, los tamales picados, enseguida los piñones, la biznaga, las pasas y la leche con crema. Procurar que la última capa sea de crema. Hornear durante 15 minutos antes de servir. (300 calorías por ración.)

Tamal de elote de la Flor de Lis a la crema
Ciudad de México

Ingredientes:
(6 porciones)

- 12 tamales de elote de la Flor de Lis rebanados
- 4 jitomates asados y molidos
- 5 chiles poblanos asados y en rajas
- 1 cebolla rebanada
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de queso cotija rallado
- 1 taza de crema
- 3 cucharadas de mantequilla
- sal, al gusto

Preparación:

Ponga en la sartén una cucharada de mantequilla y fría la cebolla con las rajas; agregue el ajo y jitomate molidos, y sazone con sal.

Añada los tamales rebanados y deje unos minutos; saque del fuego, agregue la crema y espolvoree con el queso. Sirva caliente.

Recetario de tamales Flor de Lis

Tamalitos de elote tierno
Quintana Roo

Ingredientes:
(6 porciones)

- 8 elotes
- 200 gramos de margarina
- 100 gramos de tocineta
- chiles habaneros, al gusto
- hojas de elote, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Desgranar los elotes y molerlos con el chile habanero; agregar la margarina suavizada y sal al gusto; batir hasta obtener una masa suave y tersa. Picar la tocineta y mezclar con la masa.

En las hojas de los elotes, remojadas, poner porciones de la masa, envolver y cocer a baño-maría durante una hora y media. (430 calorías por ración.)

Tamales de elote y carne de puerco
Querétaro

Ingredientes:
(10 porciones)

10 elotes con todo y hoja
400 gramos de manteca
150 gramos de piloncillo
200 gramos de chile ancho
50 gramos de chile serrano
2 hojas de acuyo
1½ kilos de carne de puerco, con gordo
hojas de elote, las necesarias
aceite para freír
agua, suficiente
sal, al gusto

Preparación:

Se desgranan los elotes y se martaja el grano. Se bate la manteca con el piloncillo molido, la sal y los granos martajados, procurando adelgazar el molido de éstos conforme se bate.

Se muelen los chiles y se fríen con una hoja de acuyo en pedacitos; se añade un poco de agua y sal, y se deja en el fuego hasta que espese.

La carne de puerco se cuece en pedazos chicos con sal, y cuando esté lista, se colocan las hojas verdes de los elotes para recibir porciones de masa, salsa y carne de puerco. Se agrega un pedacito de hoja de acuyo, se envuelve y se amarra. Se cuecen al vapor en olla tamalera. (910 calorias por ración.)

Tamales de elote y miel
Coatepec (Michoacán)

Ingredientes:
(20 piezas)

- 4 tazas de granos de elote
- ⅓ de taza de miel clara
- 1 cucharadita escasa de canela molida
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ⅛ de cucharadita de semillas de anís enteras
- 22 hojas frescas de elote, con el interior engrasado con mantequilla
- una pizca de sal

Preparación:

Coloque la vaporera a fuego lento mientras prepara los tamales.

Ponga dos tazas de elote tierno en el procesador de alimentos durante dos minutos, hasta que los granos estén martajados y el jugo haya sido extraído. Añada el resto del maíz y procéselo dos minutos más hasta que los hollejos se hayan desbaratado y la mezcla semeje una pasta floja y con cierta textura. Vacíela en un recipiente y siga haciendo los mismo. Cuando todo el elote haya sido molido en esta forma, incorpore los demás ingredientes.

Ponga una cucharada colmada de elote en el centro de la hoja preparada en una línea de ocho centímetros de largo; no la aplane. Doble la hoja dejando espacio para que se infle la masa. Acomode los tamales horizontalmente o en un ángulo sobre la parte de arriba de la vaporera –las monedas deben sonar indicando que el agua está hirviendo abajo. Cúbralos con más hojas, una toalla y una hoja de plástico antes de colocar algo pesado sobre la tapadera.

Sin dejar que disminuya el hervor, cuézalos hasta que la masa del tamal esté esponjosa (más o menos hora y media) pero no pegajosa y que pueda desprenderse de la hoja con facilidad.

Tamales de escamoles
Hidalgo

Ingredientes:
(10 porciones)

- 1 kilo de escamoles limpios
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas medianas
- 125 gramos de chiles verdes
- 20 hojas de orégano chico
- 3 nopales medianos, cortados en tiras
- 3 ramas de epazote
- ½ kilo de mantequilla
- hojas de maíz, remojadas y escurridas, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Mezclar en un recipiente los escamoles con los ajos, la cebolla y los chiles finamente picados, orégano y sal. En cada hoja de maíz poner dos cucharadas grandes de esta mezcla, dos tiras de nopal, una hoja de epazote y un trocito de mantequilla; amarrar y acomodar en la vaporera. Cocer durante 20 minutos, retirar y servir luego. (420 calorías por ración.)

Irene Estrada Martínez

Tamal de espinacas
Chihuahua

Ingredientes:
(8 porciones)

1 manojo de espinacas
200 gramos de manteca de puerco
6 dientes de ajo
1 kilo de masa de maíz

Relleno:
Pollo o puerco o carne molida o frijoles o rajas de chile con queso y sal al gusto

Preparación:

Picar finitas las espinacas, en crudo. La manteca se guisa con los ajos hasta que se doren bien para que tome sabor. La manteca, sola, se incorpora a las espinacas y a la masa con sal.

En una toalla de jerga desechable, no muy gruesa, se extiende la tortilla de masa, cuidando que no llegue a la orilla para que no se salga.

Se pone el relleno, si es carne, que ya esté cocida, guisada y desmenuzada en seco; si son frijoles, ya guisados y secos. Luego se enrollan y amarran las puntas.

Se cuece en olla express durante 30 minutos, con un poco de agua y la parrilla. Para servirse se retira la toalla de jerga desechable, y el tamal se corta en rebanadas de una pulgada más o menos, las cuales se adornan con crema. (595 calorías por ración.)

Ma. de Lourdes C. de Herrera

Tamales de flor de calabaza
Zitácuaro, Michoacán

Ingredientes:
(25 piezas de 8 centímetros)

- 125 gramos de manteca
- 450 gramos de masa refregada o masa para tortillas más una cucharadita de polvo para hornear
- ¼ de taza de caldo de puerco o de pollo
- 125 gramos (una taza) de queso añejo rallado o fresco, desmoronado
- 1 cucharadita de sal (menos si utiliza queso añejo)
- ½ taza de calabacitas cortadas en cuadros de un cm
- ½ taza de carne de puerco cocida y deshebrada
- 1 taza colmada y apretada de flores de calabaza picadas
- ¼ de taza apretada de hojas de epazote picadas
- 3 chiles serranos, cortados en rebanadas delgadas con semillas y venas
- ⅓ de taza de chiles poblanos o chilacas peladas y picadas
- ½ taza de granos de elote (opcional)
- 25 hojas secas de maíz ligeramente engrasadas con manteca
- 25 tiritas de hojas de elote (opcional)

Preparación:

Con una batidora eléctrica bata la manteca hasta que quede blanca y esponjosa (como cinco minutos). Se le añade la masa y el caldo con el polvo para hornear; agregue y mezcle bien los demás ingredientes, menos las hojas de maíz; quedará consistente.

Ponga una cucharada bien colmada de esta mezcla en el centro de la hoja de elote; no la aplane pero doble la hoja sin apretarla para permitir la expansión. Doble los extremos en la forma habitual, átelos (opcional) y colóquelos en posición vertical en la parte

superior de la vaporera. Cúbralos con más hojas, una toalla y un pedazo de plástico; vaporícelos hasta que la masa se desprenda con facilidad de la hoja (unas dos horas).

Tamales de la Flor de Lis con mole
Ciudad de México

Ingredientes:
(6 porciones)

12 tamales de la Flor de Lis de frijol con queso

Salsa:

1 chile ancho sin semillas, frito y remojado en agua caliente
1 chile mulato sin semillas, frito y remojado en agua caliente
10 almendras peladas y fritas
1 trozo de plátano macho, frito
½ taza de mole preparado
1 cucharadita de ajonjolí tostado

Preparación:

Caliente los tamales en baño-maría. Mientras tanto, para preparar la salsa de mole, licue los primeros cuatro ingredientes, con un poco del agua en que se remojaron los chiles. Refría en un poco de caldo, si es necesario. Agregue sal al gusto y deje hervir hasta que se sazone. Bañe con lo anterior los tamales y esparza encima el ajonjolí.

Tamales de la Flor de Lis con salsa de rajas
Ciudad de México

Ingredientes:
(8 porciones)

- 4 tamales de la Flor de Lis de hoja de plátano de jitomate con pollo o verdes con pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla rebanada
- 2 chiles poblanos asados, pelados y cortados en rajas
- 100 gramos de queso Oaxaca
- 1 taza de crema
- sal, al gusto

Preparación:

Mantenga calientes los tamales. En una sartén, caliente el aceite y acitrone la cebolla y el chile, sofriendo hasta que se suavicen; añada el queso, la crema y la sal. Deje hervir hasta que el queso se deshaga. Bañe con esto los tamales calientes. Sírvalos con los frijoles refritos.

Recetario de tamales Flor de Lis

Tamales de frijol
Colima

Ingredientes:
(20 a 25 porciones)

¼ de kilo de frijol negro molido
5 chiles de árbol, secos
4 dientes de ajo
100 gramos de manteca
½ kilo de manteca de cerdo
2 kilos de masa
½ cucharadita de polvo para hornear
20 hojas de hierbasanta
hojas de maíz, las necesarias
sal, al gusto

Preparación:

Moler el frijol, ya cocido, con chiles secos tostados y los dientes de ajo; freír esto en los 100 gramos de manteca, muy caliente, y dejarlo resecar.

Los 500 gramos de manteca se ponen a requemar y se agregan gradualmente a la masa, así como la sal y el polvo de hornear. Se amasa hasta que quede una pasta muy suave.

En cada hoja de maíz, previamente remojada y escurrida, se coloca una hoja de hierbasanta, y sobre ésta un poco de masa; se aplasta con los dedos, y en el centro se coloca una cucharada de frijol, ya preparado. Después se envuelven y doblan, y se ponen a cocer en una vaporera por espacio de una hora, a fuego moderado. (225 calorías por ración.)

Tamales de frijol
Durango

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 kilo de masa de maíz
- 3 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de frijol cocido y molido
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de cominos
- 20 hojas de maíz
- manteca para freír
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la masa con un poco de agua, manteca, polvo para hornear y sal, y amasar hasta que obtenga una consistencia uniforme.

Moler los frijoles con el ajo, el orégano, los cominos, y freír en manteca. Remojar las hojas de maíz y escurrirlas. Colocar una cucharada de frijoles en cada hoja que haya sido cubierta de masa, envolver y cocer a vapor. (335 calorías por ración.)

María Candelaria Tinoco B.

Tamales de frijol
Oaxaca

Ingredientes:
(14 a 15 piezas)

Aliste:

14 hojas secas de elote o maíz, enjuagadas y sacudidas
14 pedazos de hierbasanta de 8 x 5 centímetros u hojas de aguacate cortadas por la mitad
salsa de chile pasilla de Oaxaca
La vaporera con hojas de milpa o de maíz

Relleno:

2 cucharadas de manteca o aceite
1 cebolla pequeña, cortada en ruedas gruesas
6 hojas de aguacate, secas o frescas
8 dientes de ajo pequeños asados y pelados
½ taza de agua
3 ½ tazas de frijoles negros a la oaxaqueña con caldo
sal, al gusto

Masa:

450 gramos de masa para tortillas
90 gramos de manteca
3 cucharadas de caldo de pollo, si es necesario
2 bolsas de plástico para preparar la masa
sal, al gusto

Preparación:

Primero prepare el relleno. Caliente la manteca en una sartén, fría las ruedas de cebolla volteándolas hasta que queden doradas, páselas al vaso de la licuadora con una cuchara perforada.

Las hojas de aguacate se ponen en el comal caliente (si están en racimo sólo sosténgalas sobre la llama) para tostarlas un poco durante unos segundos. Desmenúcelas dentro del vaso de la licuadora, desechando los tallos y las venas duras. Agregue los ajos y el agua y forme una mezcla tersa.

Añada gradualmente los frijoles con su caldo, mezclando bien después de cada adición hasta que estén suaves, agregando más agua sólo si es necesario para liberar las aspas de la licuadora.

Recaliente la manteca que quedó en la sartén y añada los frijoles molidos. Cuézalos sobre fuego bastante alto para que se sequen un poco, revolviendo y raspando el fondo de la sartén para evitar que se quemen, hasta que la mezcla esté gruesa y casi no caiga de la cuchara. Déjelos enfriar.

Mezcle la masa con la manteca y la sal agregando el caldo de pollo sólo si está algo dura. Divídala en 14 partes iguales y forme bolas iguales de cuatro centímetros de diámetro.

Forre la prensa con las bolsitas de plástico exactamente como lo haría si fuera a hacer tortillas. Coloque una bola de masa en la placa inferior, cúbrala con la segunda bolsa y oprima la prensa hasta que obtenga un disco de 13 centímetros de diámetro. Levante la bolsa superior simplemente para aflojarla, vuelva a colocarla y voltee todo, bolsas y masa.

Levante la que ahora es la bolsa superior. Distribuya pareja una cucharada de la pasta de frijol, dejando libre una orilla de un centímetro, comenzando por el lado derecho; levante la bolsa y doble dos terceras partes de la masa sobre el relleno. Haga lo mismo con el lado izquierdo para que la masa cubra los frijoles completamente. Luego doble las partes superior e inferior.

Si está utilizando hojas de milpa coloque el tamal plano con la orilla de la unión hacia abajo y en la base cóncava de la hoja y luego doble la parte puntiaguda sobre ésta para después doblar los dos lados hacia adentro. Si está usando hoja de maíz, sólo ponga el tamal en la base y doble la hoja. Desde la mitad de la hoja dóblela en diagonal hasta cubrir los lados de la masa o use otra hoja para envolver los lados.

Acomode los tamales horizontalmente en la vaporera y cuézalos durante 40 minutos más o menos. Pruebe uno al abrirlo; la masa debe desprenderse limpiamente de su envoltura. Sírvalos con la salsa.

Tamales de frijol
Puebla

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 ½ tazas de frijol cocido
- 1 ½ kilos de masa para tamal
- hojas de maíz remojadas, las necesarias

Preparación:

Moler el frijol. Extender la masa sobre una tabla de amasar; colocar una capa de masa y encima una capa de frijol; enrollar. Cortar de ese rollo trozos del tamaño deseado y envolverlos en hojas de maíz. Cocerlos en vaporera y retirarlos cuando estén cocidos. (410 calorías por ración.)

Tamales de frijol
Sinaloa

Ingredientes:
(12 porciones)

1 kilo de masa de maiz
¼ de kilo de piloncillo
¼ de kilo de manteca de puerco
¼ de kilo de frijol cocido
3 clavos de olor
1 raja de canela
hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Agregar la mitad del piloncillo molido y la manteca a la masa; batirla hasta que esponje.

Moler el resto del piloncillo con el frijol, clavo y canela, hasta formar una pasta.

Untar la masa en las hojas de maíz, remojadas previamente. En medio se pone una ración de la pasta de frijol; envolver entonces el tamal.

Acomodar en una olla vaporera y cocer a fuego lento. (490 calorías por ración.)

Sergio Valencia Mercado

Tamales de frijol (shascul)
Chiapas

Ingredientes:

2 kilos de masa
2 kilos de frijol cocido
½ kilo de manteca
chile picado
hojas de wan* o de maíz
sal, al gusto

Salsa:

3 jitomates
1 cebolla
1 chile verde
1 ramito de cilantro
sal, al gusto

Preparación:

En un recipiente se pone la masa, se va agregando frijol, manteca, sal y el chile, y se revuelve perfectamente. Se van haciendo los tamalitos y se van envolviendo en las hojas; luego se ponen a cocer en una olla y en el fondo se colocan pedazos de madera para evitar que se quemen. Ya cocidos se sirven acompañados de la salsa.

La salsa se prepara aparte: se pica el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro, y se sofríen agregando un poquito de agua para su cocimiento.

Amalia Lara de Pérez
Ocosingo (Chiapas)

*Wan, hojas de. Planta de tierra caliente de hojas grandes que se utilizan para envolver tamales.

Tamalitos de frijol con aguacate
Veracruz

Ingredientes:
(8 a 10 porciones)

- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de masa para tamales o tortillas
- 3 cucharadas de polvo para hornear
- 1 puño de ajonjolí
- 4 hojas de aguacate
- 6 chiles secos
- 1 molote de frijol molido frito
- 2 rollos de hojas para tamal
- caldo, el suficiente
- sal, la necesaria

Preparación:

Se bate la manteca hasta que acreme, agregándole poco a poco la masa, el caldo, el polvo para hornear, la sal y se bate hasta que, en un pocillo de agua, se echa una bolita y ésta flota.

El ajonjolí, las hojas de aguacate y los chiles se tuestan y muelen en el metate con los frijoles muy bien revueltos. Se van haciendo unas bolitas.

Sobre las hojas de maíz, lavadas y escurridas, se extiende un poco de masa, se pone una bolita de frijoles y se hace un tamal. Se le cortan las puntas y se ponen a cocer al vapor. Se sirven colocados en un platón. (820 calorías por ración.)

Tamalitos de frijol negro
Tabasco

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 kilo de masa
- 1 kilo de chicharrón molido
- ½ kilo de frijol negro espeso y guisado con cebolla, chile dulce y ajo
- ½ kilo de manteca
- 2 mazos de hojas de plátano (6 o 7 hojas)

Preparación:

Se bate la masa con agua a que quede como un atole espeso y se cuela; se pone al fuego a cocer, moviéndolo constantemente para que no se pegue al fondo de la olla y se le pone el frijol y el chicharrón, y cuando hierva y espese, se baja el fuego.

Se colocan pequeñas porciones en los pedazos de hojas de plátano y se envuelven para formar los tamalitos. Se colocan en una vaporera para que se cuezan durante una hora.

Para saber si la masa o atole están a punto, basta con poner un poquito en una hoja, y si se resbala y solamente queda un rastro grasoso, ya está listo. (1 525 calorías por ración.)

Tamales de frijol tierno
Chiapas

Ingredientes:

1 kilo de masa
½ taza de frijol tierno (de vaina)
¾ de kilo de manteca
1 manojo de hojas de maíz
sal, al gusto

Preparación:

La masa se prepara con manteca y sal y se bate bastante. Allí se le revuelven los frijoles de vaina, pero han de ser tiernos para que se cuezan junto con la masa. Se hacen los tamales y se envuelven en hojas de maíz. Se meten a cocer en vaporera aproximadamente media hora.

Virginia Arenas de Pineda
Tapachula, Chiapas

Tamales de frijol yorimuni
Sonora

Ingredientes:
(15 porciones)

150 gramos de manteca vegetal
1 cucharada de polvo para hornear
1 kilo de masa de nixtamal
½ kilo de frijol yorimuni
4 chiles verdes asados, limpios y en rajas
hojas para tamal, remojadas y escurridas
sal, al gusto

Preparación:

Fundir la manteca con el polvo para hornear.

Batir muy bien la masa; agregarle la manteca y la sal; seguir batiendo.

Cocer y moler el frijol; guisarlo luego, dejándolo espeso.

Untar las hojas para tamal con masa; ponerles un poco de frijol y una raja de chile.

Envolver y cocer en la tamalera, al vapor. (330 calorías por ración.)

María Luisa Borbón Zazueta

Tamales con frijoles*
Nuevo León

Ingredientes:
(10 porciones)

1 taza de manteca
5 tazas de masa para tortillas
3 cucharadas de polvo para hornear
1 taza de frijoles cocidos
chicharrón blando, al gusto
hojas de maíz
sal, al gusto

Preparación:

Batir bien la manteca, agregar la masa, sal, polvo para hornear y el agua necesaria para formar una masa que se pueda extender.

Mezclar con la masa los frijoles y el chicharrón cortado en trocitos.

Hacer los tamales con hojas de maíz remojadas.

Cocer en vaporera durante 30 minutos, aproximadamente. (550 calorías por ración.)

* Receta premiada en el concurso *El Recetario de la Abuela*, en el grupo "comidas elaboradas a base de frijol".

Tamales de gallina
Jalisco

Ingredientes:
(15 porciones)

1 kilo de harina de maíz para tamales, fresca
¼ de kilo de arroz
½ kilo de manteca
1 taza de atole blanco
½ taza de cocimiento de hojas de tomate y tequezquite
1 taza de caldo de gallina
hojas para tamales, las necesarias
sal, al gusto

Relleno:
50 gramos de manteca
8 chiles poblanos asados, limpios y en rajas
1 kilo de jitomate asado
1 cebolla
1 gallina cocida
100 gramos de alcaparras
100 gramos de aceitunas

Preparación:

Lavar el arroz, secarlo al sol y molerlo, procurando que no quede remolido.

Mezclar las dos harinas, agregar la manteca requemada y fría, el cocimiento de hojas de tomate y tequezquite, el atole, la sal y el caldo necesario para formar una masa. Se bate hasta que, poniendo un poco en un vaso de agua, flote en la superficie.

Untar la masa con una cuchara en la parte ancha de las hojas, previamente remojadas y escurridas.

Poner luego en cada hoja un trozo de carne de gallina y salsa de jitomate, doblar y colocar en la vaporera. Cocer durante una hora, hasta que el tamal se desprenda de la hoja.

Salsa:
Moler el jitomate con la cebolla, freír en la manteca caliente, agregar las rajas de chile, alcaparras y aceitunas, sazonar al gusto; dejar que espese. (740 calorias por ración.)

Tamales de garbanzo
Sonora

Ingredientes:
(15 porciones)

- 100 gramos de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 kilo de masa de nixtamal
- ½ kilo de garbanzo
- ½ cucharadita de canela molida
- hojas para tamal, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca con el azúcar, una pizca de sal y el polvo para hornear; agregarle la masa y el garbanzo molido, previamente cocido.

Batir hasta obtener una pasta tersa; agregarle la canela y revolver.

Hacer los tamales, cada uno con dos cucharadas de la masa; envolverlos en las hojas, remojadas y escurridas.

Cocer en vaporera, poniendo un poco de sal en el agua. (360 calorías por ración.)

Isabel Zazueta de Borbón

Tamal grande de chaya
Morelos

Ingredientes:
(12 porciones)

- 1 kilo de masa
- ½ litro de aceite vegetal
- ½ kilo de hojas de chaya cocidas y picadas
- 1 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 1 hoja de plátano
- 200 gramos de pepita de calabaza molida
- 6 huevos cocidos
- chile verde, al gusto
- sal, al gusto

Preparación:

Revolver la masa y el aceite con la sal, amasando muy bien; después agregar la chaya bien escurrida y picada.

Cocer el jitomate y molerlo con el chile y la cebolla; freír y dejar resecar.

Extender la hoja de plátano; sobre ella extender la masa, espolvorear la pepita, acomodar los huevos partidos y poner la salsa de jitomate.

Enrollar la masa apretando bien y envolver con la hoja de plátano.

Cocer el tamal en una vaporera, durante una hora aproximadamente. (605 calorías por ración.)

Olga Sanlúcar de García Cotero

Harina de maíz texturizada para tamales cernidos
Ciudad de México

Los tamales más blancos y esponjosos del centro de México están hechos con harina de maíz texturizada. Esta harina todavía se consigue en los alrededores de la Ciudad de México y se vende en alguna tiendas de abarrotes. (Hubo una excelente que distribuía Nabisco, pero no la he visto en los últimos años. Evite a toda costa la muy inferior harina amarilla empacada que aparenta ser harina para tamales). Como quiera que sea, si tiene paciencia y acceso a un molino de maíz seco, siempre puede hacer la suya. Puede hacer una cantidad mayor de la que vaya a utilizar y guardar el resto herméticamente sellado, en el refrigerador; puede conservarse por varios meses. El sustituto más cercano para esta masa sería sémola blanca finamente molida.

Ingredientes:
(Rinde 3/4 de kilo)

- 1 kilo de maíz cacahuazintle
- 2½ litros de agua fría
- 5 cucharaditas de cal pulverizada

Preparación:

Coloque el maíz en un recipiente de acero inoxidable o de esmalte. Cúbralo con agua fría y caliéntelo a fuego lento. Diluya la cal en una taza de agua y agréguela al recipiente oprimiendo los terroncitos a través de una coladera fina. Mezcle bien. Los hollejos se volverán amarillos casi de inmediato. Hierva el maíz suavemente (20 minutos) y déjelo al fuego durante siete minutos más. Cubra el recipiente, retírelo del fuego y déjelo reposar una hora.

Cuele el maíz, póngalo en agua fresca y tállelo con las manos para desprender los hollejos. Cuélelo, cúbralo con agua repitiendo el proceso de tallado. Esto llevará cuatro o cinco cambios de agua y media hora de trabajo para remover todos los hollejos amarillos para dejar blanco el maíz.

Para secarlo extienda el maíz sobre una maya fina volteándolo de vez en cuando. Si se pone a pleno sol, tomará dos días en secarse, pero también puede ponerlo en el horno a temperatura baja o en algún lugar caliente y ventilado o cerca de un abanico eléctrico y se secará en menos tiempo, como en un día.

Muélalo hasta dejarlo con una consistencia texturizada como de sémola o de harina de maíz –tenga cuidado de no llegar a pulverizarlo. Páselo por un colador fino para extraer las partículas duras que quedan después de molerlo.

Úselo inmediatamente o almacénelo en un lugar fresco como se sugirió.

The cuisines of Mexico

Tamales de harina con atole de tamarindo*
Michoacán

Ingredientes:
(8 porciones)

½ kilo de harina de trigo
levadura casera, natural
manojo de hojas secas de maíz
sal, al gusto

Atole:
1 kilo de tamarindo
1 kilo de azúcar
¼ de kilo de harina de trigo

Preparación:

Amasar el harina con agua y sal, hasta que se le dé consistencia para tamal; agregar seis cucharadas de la levadura casera. Dejar reposar tres horas.

Lavar las hojas y dejarlas remojar.

Se empiezan a hacer los tamales del tamaño que se quiera y nuevamente se le dejan reposar, para después ponerlos en hojas (envolverlos).

Colocarlos en una vaporera durante hora y media.

Atole:
Los tamarindos se pelan y se ponen a remojar en agua limpia, después de haberlos lavado muy bien.

* Receta seleccionada en el apartado "B" del concurso *Comidas y Festejos Tradicionales Mexicanos*.

Ya que estén bien remojados, se les quita el huesito, para molerlos en licuadora.

Colarlos y ponerlos en un cazo de cobre, a hervir con el azúcar.

Disolver el harina de dos tazas de agua e incorporar. Ya que hierva la preparación, mover muy bien para que no se haga bolas. Servir luego, con los tamales. (770 calorías por ración.)

Tamales de harina de arroz
Coahuila

Ingredientes:
(8 porciones)

300 gramos de mantequilla
8 huevos
2 cucharadas de polvo para hornear
3 tazas de harina de arroz
1 lata de leche condensada
200 gramos de cajeta
hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Acremar la mantequilla, incorporando poco a poco los huevos.

Cernir tres veces el harina de arroz con el polvo para hornear y agregarle a la mantequilla.

Seguir batiendo e ir incorporando, también poco a poco, la leche condensada, hasta dar el punto conveniente para untar la pasta preparada a las hojas de maíz.

Rellenar con cajeta.

Cocer durante media hora, al vapor, después de envolver y doblar las hojas, formando los tamales. (710 calorías por ración.)

Celia Luna de Calderón

Tamales en hoja de milpa
Chiapas

Ingredientes:
(20 porciones)

- 2 kilos de masa de maíz
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de jitomate
- 4 chiles chamborotes rojos
- 1 kilo de carne de puerco en trocitos
- 15 limones
- hojas de milpa (remojadas y lavadas)
- agua, la necesaria
- sal, al gusto

Preparación:

Revolver la masa, manteca y sal, formando una pasta suave.

Licuar los jitomates y los chiles sin semilla, con un poco de masa para formar una salsa espesa.

Exprimir a la carne cruda los 15 limones y dejarla durante una hora; debe prepararse antes de empezar a amasar.

Revolver la carne curtida en la salsa espesa. Formar porciones regulares de la masa preparada, hacerles un hueco y rellenarlos de carne y salsa al gusto.

Cerrar y envolver en hojas de milpa remojadas; cocer luego en vaporera durante una hora, con el agua y la sal necesarias. (205 calorías por ración.)

Escuela de Nutrición (UNACH)

Tamales en hoja de milpa
Oaxaca

Ingredientes:
(30 porciones)

- 3 kilos de masa
- 2 kilos de manteca de cerdo
- 1 kilo de carne maciza de puerco
- 1 kilo de costillas de puerco
- 5 limones (el jugo)
- 2 kilos de jitomate, asado y limpio
- 5 cucharadas de manteca
- chiles serranos, asados y limpios, al gusto
- hojas de milpa, las necesarias (hojas para tamales)
- sal, al gusto

Preparación:

Masa:
Batir la masa con la manteca y sal, hasta que quede con bastante grasa (sin ponerle nada de agua).

Carne:
Partir la carne y las costillas en trocitos; agregar sal y el jugo de los limones, hasta que la carne se cubra totalmente.

Dejar reposar durante tres horas, quitar el jugo y apartarlo, pues servirá para ponérselo a la salsa.

Salsa:
Licuar el jitomate con el chile, freír en manteca y agregar, al gusto, el jugo de limón de la carne; la salsa debe quedar espesa.

Tamales:

Extender una cucharada de masa sobre una hoja de milpa, poner en el centro un trocito de carne y una cucharada de salsa; envolver con la hoja.

Cocer los tamales en vaporera, durante hora y media. (790 calorías por ración.)

Socorro Zúñiga Morales

Tamales de mumu (noloches)
Chiapas

Ingredientes:

2 kilo de masa
½ kilo de frijol cocido
1 cebolla
1 litro de aceite
hojas de mumu*
hoja de plátano para envolver
sal, al gusto

Preparación:

Se mezcla la masa con aceite y sal y se amasa bien. El frijol se muele y se fríe con la cebolla picada. Se limpian bien las hojas de mumu y luego se tortea algo de masa en la misma hoja, se le pone frijol y se enrolla. Se cortan por pedazos para luego envolverlos en las hojas de plátano que ya estarán preparadas. Se ponen a cocer en una olla vaporera con agua suficiente durante 45 minutos.

Del dominio popular
Sabanilla, Sitalá y Tila

*Mumu, hojas de. Arbusto de hojas grandes y ásperas. Se da en tierras bajas. Sirve como sazón para caldos de carne, para envolver tamales y asar pescados, pollo o cerdo, entre otros usos. Se le conoce también como hierbasanta, momo, acuyo o santamaría.

Tamales huastecos de calabaza y camarón
Veracruz

Ingredientes:
(15 a 20 porciones)

- 3 jitomates medianos
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla chica
- 1 calabaza seca de tamaño mediano, cocida
- ¼ de kilo de pepita de pipián, tostada y molida
- ¼ de kilo de camarón semiseco (la mitad molida y la otra mitad picada)
- ½ kilo de manteca
- aceitunas, rajas de chile en vinagre y sal, al gusto
- hojas de maíz secas
- aceite para freír

Preparación:

Relleno:
En una cacerola freír el jitomate, ajo y cebolla molidos.

Ya que está frito, agregar la pulpa de la calabaza cocida y la pepita de pipián exprimida, el camarón molido y el picado, las aceitunas deshuesadas, pasitas y las rajas de chile en vinagre (al gusto).

Sazonar con sal y dejar secar un poco sobre la lumbre.

Masa:
Batir perfectamente bien la manteca, agregar la masa y sal y revolver hasta que quede una masa uniforme.

En las hojas de maíz (lavadas y secas) colocar una porción de masa y encima de ésta una cucharada del relleno, envolver y colocar en una vaporera.

Poner a cocer durante una hora aproximadamente. (365 calorías por ración.)

Uchepos
Michoacán

Ingredientes:
(12 pociones)

- 12 elotes de buen tamaño, tiernos
- 3 tazas de nata
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear

Preparación:

Desgranar y moler los elotes; guardar las hojas.

Aparte, batir la nata con el azúcar y el polvo para hornear; agregar a la masa de los elotes.

Envolver una cucharada de esta masa en cada una de las hojas de los elotes y poner en una vaporera, hasta que se cuezan.

Se sirven calientes y con crema. (255 calorías por ración.)

Nota: En lugar de nata y azúcar, los uchepos se pueden preparar con un relleno de caldo de puerco y tomate con chile verde y sal, al gusto.

Uchepos
San Luis Potosí

Ingredientes:
(10 porciones)

5 elotes no muy tiernos
½ taza de mantequilla
1 taza de natas
2 cucharadas de canela en polvo
azúcar, la necesaria
hojas de elote

Preparación:

Desgranar los elotes, molerlos y mezclar con todos los ingredientes; batir y revolver bien.

Poner sobre cada hoja de elote, bien lavada, dos cucharadas de la mezcla.

Envolverlas en la hoja y colocar en la vaporera; tapar y cocer.

Retirar cuando los tamales estén cocidos, o sea, cuando se desprendan de las hojas, y servir calientes. (245 calorías por ración.)

María de Lourdes Lozano de Rivera

Tamales con huevo
Chiapas

Ingredientes:

1 rollo de hojas de plátano
1 kilo de masa o minsa
1 kilo de mole rojo
3 pechugas de pollo
¼ de kilo de aceitunas
¼ de kilo de ciruelas pasas
¼ de almendras
6 huevos
½ litro de aceite de cocina
sal, al gusto

Preparación:

Se ponen a cocer por separado las pechugas y los huevos; ya cocidos, se deshebra el pollo, y los huevos se cortan en rodajas o cuadritos. Las hojas de plátano se asan en la lumbre o se hierven para que estén manejables; después se van cortando en cuadros del tamaño que se desee el tamal. Aparte, en un recipiente se bate la masa con un poco de caldo en que se cocieron las pechugas; añadiendo aceite y sal, se sigue batiendo hasta obtener una masa fina no muy aguada. El mole se disuelve en otro poco de caldo caliente, moviéndolo constantemente hasta que espese.

Para elaborar el tamal se toman las hojas ya cortadas, se rocían de agua cada una y se les unta una capa delgada de masa que cubra bien el centro, dejando la orilla pequeña sin untar. En el centro se vierte una cucharada de mole, algo de pollo, una ciruela, una aceituna, una almendra, un pedacito de huevo, se envuelve el

tamal, se dobla la hoja en cuatro y se van colocando en una tamalera con dos litros de agua caliente y una cucharadita de sal, se coloca una manta húmeda sobre los tamales, se tapa la olla y se cuecen a fuego medio durante unas dos horas.

Ma. Guadalupe Fernández de Castañeda
Jiquipilas

Tamales de jucane
Chiapas

Ingredientes:
(15 porciones)

- 4 tazas de frijoles negros
- ¼ de kilo de cabeza de camarón lavado y dorado
- 2 tazas de pepita molida
- 400 gramos de manteca de cerdo
- 30 hojas grandes de hierbasanta
- 1 kilo de masa
- hojas de totomostle, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Licuar los frijoles, la cabeza de camarón y la pepita, formando una pasta espesa.

Revolver la sal y la manteca. Las hojas de hierbasanta se lavan perfectamente y se cubren con una pasta delgada de masa, agregando encima una capa de frijoles; enrollar y colocar dentro de una hoja de totomostle (hoja de maíz) y amarrar de los extremos para evitar que la hoja se rompa.

Acomodar en un recipiente, entrelazándolas con cuidado.

Cocer en una vaporera que tenga agua hirviendo con sal para apresurar el cocimiento y evitar que la pasta se deshaga. (445 calorías por ración.)

Ilse Araujo de Archila

Tamalitos de manjar (patzitos)
Chiapas

Ingredientes:

Masa:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de manteca
- 1 kilo de azúcar (o más)
- 2 cucharadita de polvo para hornear
- 100 gramos de pastas
- canela en rajas
- color vegetal rosa
- hojas de maíz lavadas y remojadas
- sal, al gusto

Manjar:

- ¾ de litro de leche
- 50 gramos de maicena
- 150 gramos de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharada de vainilla

Preparación:

Masa:
En un recipiente se coloca la masa, la manteca, una pizca de sal, el azúcar y el polvo para hornear. Se bate muy bien con las manos, golpeándola para que se esponje y añadiendo las pasitas.

Manjar:
Se deshacen los ingredientes en la leche y se ponen a cocer a fuego lento, moviendo constantemente con una palita de madera para que no se pegue y procurando que quede espeso.

Tamales:

Se toma una porción de masa y se hace una tortilla. En el centro se pone una cucharada de manjar, un pedacito de canela y se cierra. Por encima se le agrega tantito color vegetal y se envuelve en una hoja de maíz doblándole los extremos. Se ponen a cocer en una vaporera con agua suficiente durante 45 minutos aproximadamente.

Dolores Sánchez de Pineda
San Cristóbal de las Casas, Chiapas

Masa cocida para tamales colados
Ciudad de México

Ingredientes:
(28 piezas)

- 1 ¼ kilo de masa refrigerada
- 4 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal o al gusto
- 1 taza de manteca fundida

Preparación:

En un recipiente ponga el agua y un kilogramo de masa y guarde el resto; desbarátela con las manos hasta que todos los trocitos estén disueltos, salvo los muy pequeños. Pase el líquido por un colador fino, oprimiendo bien los trocitos, y póngalo en un trasto pesado y ancho. Deseche el desperdicio –llamado *xixito* en maya, una palabra mucho más romántica. Ponga el recipiente a fuego medio, agregue la sal y cuézala algunos minutos; la mezcla empezará a espesarse en el fondo del traste.

Continúe revolviéndola y raspando el fondo hasta que toda la masa tome cuerpo. En este momento empiece a añadir un poquito de la manteca revolviendo hasta que toda haya sido absorbida antes de agregar más, y siga añadiéndola poco a poco hasta que toda se haya absorbido y la mezcla quede espesa y brillante.

Siga revolviéndola hasta que le cueste trabajo y la masa mantenga su forma mientras revuelve.

Este proceso debe durar de 15 a 20 minutos. Voltee la masa sobre una charola y extiéndala pareja hasta que quede de entre 1.5 y dos centímetros de grueso. Dejar enfriar. Cuando esté firme, córtela en 28 rectángulos o cuadros.

The cuisines of Mexico

Masa refrigerada especialmente preparada para tamales
Ciudad de México

Los tamales preparados con la siguiente masa no son tan esponjosos como los hechos con harina, pero sí son más esponjosos que los que se hacen con masa para tortillas. En cada receta se indicará cuál es la que debe usarse.

Ingredientes:
(Rinde 1.5 kilo de masa)

1 kilo de maíz blanco y seco
2 ½ litros de agua, aproximadamente
5 cucharadas de cal en polvo

Preparación:

Coloque el maíz en un recipiente de acero inoxidable o esmaltado.

Cúbralo con agua fría y póngalo a fuego lento. Diluya la cal en una taza de agua y añádala al recipiente oprimiendo los terrones en una coladera. Revuelva bien. Los hollejos del maíz se tornarán amarillos casi inmediatamente. Hierva suavemente el maíz (unos 20 minutos). Retírelo del fuego, cúbralo y déjelo reposar durante toda la noche u ocho horas.

A la mañana siguiente, cuele el maíz, póngale agua fresca y tallándolo con las manos retire los hollejos amarillos. Cuélelo, cúbralo con agua fresca y vuelva a tallarlo. Desprenda todos los hollejos y deje blanco el maíz. Llevará de cuatro a cinco cambios de agua y media hora de trabajo.

Escúrralo bien y muélalo o llévelo a moler al molino y obtenga una masa con cierta textura, no tan fina como la de las tortillas.

La masa la puede usar de inmediato o almacenarla en el congelador para su uso en el futuro. La puede conservar durante varios meses.

The cuisines of Mexico

Tamal de maíz negro, de dulce y de sal
Veracruz

Ingredientes:
(10 a 12 porciones)

- 1 kilo de maíz negro (se pone a cocer y se hace masa)
- ¼ de kilo de manteca
- 1 coco
- 100 gramos de pasitas
- 10 hojas de berijao
- 4 hojas de acuyo
- azúcar y sal, al gusto

Preparación:

Dividir la masa en dos partes.

De dulce:
Batir bien la masa con la manteca y azúcar; cuando está bien batida, agregar el coco rallado y las pasitas; por último, envolver en hojas de berijao y poner a cocer.

De sal:
Hacerlo de igual manera, con la diferencia de que se bate con sal y se le agrega el acuyo en pedazos. (575 calorías por ración.)

Tamalitos de maíz nuevo
Tabasco

Ingredientes:
(6 porciones)

- 20 mazorcas de maíz nuevo (tierno)
- ½ kilo de azúcar
- ¼ de kilo de mantequilla
- 1 cucharada de sal
- 5 huevos
- hojas de maíz

Preparación:

Se quitan las hojas de la mazorca y con un cuchillo se le quitan los grano de maíz, se muele a que quede muy fino y se le agrega el azúcar, los huevos, la mantequilla y la sal, y se revuelve bien todo.

Se van haciendo los tamalitos con las hojas que se le quitaron a las mazorcas y se ponen a cocer al vapor durante una hora. (1040 calorías por ración.)

Tamales de maíz verde
Tlaxcala

Ingredientes:
(25 a 30 porciones)

- 1 pollo gordo en caldo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de tomates verdes
- 1 ramita de hojas de cilantro
- 6 chiles serranos verdes
- ½ kilo de manteca de cerdo
- 1 kilo de harina de maíz preparada
- 1 taza de agua reposada de tequezquite, con hojas de tomate verde
- hojas de maíz (totomostle), las necesarias

Preparación:

El pollo se pone a cocer en agua hirviendo con media cebolla y un diente de ajo; ya cocido, se saca del caldo y se deshebra.

Los tomates se ponen a hervir diez minutos, se escurrren y se muelen con el cilantro, el chile, media cebolla y un ajo.

Freír todo en manteca y agregar un poco del agua en que se cocieron los tomates y del caldo de pollo.

Sazonar con suficiente sal, agregar la carne, sazonar y espesar; dejar enfriar.

Batir la manteca hasta que acreme, agregar el harina, el agua de tequezquite con tomate y el caldo de pollo, necesario para formar una pasta suave.

La masa estará lista cuando al echar tantita en un vaso con agua, flote en la superficie.

Las hojas de maíz se dejan remojando en agua fría y se lavan, se escurren; en el centro de cada hoja poner una cucharada de masa y una de salsa, envolver bien y doblar a la mitad.

Acomodar paraditos en una vaporera y poner a cocer en baño-maría durante una hora. Cuando el tamal se desprende de la hoja al desenvolverlo, ya está cocido. (240 calorías por ración.)

María del Pilar Hernández

Mixiote de carnero
Ciudad de México

Ingredientes:

1 kilo de carne maciza de carnero
2 chiles anchos
1 chile pasilla
½ taza de vinagre
2 dientes de ajo
½ cebolla
1 cucharadita de cominos
1 hoja de aguacate
hojas de maguey
sal, al gusto

Preparación:

Se lavan los chiles y se desvenan, se ponen a remojar en agua caliente unos 15 minutos, se muelen con el vinagre, ajos, cebollas, cominos y un poquito de sal.

La carne se corta en trozos y se deja macerar en la salsa una media hora; se pica la hoja del aguacate. En una hoja de maguey ya lavada se pone un trozo de carne con salsa, se amarra y coloca en una vaporera a fuego suave, y se deja hervir hasta que esté bien cocida. Se sirven en las mismas hojas.

El arte en la cocina mexicana

Mixiotes de pollo y cerdo
Tamaulipas

Ingredientes:

- 1 pollo, cortado en piezas
- ½ kilo de carne de cerdo, cortada en pedazos
- 12 mixiotes, partidos en cuadros
- 50 gramos de chiles pasilla
- 3 jitomates
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas, rebanadas
- ½ taza de aceitunas
- 2 ramitas de epazote
- sal y pimienta
- hilo de cáñamo

Preparación:

Ponga a remojar los mixiotes en un recipiente con agua fría, para que se suavicen; escúrralos y resérvelos.

Tueste los chiles en el comal, desvénelos y póngalos a remojar en un recipiente con agua caliente durante 10 minutos; escúrralos y apártelos.

En el comal, a fuego medio, ase los jitomates, quíteles la piel y muélalos en el molcajete o en la licuadora, junto con los chiles y los dientes de ajo; cuele esta salsa.

En una sartén con aceite fría la salsa a fuego medio, agregue un poco de sal y espere a que se sazone.

Prepare una vaporera.

Coloque sobre cada mixiote una pieza de pollo y otra de carne de cerdo, una cucharada de salsa, unas rodajas de cebolla, unas aceitunas y unas hojas de epazote; salpimente.

Forme paquetitos con los mixiotes y amárrelos firmemente con hilo de cáñamo, para evitar que se salga el relleno.

Acomode los mixiotes en la vaporera y cocínelos durante una hora o hasta que el pollo y la carne de cerdo estén bien cocidos.

Las recetas de la abuela

Tamales de mojarra*
Ciudad de México

Ingredientes:
(6 porciones)

100 gramos de chile guajillo
4 dientes de ajo
6 mojarras limpias
2 cebollas en rodajas
1 manojo de epazote
hojas para tamal, remojadas
sal, al gusto

Preparación:

Remojar el chile, molerlo con ajo y sal.

Untar las mojarras con esta salsa.

Dejar marinar media hora.

Poner las mojarras una a una en hojas de maíz con una rama de epazote y cebolla.

Envolver como los tamales y cocer en la vaporera con agua y sal aproximadamente 20 minutos. (221 calorías por ración.)

* Receta de Victoria Calderón de Duarte, ganadora del tercer lugar del concurso *El Recetario de la Abuela*.

Tamales de mojarra
Morelos

Ingredientes:
(6 porciones)

- ¼ de kilo de chiles criollos secos
- ½ kilo de tomates verdes
- 12 dientes de ajo
- 1 manojo de epazote
- 6 mojarras de ¼ de kilo cada una
- hojas de maíz (totomostles), las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Hacer una salsa licuando los chiles, tomates, ajo y sal; remojar las hojas de maíz, escurrirlas y poner, sobre cada una, hojas de epazote; agregar la salsa, poner encima una mojarra, nuevamente agregar salsa y cubrir con hojas de epazote. Envolver las hojas de maíz, procurando que el tamal que se formó quede bien cerrado. Asarlo sobre el comal o en el rescoldo de brasas de carbón. (350 calorías por ración.)

María del Rosario Figueroa M.

Tamales con mole
Chiapas

Ingredientes:

- 1 ½ kilos de masa
- 1 pollo grande cocido y deshebrado
- 2 chiles anchos desvenados
- 2 chiles guajillos desvenados
- 1 pan blanco
- 1 cebolla
- 1 plátano grande maduro
- 3 jitomates
- 1 cucharada de ajonjolí
- 2 cucharadas de cacahuates
- 1 chocolate rallado
- ½ cucharadita de canela molida y pimienta
- ½ cucharadita de tomillo y orégano
- 150 gramos de manteca
- hojas de plátano y sal, al gusto.

Preparación:

Se fríen los chiles, el pan en rebanadas, la cebolla, los plátanos, el ajonjolí y se muelen junto con los demás ingredientes utilizando caldo de pollo. En una cazuela se fríe el mole con manteca, se añade el pollo deshebrado y se quita del fuego.

Masa:
A la masa se le pone manteca y sal al gusto, se usa el caldo de pollo para amasar fuertemente hasta que esponje y quede muy suave. A las hojas se les quita la vena, se pasan por el comal a que suden, se cortan y se limpian.

Amalia Lara de Pérez
Ocosingo, Yajalón

Mucbi-pollo*
Yucatán

Ingredientes:

1 pollo, cortado en piezas
3 gramos de pimienta
¼ de cucharadita de orégano
1 pizca de cominos
2 dientes de ajo
1 cebolla
4 jitomates
30 gramos de achiote, en pasta
1 ramita de epazote
¾ de kilo de masa de maíz, disuelta en 1/2 litro de agua
½ de kilo de manteca
1 cucharadita de achiote en pasta, para freír
2 hojas grandes de plátano
aceite y sal

Preparación:

En una cazuela con agua ponga a cocer el pollo con un poco de sal, a fuego alto.

En una cacerolita con agua, ponga a hervir dos o tres minutos los jitomates, y luego quíteles la piel. Muélalos con la cebolla, los ajos, la pimienta, el orégano, los cominos y un poco de sal. Cuele esta salsa.

De la cazuela donde se cuece el pollo, saque una taza de caldo y apártela.

Incorpore a la cazuela la salsa de jitomate y especias.

En un recipiente pequeño y hondo, disuelva los 30 gramos de

* Generalmente el mucbi-pollo se sirve acompañado del atole *tanchucuá*.

achiote en un poco de agua caliente, y agréguelo a la cazuela del pollo junto con la ramita de epazote. Deje hervir unos minutos.

Incorpore al guiso las tres cucharadas de masa disuelta; retire la ramita de epazote y deje hervir a fuego medio, revolviendo de vez en cuando hasta que el caldo haya espesado y el pollo esté suave.

En un recipiente hondo revuelva la manteca con la masa y bátalas hasta que la masa se esponje.

En una sartén con un poco de aceite fría la cucharada de achiote y un poco de sal.

Incorpore el achiote frito a la masa y trabájela, añadiendo el caldo de pollo necesario para formar una masa suave.

Precaliente el horno a 180 grados centígrados.

Ase ligeramente las hojas de plátano en el comal y cubra con una de ellas el fondo de una cazuela o de un molde grande. Ponga encima una capa de masa, procurando que sobresalga un poco por los bordes. Acomode las piezas de pollo con salsa y cúbralas cuidadosamente con otra capa de masa, uniendo ésta con la de abajo para que el relleno quede sellado. Cubra la segunda capa de masa con otra hoja de plátano.

Hornee el mucbi-pollo a 180 grados centígrados durante hora y media o hasta que esté perfectamente cocido. Si lo desea, también puede cocinar este platillo en horno de barbacoa.

Más acerca del pollo:
Cuando cocine pollo emplee unas pinzas para darle vuelta mientras se está guisando; no utilice tenedores, pues perforan la carne y hacen que su jugo escape y la carne se reseque.

Los pollos al horno deben asarse a una temperatura de 200 grados centígrados, y meterlos en el horno previamente calentado. Antes de hornearlos deben estar a temperatura ambiente.

Si cocina un pollo al horno recuerde que también la sobrecocción reseca la carne. En promedio, un pollo grande necesita una hora y media para hornearse debidamente; uno mediano, una hora, y uno pequeño, 40 minutos.

Las recetas de la abuela

Tamalitos norteños rojos
Sonora

Ingredientes:
(20 porciones)

150 gramos de chile ancho
4 dientes de ajo
5 tazas de caldo
¾ de kilo de manteca de puerco
½ kilo de carne maciza de cerdo
2 kilos de masa para tamales
1 cucharada de polvo para hornear
hojas secas de maíz, las necesarias
cominos, pimienta y sal, al gusto

Preparación:

Remojar las hojas, lavarlas y escurrirlas. Limpiar y cocer los chiles; moler juntos ajos, cominos y chiles; disolverlos luego en una taza de caldo y freírlos en dos cucharadas de manteca.

Agregar la carne cocida y desmenuzada, sal y pimienta; cocer lentamente, hasta que se consuma.

Batir la manteca hasta que esponje; agregarle la masa, el polvo para hornear, sal al gusto y el caldo necesario; seguir batiendo de manera que quede una masa que se pueda extender fácilmente en las hojas; probar si está lista, poniendo una bolita en un vaso de agua para ver si flota.

Extender la masa en las hojas en una vaporera; cubrir con más hojas y un lienzo húmedo.

Calentar el resto del caldo y verter alrededor; tapar bien y cocer a fuego lento durante hora y media o hasta que los tamales se desprendan de las hojas. (620 calorías por ración.)

Isabel Zazueta de Borbón

Tamales de pámpano
Yucatán

Ingredientes:
(10 porciones)

- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharada de achiote
- ¼ de kilo de pámpano
- 2 cucharadas de manteca
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 jitomate picado
- ½ taza de jugo de naranja agria
- 1 kilo de masa de maíz
- 2 cucharadas de manteca
- 2 cucharadas de achiote
- hojas de plátano, las necesarias
- sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Moler los dientes de ajo, sal, pimienta, cominos, achiote y adornar con la preparación el pámpano cortado en cuadritos.

En dos cucharadas de manteca, freír cebolla, cilantro, jitomate y jugo de naranja con el pámpano; dejar resecar.

Revolver la masa con dos cucharadas de manteca y dos de achiote; amasar muy bien, con sal al gusto.

Confeccionar los tamales sobre hojas de plátano con un poco de masa y rellenar con pámpano.

Cocer al vapor hasta que la masa se desprenda de la hoja. (300 calorías por ración.)

Susana Rivero de Gamboa

Tamales de pavo
Tabasco

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 pavo grande y gordo
- ½ kilo de masa de maíz para espesar el caldo
- 5 ajos
- 2 chiles dulces o pimientos rojos
- 2 jitomates grandes
- 1 rama de epazote
- achiote, el necesario

Masa blanca:

- 3 kilos de maíz
- 8 litros de agua
- 1 kilo de manteca de cerdo o aceite
- hojas de plátano soasadas y limpias, las suficientes

Preparación:

El pavo, ya limpio y cortado en piezas, se cocina en agua con ajo y sal.

Cuando empieza a hervir se le agrega chile dulce, jitomate y la rama de epazote.

Cuando empieza a suavizar la carne del pavo, se le incorpora la masa de maíz diluida en poca agua y se le da color con el achiote.

Se deja hervir unos cinco minutos más, moviéndole suavemente para que no se pegue, y se retira de la lumbre.

Masa blanca:
La noche anterior se pone a la lumbre una olla grande con suficiente agua, y cuando está hirviendo se le agrega el maíz, se tapa y se retira del fuego.

Al día siguiente se lava el maíz y se muele. Poco a poco se va batiendo la masa en los ocho litros de agua. Se cuela primero en un colador grande para quitar el hollejo y después se vuelve a colar en un lienzo muy delgado.

Se pone al fuego en cazuela grande de barro y se mueve constantemente para que no se pegue, y cuando comience a espesar se le va agregando el aceite o manteca de cerdo y su buen punto de sal. Esta masa debe envolverse caliente.

En la hoja de plátano se extienden dos cucharadas grandes de masa blanca y en el centro se coloca el pavo con su guiso, se envuelven los tamales y se arreglan en la vaporera; se cocinan durante hora y media. (835 calorías por ración.)

Tamales de pejelagarto
Chiapas

Ingredientes:

1 pejelagarto mediano
2 kilo de masa
¼ de kilo de jitomate
¼ de kilo de manteca de cerdo
1 chile dulce
1 manojo de hojas de epazote
1 manojo de hojas de plátano
sal, al gusto

Preparación:

El pejelagarto se asa y se despica (desmenuza) procurando que no lleve espinas. Se pica la cebolla, el jitomate y el chile. En una sartén se pone manteca y se agrega el pejelagarto despicado junto con el epazote, se sofríe todo agregándole un poco de agua para que quede aguado. Si se desea que quede colorado, se le pone achiote.

Masa:
Se le agrega agua y cuando está blanda se le pone manteca, sal y achiote. Se hacen los tamales utilizando las hojas de plátano y rellenándolos con el pejelagarto guisado, luego se ponen a cocer aproximadamente una hora. Se sirven con salsa al gusto.

Del dominio popular
Playas de Catazajá

Tamalitos de pejelagarto
Tabasco

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 pejelagarto de un kilo, asado
- 2 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de manteca
- 1 cebolla
- ½ kilo de tomates
- 1 chile güero
- 1 rama de epazote
- 3 manojos de hojas de plátano
- aceite para freír
- sal, al gusto

Preparación:

El pejelagarto se desmenuza para quitarle las espinas.

Acitronar la cebolla picada en aceite, agregar el tomate, el pejelagarto desmenuzado, el chile picado y la rama de epazote.

Sazonar con sal al gusto y dejarla secar.

Por separado, se prepara la masa para tamales, que se hace batiendo la masa con agua y manteca para lograr una consistencia de atole.

Se pone a la lumbre y se mueve hasta que hierva. El punto de la masa está cuando se pone un poquito en la hoja de plátano y se mueve la masa.

Una cucharada de masa, guiso de pejelagarto y se envuelve; se cuecen en vaporera una hora. (1 210 calorías por ración.)

Tamal de pescado
Morelos

Ingredientes:
(8 porciones)

1 kilo de pescado bagre
1 manojo de epazote
1 cucharada de manteca
chile de árbol
limones
papel de aluminio
sal, al gusto

Preparación:

En papel de aluminio, poner suficiente epazote y el pescado lavado y partido en trozos.
Agregar la manteca, los chiles fritos y la sal; cerrar el papel, torciendo para que quede bien sellado. Hornear durante 30 minutos. Se sirve con mitades de limón. (320 calorías por ración.)

Juanita Lara R.

Tamalitos de pescado
Guerrero

Ingredientes:
(10 porciones)

- 1 taza de manteca
- 1 kilo de masa
- 2 cebollas medianas
- 2 jitomates picados
- ¼ de kilo de filete de pescado, picado
- 2 ramas de epazote
- chiles verdes picados, al gusto
- hojas de plátano, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca, agregar la masa y sal al gusto; envolver en un lienzo y atar con un cordón.

Hervir durante 25 minutos; retirar y dejar enfriar.

Freír las cebollas picadas, los jitomates y los chiles hasta que sazonen; agregar el pescado picado, epazote y sal; mezclar de manera que todo se cueza.

Asar ligeramente las hojas de plátano y cortarlas en cuadros.

Poner en el centro de cada cuadro una cucharada de masa cocida y agregar un poco de guisado de pescado; envolver los tamales en las hojas de plátano y cocer al vapor durante 20 minutos. (420 calorías por ración.)

Said Nacif Salgado

Tamales de pescado
Hidalgo

Ingredientes:
(8 porciones)

1 kilo de filete de pescado
2 limones (el jugo)
5 dientes de ajo
2 cebollas medianas
½ kilo de jitomates picados
aceite de oliva
orégano
hojas de tamal, remojadas y escurridas, las necesarias
sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Cortar el filete en trozos, y poner a marinar con limón, sal y pimienta.

Freír en aceite los ajos, a que queden dorados, y la cebolla picada con el jitomate, a que sazone bien.

Poner porciones de pescado sobre una hoja de tamal, un poco de jitomate y orégano.

Amarrar los tamalitos y cocerlos en vaporera 30 minutos. (180 calorías por ración.)

María del Rosario Figueroa

Tamales de pescado
Tamaulipas

Ingredientes:
(15 porciones)

1 kilo de masa para tortilla
2 tazas de manteca
2 cebollas picadas
2 jitomates picados
¼ de kilo de filete de pescado
2 ramitas de epazote
hojas de plátano
aceite para freír
chiles verdes picados y sal, al gusto

Preparación:

Batir la masa, manteca y sal con poca agua; hacer un rollo, envolverlo en un lienzo de manta de cielo y atarlo con un cordón. Cocer en agua durante 25 minutos.

Freír en una sartén la cebolla, jitomate y chiles hasta que sazonen; añadir el pescado picado, epazote y sal al gusto, hasta que se cueza y reseque.

Asar las hojas de plátano ligeramente y cortarlas en cuadros.

Poner en el centro de cada cuadro una cucharada de masa cocida y en el centro, un poco del guisado de pescado.

Envolver los tamales con las hojas de plátano.

Cocer a vapor durante 20 minutos. (560 calorías por ración.)

Tamales de pescado
Tamaulipas

Ingredientes:
(20 a 24 piezas)

- 24 trozos de hojas de plátano de 28 x 18 centímetros, ya asados
- 24 tiritas (opcionales)
- hojas adicionales para forrar la vaporera

Coloque la vaporera a fuego lento mientras prepara los tamales.

Masa:
- 125 gramos de manteca
- 450 gramos de masa para tortillas
- ⅔ de taza de caldo de pollo tibio
- ½ cucharadita de sal o al gusto

Relleno:
- ½ kilo de filetes de pescado, deshuesado, sin piel y cortado en trozos de 8 centímetros cuadrados
- 2 tazas de salsa verde
- 24 pedazos de hierbasanta de unos 8 centímetros cuadrados, sin las venas duras

Salsa verde:
- ½ kilo de tomates verdes, sin cáscara
- 4 chiles serranos (o al gusto)
- ¼ de cebolla picada
- 1 cucharada colmada y firmemente apretada de hojas de epazote
- 2 cucharadas de aceite
- sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Primero prepare la masa. Bata la manteca con una batidora eléctrica hasta que quede blanca y espumosa (uno cinco minutos).

Gradualmente vaya añadiéndole la masa, el caldo y sal al gusto; bata bien cada vez que aumente.

Cuando los ingredientes estén incorporados, la mezcla estará suave pero no aguada. Extienda una cucharada colmada de la mezcla en el centro de cada trozo de hoja de plátano para cubrir un área de 10 x 8 centímetros; debe quedar como de medio centímetro de grueso. Coloque un trozo de pescado en cada una, con una y media cucharadas de salsa; cubra con hierbasanta u hojas de aguacate y envuélvalo, primero a lo largo y luego a los lados para formar un paquete rectangular.

Colóquelos boca abajo mientras dobla el resto. Cuando todos hayan sido envueltos, cuidadosamente trasládelos a la vaporera, con las aberturas hacia arriba y sobrepuestos en capas horizontales.

Vaporícelos durante una hora y pruébelos; si los tamales están cocidos, la masa estará firme y resbalará fácilmente de la hoja.

Salsa verde:

En una cacerola ponga los tomates y los chiles, cúbralos con agua y sobre fuego medio hágalos hervir suavemente durante diez minutos o hasta que los tomates estén suaves pero no desbaratándose. Retírelos del fuego y cuélelos conservando un poco de líquido.

Pase los tomates cocidos, chiles y un cuarto de taza de líquido al vaso de la licuadora. Agregue las cebollas y las hojas de epazote y licue hasta que la salsa esté tersa.

Caliente el aceite en la sartén, añada la salsa y fríala con sal hasta que se reduzca y espese (unos ocho minutos). Déjela enfriar antes de armar los tamales; si está caliente, la masa se correría.

Tamalitos de pescado
Veracruz

Ingredientes:
(8 porciones)

- ½ kilo de pulpa de pescado (pejelagarto, mojarra, pargo, guabina, bobo, etcétera)
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 3 ramas de cilantro o una matita de perejil de monte
- 3 chiles dulces
- 1 kilo de masa de maíz
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de frijoles negros bien refritos
- totopos para servir
- hojas de plátano para tamales
- aceite para freír
- sal y pimienta, al gusto

Preparación:

El pescado se fríe con sal y pimienta, se despulpa y desmenuza (el pejelagarto será asado).

Los jitomates se asan, pelan y muelen con la cebolla y cilantro picado. Se fríe con los chiles dulces picados.

Ya sazonado, se le vacía el pescado y se revuelve bien.

La masa se aguada un poco y se bate con la manteca y sal y se pone a fuego bajito a cocer, moviendo constantemente hasta que se despega del fondo de la cazuela. Se retira del fuego y se deja enfriar un poco.

Con las hojas de plátano se forra la vaporera con cinco centímetros de protección en el fondo.

Se cortan las hojas restantes en cuadros de 20 centímetros aproximadamente y se forman y envuelven los tamales, colocando una porción de masa y una de pescado para rellenar. Se colocan escalonados dejando un hueco en el centro.

Se pone sal encima de las hojas, se tapa con las hojas del fondo de la vaporera y olla y se le deja escurrir encima un litro de agua; se tapa bien y se pone a fuego bajito hasta que se cuecen, aproximadamente una hora.

Se sirven con los frijoles y totopitos. (930 calorías por ración.)

Tamal de pescado a la mantequilla
Morelos

Ingredientes:
(6 porciones)

- 1 pescado bagre
- 1 barrita de mantequilla fundida
- 1 cebolla
- 1 rama de epazote
- papel de aluminio, el necesario
- chiles serranos, limones, pimienta y sal, al gusto

Preparación:

Rebanar el pescado, bañarlo con la mantequilla y colocarlo en papel de aluminio. Agregar los chiles, cebolla y epazote picados, sal y pimienta, al gusto.

Cerrarlo en forma de tamal, ponerlo en un refractario y cocerlo en el horno. (530 calorías por ración.)

Maria del Rosario Figueroa Mundo

Tamales de piña
Baja California

Ingredientes:
(8 porciones)

½ kilo de manteca
700 gramos de harina para tamales
50 gramos de harina de trigo
2 cucharaditas de polvo para hornear
½ kilo de azúcar
½ cucharadita de sal
2 latas chicas de mermelada de piña
¼ de kilo de nuez pelada
jugo de frutas, al gusto
hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Batir la manteca hasta que blanquee.

Ponerle las harinas, el polvo para hornear y el jugo de frutas necesario para darle el punto a la pasta.

Seguir batiendo, hasta que al poner en un vaso con agua una pequeña porción de masa, ésta flota.

Añadir el azúcar y la sal; mezclar todo perfectamente bien.

Poner una cucharadita de esta pasta en cada hoja de maíz, previamente remojada y lavada.

Agregar un poco de mermelada de piña y un pedazo de nuez.

Envolver bien los tamales y colocarlos verticalmente en la vaporera.

Cocerlos al vapor durante 40 minutos. (700 calorías por ración.)

Rosa Montenegro de Niebla
Verónica Niebla Montenegro

Tamales de piña
Nayarit

Ingredientes:
(12 porciones)

- ¼ de kilo de manteca
- 2 tazas de azúcar
- 1 piña pelada
- 1 kilo de masa de maíz
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- hojas de elote, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca a punto de crema; agregarle sal, el azúcar y la mitad de la piña licuada; la otra mitad se pica en cuadritos.

Incorporar a la masa el polvo de hornear y batir bien todo.

Colocar la masa en hojas de elote, poner unos cuadritos de piña picada; envolver, tapar y cocer al vapor. (505 calorías por ración.)

Guadalupe Puente de Ibarra

Tamales de pollo con salsa verde
Baja California Sur

Ingredientes:
(10 porciones)

- 2 pechugas de pollo
- ½ kilo de manteca de puerco
- 1 kilo de harina para tamales
- ½ litro de caldo tibio
- ½ taza de agua hervida con hojas de tomate verde
- 50 gramos de tomates verdes cocidos
- 10 chiles serranos cocidos
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- sal y pimienta, al gusto
- hojas secas de maíz remojadas, las necesarias

Preparación:

Batir la manteca hasta que esponje.

Agregar el harina y la cantidad necesaria de caldo y del agua en la que se hirvieron las hojas de tomate hasta lograr una pasta poco consistente.

Batir hasta que, al poner un poco de masa en un vaso de agua, la masa flote; agregar sal al gusto.

Relleno:
Licuar los tomates, el ajo y la cebolla.

Freír la salsa anterior en 50 gramos de manteca.

Cocer las pechugas de pollo, deshebrarlas y agregarlas a la salsa con un poco de caldo.

Sazonar con sal y pimienta; hervir hasta que espese.

Untar un poco de masa (aproximadamente una cucharada) en cada hoja; colocar en el centro el relleno y envolver el tamal.

Cocer a vapor durante una hora aproximadamente. (670 calorías por ración.)

Camila Romero

Tamales de puerco
Durango

Ingredientes:
(8 porciones)

- ½ kilo de manteca de puerco
- 1 kilo de masa de maíz
- ¾ de kilo de carne de puerco
- 150 gramos de chile ancho
- 3 ajos
- cominos y orégano, al gusto
- hojas de maíz, las necesarias
- sal, al gusto

Preparación:

Agregar a la manteca la masa, un poquito de sal y batir.

Untar las hojas con esta masa.

Cocer la carne y deshebrar.

Remojar el chile en agua caliente y moler con el ajo, cominos y orégano; freír en el aceite y agregar la carne cortada en trozos a que espese.

A las hojas ya untadas de masa añadir la carne con salsa, doblar y poner a cocer a vapor, hasta que despegue la masa de las hojas. (1050 calorías por ración.)

Tamales de puerco con frutas y verduras
Sinaloa

Ingredientes:
(12 porciones)

¼ de kilo de manteca
1 kilo de masa de maíz
½ kilo de carne de puerco
4 dientes de ajo
1 camote
1 papaya chica, verde
½ kilo de jitomate
¼ de kilo de calabacitas
125 gramos de ejotes
2 cebollas y 2 papas
2 chiles verdes, largos
100 gramos de pasas
hojas de maíz, las necesarias
caldo, el suficiente
pimienta y sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca, agregar la sal y la masa; amasar con caldo hasta que tome consistencia.

Cortar la carne en pedazos; cocerla con pimienta entera, sal y ajo; ya cocida, deshebrarla.

Rebanar a lo largo y en trozos delgaditos el camote, papaya, calabaza, ejotes, papas, los chiles, el jitomate y la cebolla.

Untar la masa en la hoja de maíz, remojada previamente, y poner encima un poco de carne, una rebanadita de cada verdura, fruta y pasas.

Acomodar los tamales en una vaporera. Poner a cocer a fuego lento. (915 calorías por ración.)

Sergio Valencia Mercado

Tamales de puerco estilo Nayarit
Nayarit

Ingredientes:
(8 porciones)

1 kilo de masa
1 cucharada de polvo para hornear
1 cucharada de carbonato
400 gramos de manteca de puerco
200 gramos de carne de puerco, en trocitos
1 diente de ajo
2 chiles guajillo, desvenados y limpios
3 jitomates
manteca, suficiente para freír
hojas de maíz, las necesarias
cominos, al gusto

Preparación:

Cocer la carne en agua; ponerle sal.

Batir la masa con caldo de puerco, el polvo para hornear y el carbonato; batir la manteca y agregarla a la masa, añadiendo sal al gusto.

Poner a la lumbre una sartén con manteca, agregar los chiles, los jitomates, los cominos y el ajo molidos.

Hacer un molito; enseguida agregar la carne cocida, en pedacitos, y un poco del caldo en que se coció, si hace falta.

Preparar los tamales sobre hojas de maíz remojadas, poner un poco de masa y del guiso de carne.

Poner a cocer a vapor, hasta que los tamales se separen de la hoja. (785 calorías por ración.)

Waldina de León Núñez

Tamales de puerco enchilado
Sinaloa

Ingredientes:
(12 porciones)

- ½ kilo de carne de puerco
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- ½ kilo de papas
- 4 chiles pasilla
- ½ cucharadita de cominos
- ½ taza de aceitunas
- ¾ de kilo de manteca de cerdo
- 2 kilos de masa de maíz
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 2 paquetes de hojas para tamales
- 3 chiles poblanos en rajas
- sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Cocer la carne con ajo, cebolla y sal; ya que esté cocida, deshebrar.

Pelar las papas y cortarlas en tiras. Cocer el chile pasilla; ya que esté cocido, se licua con ajo y cominos.

Freír la carne con el chile, las papas y las aceitunas, dejándola hervir cinco minutos, hasta que reseque; añadir sal y pimienta.

Batir la manteca, agregar la masa, el polvo para hornear y el caldo necesario para obtener una pasta suave, lavar y escurrir las hojas.

Untar la masa y poner la carne, tiritas de papas y rajas de poblano en las hojas. Envolver.

Acomodar los tamales en la vaporera. Se dejan cocer durante 45 minutos. (1 024 calorías por ración.)

Banco de Crédito Rural del Pacífico Norte, SNC

Tamales pulacles*
Puebla

Ingredientes:
(8 porciones)

- 1 kilo de masa para tamal
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de calabacitas tiernas (cocidas y picadas)
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ de kilo de ajonjolí (se tuesta en comal y se muele)
- ¼ de kilo de frijol negro, cocido
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- sal, al gusto
- hojas para tamal, las necesarias

Preparación:

Batir la masa con la manteca, agregarle sal al gusto y seguir batiendo hasta que esponje.

Freír, en el aceite, las calabacitas, ajonjolí, cebolla, ajo y los frijoles enteros; dejar en el fuego hasta que el guiso sazone.

Untar en cada hoja de tamal, previamente remojada y escurrida, dos cucharadas de la masa.

Colocar encima un poco del guisado de frijoles y envolver.

Acomodar los tamales en una vaporera y cocerlos hasta que se sienta que se despegan de la hoja. (755 calorías por ración.)

* Receta triunfadora en el concurso El Recetario de la Abuela.

Tamales de queso
Chiapas

Ingredientes:

2 kilo de masa de maíz
¼ kilo de queso fresco
2 jitomates
1 manojito de epazote
¼ de recado preparado
¼ de kilo de manteca
chilitos y sal, al gusto
hojas de plátano

Preparación:

Se prepara la masa mezclándola con manteca y sal. El recado se prepara como un chilmolito con jitomate y chiles asados. Las hojas se lavan, se limpian y se pasan por el comal, y ya listas se les pone una porción de masa, una tira de queso, una de jitomate, un chilito, una hojita de epazote, tantito recado y se cierra doblando las puntas. Se colocan en la tamalera durante 45 o 50 minutos a fuego mediano.

Del dominio popular
Ocosingo, Pichutalco

Tamales de queso con chile
Querétaro

Ingredientes:
(20 porciones)

- 2 kilos de maíz
- 4 cucharadas de cal
- ½ kilo de manteca de cerdo
- 125 gramos de chile ancho
- 5 quesos de leche de cabra (secos)
- cáscaras de tomate
- tequezquite
- sal, al gusto

Preparación:

Se pone el nixtamal a punto de tortilla y se le agrega la cal ya disuelta. Una vez hecho esto, se prueba con la punta de la lengua a que pique un poco; se va meneando constantemente de manera que cueza parejo y se saca un grano; cuando se comience a pelar, se retira del fuego inmediatamente. A continuación se restrega hasta que quede bien blanco y se muele casi en seco. La masa deberá quedar un poco martajada.

Se cuecen las cáscaras de tomate con bastante sal y unas piedritas de tequezquite. Se bate la masa muy bien con esta agua junto con la manteca derretida.

Los chiles se abren, se les quitan las semillas, se doran y se muelen con poca agua a que quede espeso. Ya que está molido se bate muy bien con el queso rallado y se pone una poca de manteca.

La masa se divide en tres o más porciones para trabajar con ella y en el metate se va extendiendo parte por parte, debiendo

quedar de dos centímetros de grueso más o menos. Se le unta el chile y se va enrollando con las manos.

Con un cuchillo se corta en tres, se toma una de ellas y se moldea. Una vez hecho esto se parte nuevamente con el cuchillo en trozos pequeños y se pone en hojas de maíz remojadas; acomodar en la vaporera y cocer los tamales. (480 calorías por ración.)

Tamales de rajas con queso
Zacatecas

Ingredientes:
(15 porciones)

- ½ kilo de harina para tamales
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- 50 hojas de tamal (lavadas, remojadas en agua y escurridas)
- agua o caldo de pollo, lo necesario

Relleno:

- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cebolla picada
- ¼ de kilo de chiles poblanos (desvenados, asados y en rajas)
- ½ kilo de tomates verdes (cocidos y licuados con un trozo de cebolla y dos dientes de ajo)
- 3 cucharadas de cilantro picado
- ¼ de kilo de queso Chihuahua, en tiras
- sal, al gusto

Preparación:

Poner al harina agua necesaria para obtener una masa de buena consistencia.

Revolver la sal y el polvo para hornear en la masa; añadir la manteca con el caldo, poco a poco, en la masa, batiendo vigorosamente; queda lista cuando, en un vaso de agua, flota un pedacito de masa.

Poner un poco de masa en cada hoja y rellenar con las rajas y tiras de queso; doblar y envolver el tamal.

Cocer en vaporera unos 30 minutos; dejar enfriar y servir.

Relleno:

Acitronar la cebolla en la manteca, agregar las rajas y freír ligeramente; añadir los tomates, el cilantro y sal al gusto.

Dejar hervir hasta que espese.

Cuando enfríe, rellenar los tamales. (415 calorías por ración.)

Abigail Chávez Pérez

Tamales rancheros
Tamaulipas

Ingredientes:
(15 porciones)

- 300 gramos de manteca de cerdo
- 1 kilo de harina de maíz
- 1 hierbasanta
- 300 gramos de carne de puerco o de pollo, cocida y deshebrada
- mole o chile verde, el necesario
- caldo, el suficiente
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la manteca hasta que esté blanca y esponjosa; agregar el harina de maíz seca y caldo para formar una masa que quede de consistencia espesa.

Batir hasta que, al poner una bolita en agua, flote; añadir sal al gusto.

Calentar el mole, agregarle la carne y la hierbasanta molida; dejar sazonar unos minutos.

Preparar las hojas de maíz, poner una cucharada de masa y enseguida otra de carne con mole. Envolver.

Acomodar en la vaporera y cocer durante 25 minutos. (485 calorías por ración.)

Tamales rancheros con verduras
Veracruz

Ingredientes:
(15 a 20 porciones)

- 2 kilos de masa cernida
- 1 cucharadita de carbonato
- ½ kilo de manteca de puerco
- 1 kilo de jitomates
- ¼ de kilo de chile guachinango rojo (chiles gordos rojos)
- ¼ de cebolla mediana
- ¼ de kilo de ejotes
- 3 calabacitas de tamaño regular
- ¼ de kilo de chícharos
- 1 rollito de epazote
- 1 kilo de carne de puerco (falda)
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1 rollo de hojas de plátano hervidas
- hojas de acuyo
- izote en tiritas
- aceite para freír
- caldo de carne de puerco
- sal, al gusto

Preparación:

Se pone una cazuela grande al fuego, se vacía suficiente caldo calculando para disolver la masa; una vez que el caldo se caliente se va agregando poco a poco la masa cernida y se va moviendo con una cuchara o pala de madera. Para que no se hagan bolitas, no se debe dejar de mover.

Se le añade la sal si le hiciera falta y una cucharadita de carbonato.

Una vez que espese, se le baja el fuego y se sigue moviendo hasta que se pruebe y se sienta medio cocida.

Después se le incorpora poco a poco la manteca derretida, se sigue moviendo hasta que la manteca se incorpore muy bien al amasar; una vez que la masa tome un color amarillo cremoso es que ya está cocida.

Se deja reposar hora y media. Enseguida se pica el jitomate, se rebanan los chiles y la cebolla. Se parten en trozos los ejotes, calabacitas y chícharos; se deshoja el epazote y se deshebra la carne.

En una cacerola se sofríen las rajas, se incorpora la cebolla, el jitomate, el epazote, consomé de pollo y sal al gusto, hasta que esté bien sazonado; se retira del fuego y se le agrega la verdura previamente cocida. Se procede a hacer los tamales.

En la hoja de plátano se pone una porción de masa, colocando en el centro el trocito de carne, la salsa, y cubriendo esto con un pedazo de hoja de acuyo, se amarra con una tira de izote.

Se pone a cocer a vapor y en una hora y cuarto están listos. (585 calorías por ración.)

Tamales regios colimenses*
Colima

Ingredientes:
(15 a 20 porciones)

- 1 ½ kilos de masa
- ½ kilo de arroz
- 1 kilo de manteca
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- hojas de maíz, las necesarias
- caldo de carne de cerdo, el suficiente
- sal o azúcar, al gusto

Relleno:

- ½ kilo de costillas y carne de puerco
- 50 gramos de chile pasilla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de harina
- manteca, para freír
- agua con sal, la necesaria
- cominos, al gusto
- sal y clavos de olor

Preparación:

Remojar el arroz en agua fría desde la víspera y al día siguiente escurrirlo y molerlo.

Juntar el arroz con la masa y batir con un poco de agua fría, agregando después caldo de puerco, para que quede como atolito.

Requemar la manteca y agregar el atolito con sal al gusto.

* Receta ganadora en el concurso El Recetario de la Abuela.

Poner la masa a la lumbre en cazuela de barro y mover constantemente con una cuchara de madera. Cuando empieza a despegarse la masa de la cazuela, sacar de la lumbre y vaciar sobre una mesa, extender bien y dejar enfriar.

Agregar el polvo para hornear, disuelto en un poco de agua. Amasar y dejar reposar por una hora.

Hacer bolitas del tamaño que se quieran los tamales; untándose antes las manos con manteca requemada, extenderlas en la hoja de maíz, que estarán remojadas y escurridas.

Poner el relleno y cubrir con la misma masa; amarrando las extremidades con tiras de las mismas hojas, cocer a vapor.

Relleno:
Cocer la carne en muy poca agua y sal.

Remojar los chiles pasilla previamente, molerlos junto con las especias y ajo, colar con un poco del caldo de la carne.

Dorar en manteca el harina y freír en ella el chile. Ya que espese un poco, vaciar en la carne, cuando ya esté cocido. (750 calorías por ración.)

Nota: Si los tamales se quieren de dulce, se les pone menos sal y el azúcar en polvo, cuando la masa esté fría antes de amasarse; agregar, si se quiere, fruta cubierta picada o frutas en almíbar.

Tamales rellenos de carne de puerco o de pollo
Colima

Ingredientes:
(20 a 25 porciones)

- 3 kilos de masa de maíz
- 1 ½ cucharadas de polvo para hornear
- ½ kilo de manteca de puerco
- 3 paquetes de hojas secas de elote
- sal, al gusto

Relleno de cerdo:

- ½ kilo de carne de cerdo
- 1 pizca de cominos
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles guajillos
- 1 chile pasilla
- harina para espesar
- pimienta y sal, al gusto

Relleno de pollo:

- 200 gramos de pasas
- 200 gramos de tomate
- ¼ de kilo de papa
- 3 zanahorias pequeñas
- 50 gramos de azúcar
- ½ kilo de pollo deshebrado
- sal, al gusto

Preparación:

Batir la masa con agua suficiente para que quede espesa, ponerle la sal y el polvo para hornear.

Requemar la manteca; agregarla a la masa poco a poco, sin dejar de batir, hasta que la manteca esté integrada a la masa; cuando la cuchara salga seca, es el punto para hacer los tamales.

Remojar las hojas de elote hasta que se suavicen, y escurrirlas.

Hacer los tamales poniendo sobre cada hoja una tortilla de masa, poner el relleno y envolver enseguida.

Amarrar los tamales. Cocer los tamales durante una hora en una olla a vapor. (Con puerco, 485 calorías por ración; con pollo, 455.)

Relleno de cerdo:
Cocer la carne en retazos, con sal.

Moler los chiles guajillo y pasilla, previamente remojados y molidos, con el comino, ajo y pimienta.

Freír la salsa, espesar con el harina y ponerle en la carne.

Relleno de pollo:
Poner a cocer las pasas, el tomate picado, la papa picada, sal, zanahoria, azúcar y pollo; dejar hervir hasta que espese.

Tamales de sesos con carne de puerco
Estado de México

Ingredientes:
(6 porciones)

1 pieza de sesos de puerco
5 chiles serranos verdes
2 cebollas
4 hojas de epazote
¼ de kilo de lomo de puerco, molido
manteca, la necesaria
sal, al gusto

Preparación:

Picar los sesos finamente, revolverlos con los chiles, las cebollas y el epazote finamente picados; agregar un poco de sal y mezclar con la carne molida.

Poner una cucharada de la mezcla en las hojas de maíz, envolver en hoja doble; se cortan las puntas de las hojas y se amarran bien, procurando formar un bulto y que no salga el relleno.

Cocer en la manteca en la que se hacen los chicharrones, dejar cocer bien.

Escurrir y servir calientes. (150 calorías por ración.)

Tanchucuá
Yucatán

Ingredientes:

½ kilo de masa de maíz
2 tablillas de chocolate
3 gramos de pimienta de Tabasco
2 cucharadas de semilla de anís
azúcar

Preparación:

En una olla de barro con una taza de agua, hierva el anís durante algunos minutos, déjelo reposar y cuélelo.

En el molcajete o con un molinillo manual, muela muy bien la pimienta y pásela a una olla con uno y medio litros de agua.

Disuelva la masa en el agua con pimienta y añádale poco a poco la infusión de anís.

Disuelva el chocolate en un poco de agua caliente y agréguelo a la olla, revolviendo con cuchara de madera. Añada azúcar al gusto.

Ponga la olla a fuego medio y revolviendo constantemente con la cuchara, deje hervir hasta que el atole adquiera la consistencia deseada.

Las recetas de la abuela

Tapistes
Oaxaca

Ingredientes:

1 pescado grande, cortado en rodajas
1 cabeza de ajo
1 cebolla
2 cucharadas de mostaza
½ kilo de tomates verdes
1 manojo de hojas de plátano
hojas de hierbasanta (mumu, acuyo o tlanepa)
chiles serranos, manteca, sal

Preparación:

En un comal, ase ligeramente las hojas de plátano y córtelas en cuadros. Prepare una vaporera para tamales.

En el molcajete o en la licuadora, muela los ajos, la cebolla, la mostaza, un poco de agua y de sal.

Unte muy bien con esta mezcla las rodajas de pescado y deje reposar.

Quíteles la cáscara a los tomates verdes y lícuelos con chiles serranos, al gusto. En una sartén con un poco de manteca, fría el licuado de tomates y chiles.

En cada cuadro de hoja de plátano coloque una hoja de hierbasanta y encima de ésta una rodaja de pescado. Póngale una cucharada de salsa de tomate, cubra todo con otra hoja de hierbasanta y envuelva como si fuera un tamal.

Coloque los tapistes en posición horizontal en la vaporera y cuézalos a fuego medio durante 20 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigile que no se consuma el agua de la vaporera, y si es necesario agregue un poco más.

Tamales verdes*
Jalisco

Ingredientes:
(25 porciones)

- 3 kilos de harina de nixtamal para tamales
- 1 kilo de arroz
- 2 kilos de lomo cocido de puerco
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 kilos de tomate verde
- 1 manojo de cilantro
- 1 ½ kilos de manteca
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- hojas de maíz para tamales
- chiles serranos, al gusto
- cáscaras de tomate

Preparación:

Moler el arroz y revolver con el harina de nixtamal.

Cocer la carne con sal, cebolla y un diente de ajo; por separado, cocer los tomates y chiles, molerlos con el cilantro y dos dientes de ajo; freír y agregar la carne, en trozos pequeños, con un poco de caldo; dejar sazonar, batir aparte la manteca, hasta que quede blanca y esponjosa, y agregarle el harina. Cocer unas cáscaras de tomate y unos trocitos de tequezquite. Batir la masa con un poco de esta agua, ponerle polvo para hornear, la sal necesaria, hasta que una bolita de la masa pueda flotar en un vaso de agua.

Untar la masa en las hojas de maíz, previamente remojadas y escurridas, y poner en el centro un trozo de carne con salsa. Envolver y cocer a vapor, por espacio de 45 minutos aproximadamente. (820 calorías por ración.)

* Receta seleccionada en el concurso El Recetario de la Abuela.

Tamales de verdolaga
Sonora

Ingredientes:
(15 porciones)

- 1 kilo de piloncillo
- ¼ de taza de rajas de canela (se parte la canela y se mide)
- 10 clavos de olor
- ½ kilo de manteca de puerco
- 1 cucharada de sal
- 2 kilos de masa
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- ¼ de kilo de verdolagas cocidas
- hojas de maíz, las necesarias

Preparación:

Machacar el piloncillo, la canela y los clavos en el molcajete; molerlos en molino y reservar.

Batir la manteca con la sal; batir con la mano hasta que esté cremosa, luego agregar el piloncillo y seguir batiendo; poner el polvo para hornear. La masa debe quedar esponjosa.

Probar: se pone un poquito de masa en una taza de agua, y si flota es que está en su punto.

Revolver la masa con las verdolagas; hacer después los tamales con las hojas de maíz remojadas y escurridas.

Cocer a vapor. (795 calorías por ración.)

Margarita L.P. de Alvarado

Tamales de verdura
Chiapas

Ingredientes:

- 2 kilos de masa
- ½ kilo de pollo cocido y deshebrado
- 1 kilo de manteca
- 5 jitomates grandes
- 2 chayotes picados
- 3 zanahorias picadas
- 2 papas picadas
- 1 manojo de ejotes picados
- 1 elote desgranado
- 2 calabacitas picadas
- 4 hojas de acelga rebanadas
- 1 manojito de flor de calabaza picada
- 1 cebolla
- hojas de maíz
- sal, al gusto

Preparación:

Todas las verduras, bien picadas, se ponen a cocer. Se fríe el jitomate y la cebolla picados, se agregan las verduras cocidas, el pollo deshebrado y se sazona con sal.

La masa se prepara con la manteca y sal y se amasa bien. Las hojas de maíz se remojan antes, se hace una tortilla gruesa con la mano y se le pone la verdura tratando de que quede en medio y bien cubierta de masa; se amarran las puntas con el mismo doblador, se colocan en una vaporera aproximadamente una hora para su cocimiento.

Del dominio popular
Ocosingo, Teopisca

Tamalitos de verduras
Campeche

Ingredientes:
(12 porciones)

2 kilos de masa
½ kilo de manteca
sal, al gusto

Relleno:
2 tazas de zanahorias, cocidas y picadas
2 tazas de papas, cocidas y picadas
1 taza de chícharos, cocidos
1 jitomate picado
½ cebolla picada
2 pechugas de pollo cocidas, desmenuzadas
1 cucharadita de cominos
1 manojo de hojas de plátano
sal, al gusto

Preparación:

Preparar la masa con la manteca y la sal.

Mezclar las verduras, revolver con el pollo. Agregar el comino, desbaratado en la mano, y sal al gusto.

Tomar una hoja de plátano, poner un poco de masa y en medio rellenar con un poco de verduras y pollo.

Envolver y cocer en vaporera durante una hora.

Acompañar los tamalitos con una salsa roja o verde, al gusto. (800 calorías por ración.)

Onelia Colorado de Sánchez

Zacahuil
Hidalgo

Ingredientes:
(60 porciones)

- 1 guajolote grande
- 700 gramos de chile ancho
- 150 gramos de chile guajillo
- 120 gramos de chile pasilla
- 150 gramos de cebolla asada
- 30 gramos de cabeza de ajo
- 6 kilos de manteca de puerco
- 12 kilos de masa seca (algo martajada)
- 50 gramos de polvo para hornear
- 5 kilos de carne de puerco
- 1 canasto de carrizo de 40 centímetros de alto por 45 de ancho
- 12 hojas grandes de plátano
- 2 mecates para amarrar
- pencas de maguey para el horno
- sal, al gusto

Preparación:

Partir el guajolote en piezas y cocerlo en cuatro litros de agua con sal.

Desvenar los chiles y remojarlos en agua caliente.

Asar ajo y cebolla y molerlos con los chiles; freír en manteca, poner sal y agua.

Revolver a la masa el polvo para hornear, caldo del guajolote, la manteca, sal y el agua en que se remojaron los chiles; batir hasta obtener una pasta suave; dejarla reposar durante dos horas.

Forrar el canasto por dentro con hojas de plátano, lavadas y húmedas, dejándolas sobresalir para que, al terminar el zacahuil, se envuelva con ellas.

Forrar el fondo y los lados con una capa de masa de dos centímetros de grueso; poner encima un poco de salsa de los chiles, después una capa de carne de puerco cruda, con sal; luego salsa y más masa; de nuevo se pone salsa y, enseguida, carne del guajolote, salsa y así sucesivamente, alternando carne y masa; la última capa debe ser de masa. Tapar con las hojas de plátano.

Con las hojas restantes se envuelve el canasto y se amarra bien.

Cocer en horno de barbacoa, muy caliente. Se ponen pencas de maguey encima de la lumbre y sobre éstas el canasto, al que se cubre bien con más pencas. Se tapa el hoyo con tierra y lumbre encima.

Cocer en el horno durante toda la noche, es decir, unas 12 horas. (1 280 calorías por ración.)

Deódora Redonda de Hernández

Zacahuil
Puebla

Ingredientes:
(8 porciones)

- 2 kilos de masa de maíz semimolida
- ½ cabeza de cerdo en retazos
- ½ kilo de lomo de puerco, en retazos
- ¾ de kilo de manteca de cerdo
- ¼ de kilo de chile ancho
- 2 cebollas
- 8 dientes de ajo
- 10 cominos
- 4 hojas de plátano
- pimienta, al gusto

Preparación:

Batir la manteca hasta esponjarla, agregar la masa semimolida, medio litro de caldo y sal al gusto; batir todo bien.

Tostar los chiles, desvenar, remojar en agua caliente y molerlos con los ajos, cebollas y las especias; agregar las carnes y revolver bien.

Asar ligeramente las hojas de plátano y colocarlas en una servilleta húmeda; sobre las hojas extender la masa y colocar la carne.

Enrollar las hojas de plátano y cocerlas en horno para pan, por espacio de tres horas, a fuego lento.

Servir el zacahuil acompañado de chiles en vinagre, finamente picados y al gusto. (920 calorías por ración.)

Zacahuil (tamal huasteco)
San Luis Potosí

Ingredientes:
(20 porciones)

- 2½ kilos de maíz
- 1½ kilos de manteca de puerco
- ½ kilo de chile chino remojado
- 1 puñito de semilla molida de chile chino
- 5 rollos de hojas de papatla (planta parecida al plátano)
- 3 hojas de plátano
- 4 kilos de carne de puerco
- sal, al gusto

Preparación:
(Un tamal de un metro de largo)

Cocer el maíz y moler para que quede la masa quebrada.

Agregar la manteca de puerco, el chile chino y la semilla del chile molidos.

Batir la masa para los tamales (debe quedar suave); poner agua a la masa para hacerla un poco caldosa.

Extender sobre una batea las hojas de papatla, luego las de plátano y después la masa preparada; poner la carne de puerco, enrollar y hacer, más o menos cada 20 centímetros, amarres con hilo de punta de dos cabos.

Doblar y amarrar con alambre, cocer con leña en horno de lodo (25 leños); esperar que se acabe la leña y, sobre las brasas, poner el zacahuil. El tiempo de cocimiento son 12 horas y se deja reposar cuatro más. (945 calorías por ración.)

Delia Martínez de Regalado

Tamales de zarzamora
Michoacán

Ingredientes:
(6 porciones)

1 kilo de zarzamora
½ kilo de masa para tamales
½ kilo de azúcar
hojas secas de maíz, las necesarias

Preparación:

Se lavan bien las zarzamoras, se muelen y se cuelan.

Se disuelve la masa en un poco de agua y se pone al fuego en un cazo de cobre. Cuando empiece a hervir y a espesar, agregarle la pasta de zarzamoras y el azúcar.

Cuando este atole se enfríe, poner una cucharada en cada hoja de maíz y envolverlo con ella. Colocar luego en vaporera y cocer hasta que los tamales cuajen.

Ya fríos, los tamales de zarzamora se sirven como postre. (575 calorías por ración.)

Nómina comentada de tamales mexicanos

Tamales de acuyo (Veracruz). En estas deliciosas piezas culinarias, la masa de maíz se rellena con una pasta hecha a base de frijol, cabeza de camarón tostada, semilla de calabaza tostada y chile piquín; a todo ello, molido, se le ponen hojas de momón y se envuelven en hojas de mazorca.

Tamales agrios (Guanajuato). Se elaboran en hoja de mazorca y con capas intermedias de salsa roja.

Tamales de aguamiel (laguna de Chapala, en Jalisco). En las riberas de la laguna de Chapala hacen tamales dulces a base de aguamiel.

Tamales aguados (Morelos). Se preparan en hoja de mazorca, para los cuales el nixtamal se muele mojado. Los hay rojos, verdes y de dulce.

Tamales de ahuaucle (época prehispánica). Son larvas de mosca acuática, y aunque ya es un platillo raro, se consiguen a veces en los mercados de Texcoco y pueblos circunvecinos.

Tamales de ajolote (Valle de México). Se hacen con venas de chile seco. Se trata del pescado prehistórico, no de la rana en proceso evolutivo.

Tamales de ajonjolí (Chiapas). En el altiplano chiapaneco se elaboran otros tipos de tamales de masa de maíz: el de ajonjolí con almendras.

Tamales de alegría (Valle de México). Se hacen con la semilla de flor de amaranto. Los indígenas comían las partes tiernas como quelite. Con sus frutos se hacen atoles y los tamalitos llamados huaquiltamales.

Almendrado (Oaxaca). Los tamales finos y deliciosos incorporan las almendras molidas a la masa de maíz.

Tamal amarillo (Oaxaca). Se hace de mole de ese color, de chile chicoxtle y guajillo, revuelto con la masa de harina de maíz.

Tamales de amoxtle o amoxtli (Valle de México). Es una alga o lama acuática que se mezcla con el harina de maíz.

Tamales con arvejón y piloncillo (Estado de México). Suelen usar maíz azul, que al mezclarse con el arvejón molido y el piloncillo, da una pasta de dos colores. Son los clásicos de ombligo.

Tamales de arroz (Ciudad de México). Lavado, molido y tamizado el arroz, se le agrega azúcar, mantequilla, leche, sal y agua de tequezquite; se bate hasta que tenga el punto conveniente. Luego se le pone una yema de huevo y se van envolviendo en hojas de mazorca. Antes se le han incorporado la masa, pasas y acitrón, coco y gragea para darle color rosado. Se cuecen al vapor.

Tamales de ayocote (Puebla). El ayocote es un frijol grande morado, café o rosado. Los frijoles se cuecen y muelen y se les agrega hierbasanta; los tamales se moldean y envuelven en hojas de mazorca, sin masa de maíz.

Tamales de azafrán (Chiapas). Se les agregan ciruelas pasas y aceitunas y esos carísimos y exóticos pistilos, que también las paellas requieren y se llaman azafrán.

Tamales de azúcar (Guerrero). En Iguala hacen unos tamales que pueden ser de azúcar o sal, a base de huevos, mantequilla y harina de maíz.

Tamales de azúcar (Nuevo León). Los condimentan con pasitas y cacahuate o nuez molida. Son hechos con masa de maíz.

Tamales de barbacoa de pescado (*nouvelle cuisine*). Con hojas de aguacate molidas y hierbasanta.

Tamales barbones (Sinaloa). Son de camarón en hoja de mazorca, llamados así en alusión a las barbas del crustáceo que, al no estar pelado, sobresalen entre los pliegues del envoltorio; la masa va rellena con chícharos y rajas. Los hacen en el extremo sur de la entidad, por Teacapan.

Tamales de betabel con zarzamora (*nouvelle cuisine*). La combinación de ambos insumos tiñe el harina de maíz de un intenso color rojo y su sabor es magníficamente exótico.

Tamales blancos (época prehispánica). A manera de bollos, ni redondos ni cuadrados, llevaban en lo alto un caracol pintado con frijoles y con éstos mezclaban la masa de que eran hechos.

Tamales blancos (Puebla). Son de masa con manteca y sal, gruesos y aplanados a fin de sopear con ellos el mole. También los había con harina cernida para hacerlos más delicados y finos.

Tamales de boda (época prehispánica). Comenzaban a moler el maíz y a ponerlo en los apaztles o lebrillos; luego hacían tamales toda la noche y todo el día por espacio de dos o tres días; no dormían de noche sino muy poco, trabajando en lo ya dicho.

Tamales en forma de bola (Durango). Son de carne de cerdo, planos, como si la masa estuviera apenas embarrada en la hoja de mazorca que la recibe y envuelve. Por cierto que en esta variedad de tamales, estas hojas tienen cortada la punta de la parte ancha, lo que permite su acomodo preciso dentro del bote tamalero.

Tamales en forma de bola (Guerrero). Se envuelven con hoja de mazorca, con salsa verde de tomate.

Tamales en forma de bola (Sinaloa). Son en hoja de mazorca amarrada con tres lazos, con carne de puerco o de pollo y un guisado de verduras, pero con pasas y rajas.

Tamales bomba o de bola (Hidalgo). Son de cerdo, con salsa roja o verde, y otros de frijoles con salsa, también de ambos colores.

Tamales de borrego (Guerrero). Hacia los Días de Muertos, en Tlamacazapa hacen tamales de borrego, animal poco usual en estos antojitos.

Tamales de bufa (Zacatecas). La masa de maíz se acompaña de carne de cerdo, cominos y salsa de chile ancho y se nombran como el afamado Cerro de la Bufa.

Chamitles (Veracruz). Se acostumbran por el rumbo de Cardel. Son tamales de elote dulce, pero con salsa de chile seco y carne de puerco, deliciosa mezcla de dulce y sal. En Tuxpan los hacen similares, pero con mole y pollo, y les llaman chamitles.

Chanchamitos (Campeche). Son tamalitos de bola y los rellenan con batidillo, que es el resto sustancioso del puchero, lo que quedó en el fondo de la olla, sedimento de carne y verduras.

Chanchamitos (Tabasco). Son unos pequeños tamales, casi esféricos, también con achiote y cerdo, y pueden envolverse en hoja de plátano o de mazorca.

Chanchamanes (Yucatán). Son unos tamales en hoja de maíz que se sirven con la masa cocida muy suave y, desde luego, calientitos y humeantes. Los chanchamanes se rellenan de diferentes carnes.

Tamales de chaya (Tabasco). La famosa hierba aromatizante del sureste mexicano.

Tamales de chayote con cacahuate (*nouvelle cuisine*). Se hacen en una envoltura a base de hojas vegetales; el contenido es masa de maíz, el relleno y el cocimiento. Son al vapor.

Tamales de chegua (Guanajuato). En la ribera guanajuatense del lago de Cuitzeo, justo en el pueblo de Iramuco, se consiguen unos tamales de chegua, que es un pescado al que se le atribuyen poderes afrodisiacos.

Chenchamitos (Veracruz). Son tamales de alta cocina que incluyen 21 ingredientes, dulces y salados, entre ellos aceitunas y alcaparras, huevo, plátano, pasitas y carne de cerdo.

Tamales de chía o chapatas (Michoacán). Notable por el buen uso que se hace de esta semilla oleaginosa.

Tamales de chicharrón (Veracruz). Con salsa roja o verde y rellenos de carne o pescado.

Tamales de chicharrón con piloncillo (Veracruz). Dulces, son una delicia por la mezcla de sabores.

Tamales de chichilo (Oaxaca). Con hojas de aguacate y de chichilo, saborizante típico del sureste.

Tamales de chile (Hidalgo). Van rellenos de carne de puerco guisada con chiles ancho y pasilla, ajo, cebolla y pimienta.

Tamales de chiles con pimientos (*nouvelle cuisine*). Los chiles pimientos van rellenos de tamal y con diversos aderezos.

Tamales de chilpan (San Luis Potosí). Estos tamales son famosos en la Huasteca potosina, sobre todo en Ciudad Valles. Van rellenos

de chilpan, que se prepara a base de chiles anchos tostados en manteca de cerdo y un poco de ajo; el relleno se agrega de manera generosa a la masa, con carne deshebrada de puerco, y se envuelven en hoja de maíz o de plátano.

Tamales de chilpan de ajonjolí (Tamaulipas). En la Huasteca potosina se acostumbra comer este tamal, que se prepara con una variedad de siete chiles: pasilla, cascabel, morita, ancho, piquín, mulato y guajillo. Con esto se prepara una masa que se espesa con la misma masa del tamal y sirve para cubrir el relleno y darle su sabor característico. También hay de chilpan con ajonjolí.

Tamales de chipilín (Oaxaca). Estos tamales también son llamados de chipil o chepil o chipites o chipiles (caracoles). Se trata de una leguminosa herbácea muy olorosa, de hojas largas y delgadas de color verde claro, que se mezcla con la masa de maíz para elaborar pequeños tamales de gusto exquisito en hoja del propio cereal. Los oaxaqueños acostumbran bañar el tamal con una salsa de tomate y chile de árbol.

Tamalitos de chipilín (Veracruz). La famosa hierba saborizante, da el tono a los tamales.

Tamales de chocol (Hidalgo). Por la Sierra de Hidalgo hacen un tamal dulce en hoja de plátano que se llama chocol, pues es a base de cacao y piloncillo combinados en la masa del maíz.

Tamales desmenuzados (Hidalgo). En Hidalgo y en otros estados pulqueros del centro del país, tales como Tlaxcala, Puebla y México, se hacen los tamales desmenuzados cocidos al mismo tiempo que la barbacoa, dentro del agujero cavado en el suelo.

Tamales dob (Oaxaca). En algunas regiones indígenas de ese estado se acostumbran los tamales dob, con la masa sin cernir; se usan como tortillas para acompañar el mole negro o algún atole.

Tamales de dulce (Guerrero). En Omotepec "Isla Étnica", hacían tamales de dulce, color de rosa, teñidos con la famosa cochinilla, insecto que antes de los colorantes artificiales era un importante producto de exportación. En Iguala hacen unos tamales que pueden ser de azúcar o de sal, a base de huevo sin mantequilla.

Tamales de dulce (Oaxaca). Para el Día de Muertos, en Oaxaca, hacen unos tamales de elote dulce con salsa picante.

Tamales de dulce (Sinaloa). En la entidad hacen tamales dulces en hoja de mazorca: de piña, de nata y hasta de frijol.

Tamales de dulce (Valle de México). En la capital del país los tamales más característicos son los de dulce, los rojos de mole, en hojas de mazorca, aunque cada día se divulgan más los de rajas con queso.

Tamales dulces de frijol (Sonora). El frijol se prepara con azúcar y se muelen hasta formar una pasta para embarrar.

Tamales de ejote (Jalisco). Los ejotes, sazonados con jitomate, ajo, sal y cebolla, sirven para rellenar los tamalitos.

Tamales de ejote (Veracruz). Son muy semejantes a los de Jalisco.

Tamales de elote (Hidalgo). En El Chico, cerca de Pachuca, se hacen tamales de elote y su sabor se enriquece con yemas de huevo, leche, mantequilla, canela y azúcar.

Tamales de elote con almendras (*nouvelle cuisine*). Una deliciosa receta moderna.

Tamales de elote dulce (Oaxaca). Para el Día de Muertos se elaboran tamales de elote dulce con salsa picante y otros de lo mismo, pero la salsa –de jitomate– se le pone encima al momento de comerlos.

Tamales de elote dulce (Veracruz). Por el rumbo de Cardel se elaboran los tamales de elote dulce, pero con salsa de chiles secos y carne de puerco.

Empanadas de gallina de la tierra cocidas al vapor (época prehispánica).

Empanadas de hierbas comestibles entre masa de maíz (época prehispánica).

Tamales enanos (época prehispánica). Eran muy pequeñitos.

Tamales encuerados o borrachos (Valle de México). Los usuales son los verdes en hoja de mazorca y se preparan con menos manteca en razón de su destino manifiesto; ya cocidos al vapor, habrá de quitarles las hojas –para que queden encuerados– y se fríen hasta alcanzar su punto frente al cliente conocedor.

Tamales envueltos en capas de cebolla (*nouvelle cuisine*). Las hojas de la cebolla grande arropan la masa de maíz, en una presentación especialmente bella.

Tamales envueltos en hoja de plátano (*nouvelle cuisine*). Los tamales se elaboran en formato pequeño, atados con la misma hoja de plátano.

Tamales envueltos en hoja de plátano (Veracruz). En Los Tuxtlas, por el rumbo de Santiago y San Andrés, se venden unos tamales pequeños, envueltos en hoja de plátano, que como en la mayor parte de la costa del Golfo, tienen carne de puerco y predomina en ellos el sabor de la hierbasanta.

Tamales de espiga (época prehispánica). Con los granos de la espiga de la mazorca del maíz, se preparan los deliciosos tamales, cuya receta rescató Diana Kennedy.

Tamales de espinacas (Coahuila). En la Comarca Lagunera, agreguemos los tamales de espinaca y el budín de tortillas con salsa verde –especie de tamal de cazuela.

Tamales de espinacas (Chihuahua). Los tamales se convierten en pequeños envoltorios, rellenos de carne de puerco o res.

Tamales de espinacas (Ciudad de México). Dentro de las variedades de reciente creación están los tamales de espinaca –con masa de maíz– aderezados con pedacitos de jamón, jitomate, cebolla y chicharos.

Tamales estabingüis (Oaxaca). En las zonas zapotecas, en concreto en Juchitán, elaboran estos tradicionales tamales, con masa de maíz, a la que le revuelven la morona que deja la manteca de cerdo al freírse, o sea los pequeños residuos de carne bien dorada que en el altiplano del país llaman tlale. Esos tamales juchitecos se rellenan con un mole hecho a base de pepita de calabaza tostada, cabezas de camarón seco, chile verde y achiote –todo molido–, y con el cuerpo de los camarones secos o con pescado y epazote. Se cuecen en una cazuela de barro tapada con otra, dentro del comixcal, o sea un horno de tierra.

Tamales de flor (Guerrero). Hacia los Días de Muertos, en Chilacachapa preparan unos tamales de flor de palma para el mole verde.

Tamales de flor de izote (Veracruz). En el centro del estado hacen tamales de flor de izote con cerdo.

Tamales de fresa (Michoacán). Se envuelven en hoja de mazorca y se comen a manera de tortilla acompañando un buen mole colorado.

Tamales de frijol (Veracruz). Son bicolor y se envuelven en hojas de *miamoli* largas con ligero sabor a aguacate, de forma parecida a las corundas.

Tamales de frijol con rajas (Aguascalientes). Allí envuelven sus tamales con hoja de mazorca y destacan tres atractivas variantes locales: los de frijol con rajas, de piña con rompope y de piñón con biznaga.

Tamales de frijoles (Oaxaca). En Miahuatlán preparan los frijoles de maíz con calabaza sazonada y frijol negro.

Tamales de frijoles y manteca (Guerrero). En Taxco, donde quedaron muestras extraordinarias de la cultura colonial, en paralelo subsiste por fortuna una presencia indígena notable. En su policromo mercado, tan lleno de sorpresas, se puede conseguir un género de tamal envuelto en hoja de mazorca hecho a base de frijoles y manteca que, una vez servido en el plato, se cubre con mole verde de pipián.

Tamales de frutas (Valle de México). Desde la época prehispánica se acostumbraba comer en el Valle de México el tamal de frutas. A veces es de masa de maíz relleno con fruta y en otras ocasiones es fruta envuelta en las hojas de mazorca, sin masa. Así tenemos tamales de chabacano, de tejocote y de pitahaya; estos últimos también se comen en Nuevo León y en otros estados del norte del país.

Tamales de frutas con caldo de gallina caliente (época prehispánica). Pensamos que los cronistas se referían a alguna ave acuática o gallina de tierra.

Tamales de frutas o rosados (época prehispánica). Teñidos con el caracol indígena.

Tamales de frutas y bledo (época prehispánica). Bledos, fue el nombre genérico para las verduras.

Tamales de güemes (Baja California). Además de otros ingredientes habituales, contienen carnes de puerco y de pollo, con aceite de oliva, aceitunas y pasas.

Tamales de gusanos ucuiliztac (época prehispánica). Son gusanos blancos que se crían en las tierras húmedas, negros, pero que al tostarse se vuelven blancos.

Tamales de haba molida (Puebla). En Huejotzingo hacen tamales de haba molida con venas de chile y una hoja de aguacate. Van envueltos en hojas de la misma mazorca.

Tamales de harina de frijoles (época prehispánica). Los frijoles se muelen para obtener el harina y se procede como si fuera de maíz.

Tamales de hoja de chaya (Morelos). La chaya sirve para sazonar la masa y envolver los tamalitos.

Tamales en hoja de milpa (Chiapas). En Comitán elaboran el tamal de hoja de milpa, llamado así porque se envuelve en la hoja de la planta del maíz, no de la mazorca, y va rellena la masa con cuadritos de carne de puerco, previamente remojados en limón y sal y con una salsa de jitomate y chile, siendo cuadrados estos tamales.

Tamales en hoja de mazorca (Ciudad de México). Afuera de las lamentablemente escasas pulquerías capitalinas o en sus alrededores, con frecuencia venden una especie de tamal en hoja de mazorca –sin masa–, consistente en tripas de pollo cocidas con bastante epazote, chiles secos y hojas de laurel, bocado que compra el bebedor de tlachique o pulque.

Tamales en hoja de mazorca (*nouvelle cuisine*). La hoja de mazorca maicera envuelve un chile poblano, desde luego sin capear, relleno de masa de maíz, y ésta, a su vez, va rellena de flor de calabaza.

Tamales en hoja de mazorca (Oaxaca). En el Istmo de Tehuantepec hacen unos tamales envueltos en hoja de mazorca cuyo relleno es de carne de puerco deshebrada, guisada con salsa de chiles secos.

Tamales de hoja de momón (Chiapas). En los Altos de Chiapas hacen estos tamales de hoja de momón, que no es otra que la hierbasanta. En Tabasco le dicen momo y en Veracruz acuyo. En estas deliciosas piezas culinarias, la masa de maíz se rellena con una pasta hecha a base de frijol, cabeza de camarón tostada, semilla de calabaza, también tostada, y chile piquín, todo ello molido; se le ponen hojas de momón y se envuelve en hoja de mazorca.

Tamales de hoja de plátano (Michoacán). En las planicies costeras michoacanas acostumbran comer tamales envueltos en hojas de plátano, semejantes a los de otras regiones del litoral del Pacífico.

Tamales de hoja de plátano (San Luis Potosí). En la Huasteca potosina y en Ciudad Valles hacen unos tamales en hoja de plátano. Los rellenan de chilpan, un condimento a base de chiles anchos tostados en manteca de cerdo y un poco de ajo, relleno que se agrega a la masa de manera generosa, con carne deshebrada de puerco, y se envuelven en hoja de plátano o de maíz.

Tamales en hoja y masa de maíz (San Luis Potosí). En Ciudad Valles hacen unos tamales en hoja y con masa de maíz condimentada con anís, rellenos de picadillo, ligeramente dulces y aderezados con chícharos y zanahoria en pedacitos.

Tamales de hongos (época prehispánica). Desde la época prehispánica se preparaban los tamales de hongos, sin masa de maíz.

Tamales de hongos (*nouvelle cuisine*). Los hongos preparados especialmente, sirven de relleno a la masa de maíz.

Tamales de huauzontles (Estado de México). A los huauzontles maduros se les separa el grano para que, sazonados, sirvan de relleno de los tamales.

Tamales de iguana (Oaxaca). En la costa oaxaqueña, por la zona de Huatulco, hacen tamales de iguana que las niñas van vendiendo

por la playa y cobran un sobreprecio si el tamal contiene, además de la carne de reptil, huevos del propio animal, muy parecidos a las hueveras de las gallinas cuyo sabor enriquece a las de por sí sabrosas rabadillas.

Tamales de xoloitzcuintli (época prehispánica). Los aztecas comían la carne de ese animal, que es el clásico perro precolombino; lo más probable es que hicieran tamales del propio animal. Hoy en día es casi una raza extinta.

Tamales largos (Oaxaca). El Día de Muertos los mixes hacen unos tamales largos, como de 30 centímetros de longitud, como ofrenda a los muertos.

Tamales de manea (Tabasco). Los hacen con carne deshebrada y sazonada.

Tamales de masa colada (Tabasco). Los acompañan con carne de guajolote o de pollo, y del extraordinario y prediluviano pejelagarto.

Tamales de masa con queso (Puebla). En Huejotzingo hacen tamales de masa con queso fresco y epazote.

Tamales de masa de elote tierno (Veracruz). En la cuenca del bajo río Papaloapan hacen unos tamales con masa de elote tierno.

Tamales de masa y en hoja de mazorca (San Luis Potosí). En la ciudad de San Luis Potosí hacen tamales de masa y en hoja de mazorca con relleno de limón, coco, fresas, pasas y almendras, y de naranja con pedacitos de chilacayotes en dulce.

Tamales de maíz (Oaxaca). En Miahuatlán preparan los tamales de maíz con calabaza sazonada y frijol negro.

Mezquitamal chichimeco (Hidalgo). El consumo del mezquitamal chichimeco sigue presente entre la población indígena otomí.

En el barrio de las casas viejas de Tolimán lo preparan triturando con el pesado palo de mezquite, las vainas del mismo árbol previamente doradas bajo los candentes rayos solares.

Las semillas de las vainas son colocadas en un recipiente, en otro el polvo de la carne de mezquite para cernirla en una red de fina trama.

Los huesos y nervios sin triturar, vuelven a ser molidos hasta transformarlos en harina, cuya textura es prima hermana del pinole de maíz. Esta harina se guarda en pencas de nopal y maguey.

Se escogen las pencas del nopal más grandes y medio secas. Se les quitan las espinas y se colocan sobre las brasas; ya medio sancochadas, se abren por la mitad con un cuchillo, volteándolas al revés. Ya con las pencas preparadas, se rellenan con el pinole de mezquite cosiéndose la boca con ixtle. Pueden durar ahí guardadas tres meses, medio año o hasta un año. Cuando se tienen ganas de comer el mezquitamal, "nomás se quita la bolsa que se pega al mezquitamal que ya se hizo duro como palanqueta".

El mezquitamal se distribuía por toda la sierra, y hasta Michoacán lo llevaban en burros. Los arrieros eran los encargados de venderlo.

Con las semillas del mezquite se hace un atole muy sabroso, además de nutritivo. Las semillas se ponen a remojar durante una noche entera; al día siguiente se cuelan en un cedazo; el agua se pone a hervir en el fogón y ya está listo el atole, al que se le agrega un poco de masa de maíz. No se le pone azúcar, ya que las semillas son muy dulces, y se les echan a las bateas de los marranos para que coman las semillas –les gustan mucho.

En este árbol se cría un insecto llamado tantarria, delicioso cuando pequeño y todavía no le salen alas; es muy sabroso asado en el comal. El sabor, cuando adulto, es desagradable.

Tamales de miel (época prehispánica). Preparados con mieles de avispa, nopal o maguey.

Tamales miniatura (Guerrero). En Acapulco hacen unos tamales miniatura, envueltos en hoja de plátano, rellenos de pescado y con-

dimentados con una sabrosa salsa roja. Una orden puede tener diez tamalitos no mayores de un dedo pulgar.

Tamales miniatura (*nouvelle cuisine*). Los envuelven en hoja de plátano y son bocadillos textuales en los que el costo de la minuciosa mano de obra especializada rebasa al de los finos ingredientes.

Mimiles (Chiapas). En Los Tuxtlas, por el rumbo de Santiago y San Andrés, hacen mimiles o tamalitos de elote.

Tamales de mole (Valle de México). En la capital del país los tamales más característicos son los rojos de mole, los verdes y los de dulce, en hoja de mazorca.

Tamales de mole poblano (Puebla). En esta entidad federativa se acostumbra comer los tamales del clásico mole poblano.

Tamales de mone (Tabasco). Es un tamal de pescado con hierbasanta, envuelto en hoja de to, parecida a la de plátano pero más resistente; cuando es de carne le llaman potze.

Tamal morado de coco y maíz (Veracruz). Hechos de maíz morado, azul o negro.

Tamales de muerto (Guanajuato). En Apaseo el Alto acostumbran comer el tamal de muerto, que se elabora con maíz azul. Quizá se llama así por su color.

Tamales de muerto (Querétaro). Como en Guanajuato, estos tamales se elaboran con maíz azul o negro y chile ancho.

Nacatamales (Guerrero). Los preparan hacia los Días de Muertos en Atoyac.

Nacatamales (Michoacán). En Quiroga hacen nacatamales de carne de puerco con salsa de chiles secos o de dulce con biznaga; en

hoja de mazorca, se preparan con masa cernida y oreada y con la imprescindible manteca de cerdo.

Nacatamales (Sonora). En la entidad se hacen nacatamales de puerco, aceitunas y pasitas.

Tamales de nata (*nouvelle cuisine*). Tamales de nata envueltos en flor de calabaza.

Tamales de nata (Nuevo León). Los acompañan con almendras, piñones, pasitas y biznaga, similares a los de otras entidades norteñas.

Tamales de nata con almendras (Durango). Los tamales son de nata con almendras, piñones, pasitas y biznaga.

Tamales navideños (Hidalgo). Son de dulce, con ingredientes que recuerdan el ponche de las posadas: guayaba, tejocote, caña, pasitas.

Tamales nejos (Sonora). Acedos o agrios, de sabor tan peculiar.

Tamales neutros (Estado de México). Son de anís y manteca envueltos en hoja de mazorca, sin ningún otro sabor ni aderezo, y se comen a manera de tortilla, acompañando un buen mole colorado. También se consumen con frijoles.

Tamales nixcocos (Sinaloa). Son tamales neutros hervidos en agua con palo de Brasil, que los pinta de rojo.

Tamales nixcocos (Sonora). Son como los nixcocos sinaloenses, a los que también llaman nejos.

Tamales de nopales (Morelos). Por el rumbo de Tequesquitengo se han desarrollado nuevas variedades de tamales. Los hacen sin masa y sobresalen tres tipos: de nopales, pescado bagre y de cebolla.

Tamales de nopales con frijoles (*nouvelle cuisine*). Los hacen forrados con chile pasilla.

Tamales de novia (Yucatán). Son con gallina y cerdo.

Tamales oaxaqueños (Oaxaca). El tamal oaxaqueño por antonomasia, el clásico, es el de masa de maíz colada y relleno con mole negro a base de chiles ancho, mulato y chilhuacle, con carne de puerco y envuelto en hoja de plátano.

Tamales de orégano (Chiapas). La masa se saborea con orégano, generalmente del monte.

Tamales padzitos (Chiapas). Pueden ser de frijol o de chícharos o de dulce de anís a base de canela y pasas o los padzitos de manjar, que llevan como relleno, además de la masa, natilla de leche.

Tamales de palmito (San Luis Potosí). En la Huasteca potosina se acostumbran los tamales de palmito, esa famosa palma brasileña que en México crece silvestre en Ciudad Valles y en Comitán. Esos tamales son una bola de masa compacta, no esponjada, envuelta en hoja de mazorca, y el relleno es de palmitos picados y guisados, ligeramente picantes.

Tamales de papa (*nouvelle cuisine*). La masa preparada con papa cocida y rellena con toda la variedad imaginable.

Tamales de pasta de calabaza (Guanajuato). En Salamanca hacen unos dulces miniatura a base de pasta de semilla de calabaza que representan varias figuras; entre éstas, ollitas de tamales, de unos cinco centímetros de alto, ennegrecidas en su base por el hollín y adentro llevan tamales milimétricos envueltos en supuestas hojas de mazorca, pero todo es de pasta de semilla de calabaza.

Pastel de indio (San Luis Potosí). En la Huasteca potosina también se hace el pastel de indio, especie de tamal de cazuela a base de tortillas, pollo y rajas.

Tamales de pata de mula o libro (Veracruz). Por Nautla y Tecolutla preparan la pata de mula o libro, una especie de tamal grande, en rollo, sobre hoja de plátano, a base de frijol negro.

Tamales de pato (*nouvelle cuisine*). Son más parecidos a los prehispánicos.

Tamales de pepitas con frijol (Veracruz). Las pepitas, tostadas y molidas, se revuelven con la masa y el frijol.

Tamales de pescadillos (época prehispánica). Envueltos en varias hojas secas, se asan sobre las brasas, hasta que los pescaditos están cocidos.

Tamales de pescado molido (*nouvelle cuisine*). Con el pescado molido, se integra una masa que acepta cualquier relleno.

Tamales de picadillo de pollo (Veracruz). Los tamales se rellenan con el suntuoso picadillo jarocho.

Pictes (Chiapas). Son de las zonas indígenas más altas y a los tamalitos de elote les dicen pictes.

Piltamales (Hidalgo). Son de la Sierra de Hidalgo y su masa se mezcla con chícharos y zanahoria picada.

Tamales de pimienta (Chiapas). Sazonados con pimienta negra, blanca e incluso verde.

Tamales pintos (Veracruz). Por Nautla y Tecolutla hacen los tamales pintos, con ejotes, chile verde y cilantro.

Tamales de piña (Aguascalientes). En esta entidad envuelven sus tamales en hoja de mazorca, y una de sus variantes son los tamales de piña con rompope.

Tamales de piñón (Aguascalientes). Finísimos tamales dulces, amasados con mantequilla y rellenos de piñones.

Tamales de pipián (Veracruz). El pipián de pepita, con pollo o cerdo, rellena los tamales suntuosos.

Pitaúles (Chiapas). En Comitán hacen tamales pintos, nada más que les llaman pitaúles.

Tamales de pobre (Veracruz). Son los tamales de pescado de La Antigua, que cuando son muy sencillos los llaman tamales de pobre.

Tamales de pollo con aceitunas (Durango). Preparan el pollo con jitomate, aceitunas y alcaparras para rellenar sus tamales de gala.

Tamales de pollo con arroz (*nouvelle cuisine*). Envueltos como tamales, tienen una magnífica presentación.

Tamales de poro (*nouvelle cuisine*). Poros sazonados, rellenan unos tamales verdaderamente diferentes.

Tamales de pupa o amoyotl (Valle de México). El amoyotl es una mosca acuática. Se preparan con chile de árbol y epazote, y se cuecen en comal o al vapor.

Tamales pulacles (Veracruz). En el norte de Veracruz hacen el zacahuil aguado, sobre todo en Papantla, el cual se sirve con cucharón y se acompaña con pulacles, pequeños tamalitos de frijol con calabaza, pipián y hierbasanta.

Tamales puxi (Morelos). Es un tamal que no lleva masa de maíz, aunque sí va envuelto en las hojas de la mazorca de esta planta. Contiene larvas de un insecto acuático. Si bien suelen incorporársele insectos enteros o molidos y revueltos, con la hueva se elabora una pasta, base de tan singular tamal. Equivale a los tamales de pupa del Valle de México.

Tamales de rajas (Oaxaca). Las exclusivas variantes de los chiles oaxaqueños hacen de sus tamales de rajas una excelencia culinaria.

Tamales de rajas con queso (Valle de México). Los quesos frescos combinan con las rajas poblanas o jalapeños y crean tamales deliciosos.

Tamales de rana con epazote (Valle de México). Se preparan con chile pasilla y nopales envueltos en hoja de mazorca o con pergamino de penca de maguey.

Tamales regios (Colima). Tienen, además de su masa tradicional y salsa, arroz y costillitas de cerdo.

Tamales rellenos (Hidalgo). En El Chico, cerca de Pachuca, se elaboran unos tamales rellenos de carne de puerco guisada con chiles ancho y pasilla, ajo, cebolla y pimienta.

Tamalitos rellenos de chipilín (Tabasco). El sabor peculiar de esta hierba los hace especiales.

Tamales remolidos (época prehispánica). Otra de las fórmulas prehispánicas.

Tamales de renacuajo (Valle de México). Se preparan con epazote y chile de árbol.

Rollos de tortilla formando una especie de tamal (época prehispánica). Con las tortillas recién hechas o frías y remojadas, se preparan los "tamalones" de tortilla, rellenos a voluntad.

Tamales de sal (Oaxaca). Por Pinotepa Nacional hacen los que llaman tamales de sal, a base de ceniza y recomendados en especial para los viajeros.

Tamales de Santa María (Chiapas). Son de frijol cocido, molido y envuelto en hojas de Santa María.

Sopa de tamales de elote (Nayarit). Este guisado no es aguado sino seco. Es una especie de pastel elaborado con tamales de elote, rajas de chile poblano y queso fresco.

Tamalillos (Nuevo León). Los hacen de cabeza de puerco guisada con chile colorado, ajo y comino.

Tapaxtle o tamal contra el mal (Hidalgo). Es uno de los tamales gigantes de la Huasteca. Es ritual y mide de 50 a 65 centímetros de longitud.

Tamales tarascos (Michoacán). Se hacen con maíz, frijol y charales.

Terrinas (*nouvelle cuisine*). Con la masa para tamales, se moldean y rellenan al gusto.

Tobiles (Campeche). En Campeche, a los tamales de elote les dicen tobiles.

Tamales tontos (Michoacán). En Chavinda comen los tamales tontos, sin cernir y con poca manteca.

Tamales tontos (Sinaloa). Son neutros, de masa sola.

Torta de tamal (Valle de México). En la puerta de cualquier panadería se ubica en las mañanas un vendedor de tamales que los ofrece acompañados de pan blanco.

Totomochis (Estado de México). En Zumpango de la Laguna elaboran unos deliciosos totomochis o tamales rellenos; llevan guisado de espinazo de puerco, ayocotes o frijoles grandes de color morado, epazote y rajas de chile poblano.

Uchepos (Michoacán). Son unos pequeños tamalitos en hoja de elote, dulces por ser precisamente de elote tierno, que pueden hacerse con leche o con agua, y lo más usual es condimentarlos con canela. Se pueden comer bañados con una buena dosis de mantequilla y con rajas de chile poblano a un lado.

Tamales unguis (Hidalgo). Son propios de los otomíes y están hechos a base de masa con piloncillo, canela y anís.

Tamales untados (Chiapas). Se preparan sobre hoja de plátano y su nombre alude a la manera como los elaboran.

Tamales verdes (época prehispánica). Con base en la salsa con que van rellenos, o sea de tomate y chile verde, con carne de cerdo o pollo.

Tamales de verde (Oaxaca). Son a base de hierbasanta, epazote y perejil.

Tamales de verduras (Hidalgo). Van rellenos de verduras y especias, pollo deshebrado, ejotes, chícharos, aceitunas y chiles en vinagre, todo ello guisado con jitomate, cebollas, ajos, pimienta y cominos.

Tamales de vísceras de pollo (Puebla). En Cholula se hacen tamales sin masa, de vísceras de pollo guisadas con yerbabuena y chiles serranos.

Xajol (Hidalgo). Hay una variante de zacahuil llamada xajol, que es de proporciones bastante inferiores –como para cinco personas, en tanto que aquél puede servir para 40. La masa si va molida en el caso del xajol y generalmente se rellena con carne de puerco.

Tamales de xantolo (Hidalgo). Se preparan con carne de puerco y de res, con chile morita.

Tamales xocos (Veracruz). Por Nautla y Tecolutla hacen tamales xocos y llevan maíz negro con queso panela.

Tamales de xompantli (Morelos). En Tepoztlán hacen tamales de xompantli, o sea, la flor del colorín, que brota en la época del carnaval. Estos tamales llevan salsa verde en su masa y los envuelven en hojas de mazorca.

Índice de su recetario

Índice de la nómina comentada

Bibliografía

ARIAS NORIEGA, Maruca, *¿Qué haré de comer?*, México, Noriega Editores, 1992.

———, *Cocina michoacana*, México, Editorial Cultura, TG, SA, 1965.

ARRIAGA DE ZAVALETA, Carmen, *Cocina michoacana*, México, Colegio de Michoacán, 1997.

AYUNTAMIENTO CONSTITUCIONAL DE TOLUCA, *La Cocina en Toluca*, México, Impr. Madero, 1978.

BASSOLS, Narciso, *La cocina poblana*, México, 1901 (6a. ed.), t. I-II.

BEDOLLA, Ana Graciela, *et al.*, *La comida en el medio lacustre*, México, Fideicomiso del Fondo de Participación Ciudadana para el Desarrollo Social en Iztapalapa, UAM-Iztapalapa, INAH, 1990.

COFRADÍA EN APOYO A LA MAYORA MEXICANA, AC, *La merienda del tamal*, México, Promoción e Imagen Editores, 1994.

COLLE CORCUERA, Marie-Pierre, *Recetario del cine mexicano*, México, Reproducciones Fotomecánicas, SA de CV.

CONASUPO, *Platillos populares mexicanos*, México, Grupo Editorial de la Compañía Nacional de Subsistencias Populares, 1971.

CONDUMEX, *Manual del cocinero y cocinera*, México, Condumex, 1992.

CHAPA, Martha, *et al.*, *Cocina de Querétaro, "Sabor a Independencia"*, México, Gobierno del Edo. de Querétaro, 1990.

DAMAS YUCATECAS, *Libro de cocina*, Mérida, Yucatán, 1959 (2a. ed.).

———, *La chaya. "Una planta maravillosa"*, Yucatán, México, área maya, 1974.

DÍAZ-BOLIO, José, *El libro de los guisos de maíz*, Yucatán, México, área maya, 1985.

Díaz y de Ovando, Clementina, *et al.*, *Arte culinario mexicano,siglo XIX, recetario*, México, Fundación de Investigaciones Sociales, AC, 1986.

Espinosa Villarreal, Óscar, *Cocina y abasto de la gran ciudad de México*, México, Departamento del Distrito Federal, 1997.

Farga, Armando, *Historia de la comida en México*, México, Litográfica México, SA, 1980 (2a. ed.).

Fernández, Adela, *La tradicional cocina mexicana y sus mejores recetas*, México, Costa-Amic, 1968.

Fomento Cultural Banamex, AC, *Presencia de la cocina prehispánica*, México, Banamex, 1986.

———, *El universo de la cocina mexicana*, México, Banamex, 1988.

García Acosta, Virginia, *Los señores del maíz*, Tecnología alimentaria en Mesoamérica, México, Pangea, 1990.

Gironella De'Angeli, Alicia, *Cocinando en México*, México, Instituto de Cultura Gastronómica, AC, 1986.

———, *et al.*, *Gran libro de la cocina mexicana*, México, Ediciones Larousse, 1988

González de la Vega de Zevada, Josefina, *et al.*, *La cocina de mi gusto, tres generaciones*, México (2a. ed.).

González, Luis, *et al.*, *Michoacán a la mesa*, México, El Colegio de Michoacán, gobierno del estado de Michoacán, Instituto de Investigaciones Históricas.

Gouffé, Jules, *El libro de cocina*, México, Editorial Dublan y Co., 1893.

Guzmán de Vázquez Colmenares, Ana María, *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*, Oaxaca, Oax., Editorial Greca, 1982.

———, *La cocina de Colima. "Cocinas regionales de México"*, México, DIF, 1987.

Instituto Nacional de Protección a la Infancia, *Las senadoras suelen guisar*, México, INPI, 1964.

Iturriaga de la Fuente, José N., *De tacos, tamales y tortas*, México, Diana, 1987.

———, *La cultura del antojito*, México, Editorial Diana, 1996.

KENNEDY, Diana, *The cuisines of Mexico*, Estados Unidos, Harper & Row Publishers, 1972.

LAGOS, Gloria, *Las recetas secretas de Gloria Lagos. "Especialidades de tradición"*, México, Impr. Madero, 1993.

LAMBERT ORTIZ, Elizabeth, *El libro de la cocina latinoamericana*, España, FURSA, 1983.

LAVALLE DE HERNÁNDEZ, Faustina, *La exquisita cocina de Campeche*, México, Asociación de Damas para Ayuda y Servicio al Anciano Campechano, 1939.

LEMUS PIVARAL, Silvia, *Gastronomía tradicional*, Guatemala, Editorial Serviprensa, 1994.

LEÓN GARCÍA, María del Carmen, *El libro de Dominga de Guzmán. "Un documento personal del siglo XVIII"*, México, Fomento Cultural Banamex, 1988.

MATUS DE SUMOHANO, Edith V., *La cocina de la mujer tabasqueña*, México, 1978 (3a. ed.).

MENA DE CASTRO, Adela, *El libro de la abuelita*, Mérida, Yucatán, Impr. Popular, 1942, t. I.

———, *Cocina campechana*, México, Impr. Popular, 1960 (3a. ed.).

MOLINA, Andrés F., *Vocabulario culinario náhuatl*, México, s. XVI.

MUSEO NACIONAL DE CULTURAS POPULARES, *Recetario mexicano del maíz*, México, Dirección General de Culturas Populares, 1983.

NOVO, Salvador, *Historia gastronómica de la ciudad de México*, México, Porrúa, SA, 1973.

PARDO, Alejandro, *El verdadero práctico cocina, pastelería, repostería*, México, Impr. Herrero Hnos., 1928.

PATRONATO DE PROMOTORES VOLUNTARIOS DE CAMPECHE, *La cocina campechana en su mesa*, México, Muralla Editorial, SA de CV.

PÉREZ SAN VICENTE, Guadalupe (comp.), *Recetario de doña Dominga de Guzmán, siglo XVIII. "Tesoro de la cocina mexicana"*, México, Dirección General de Culturas Populares, Sanborn's Hnos., 1996.

PINEDA SÁNCHEZ, Luz Olivia, *Sabores de Chiapas*, México, gobierno del estado de Chiapas, 1994.

QUINTANA, Patricia, *La cocina de los Ángeles "Puebla"*, México, Promotores Voluntarios del Hospital para el Niño Poblano, AC, 1992.

READER'S DIGEST, *Las recetas de la abuela*, Platillos Tradicionales de México, México, Reader's Digest México, SA de CV, 1996.

RODRÍGUEZ RIVERA, Virginia, *La comida en el México antiguo y moderno*, México, Editorial Pormaca, SA de CV, 1965.

RUZ VDA. DE BAQUEIRO, Lucrecia, *Cocina yucateca*, Mérida, Yucatán, Impr. de México, 1982.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Atlas cultural de México gastronomía*, México, 1988.

STOOPEN, María, *El universo de la cocina mexicana*, México, Fomento Cultural Banamex, AC, 1988.

TAIBO I, Paco Ignacio, *Breviario del mole poblano*, Colección Letra Risueña, México, Terra Nova, 1981.

VAN RHIJN, Patricia, *La cocina del chile*, México, Offset Multicolor, SA de CV, 1993.

VELÁZQUEZ DE LEÓN, Josefina, *Cocina criolla de Nueva Orleáns*, México, Ediciones J. Velázquez de León, 1952.

———, *Platillos regionales de la República Mexicana*, México, Ediciones J. Velázquez de León, 1946.

VOLUNTARIADO NACIONAL BANRURAL, *Colección la comida familiar en los estados de la República*, México, Banrural, 1988.

VON WABERER O'GORMAN, Alejandro y Mela de la Mora de von Waberer, *El arte en la cocina mexicana*, México, Conasupo, 1981.

Repertorio de tamales

—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

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.

CONACULTA

9 789701 842270