

8896

Recetario de la costa de Oaxaca

Cocina Indígena y Popular

16

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 afro mestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales

(8896)
g-4



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

Recetario de la costa de Oaxaca

16

Cocina Indígena y Popular



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637
TEL: 773-936-3200

Recetario de la costa de Oaxaca

Coordinadora

Margarita Dalton

 **CONACULTA**
CULTURAS POPULARES

 **BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**
Dirección General de Culturas Populares

Clasif. _____
Adq. _____
Fecha _____
Proced. _____

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

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

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

ISBN 970-18-4445-9

Impreso y hecho en México



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

Índice

Paladar costeño	11
La comida, lo crudo y lo cocido	11
Los productos de la región	14
La comida, un ritual sagrado	15
Lo sagrado, un pretexto para la comida	17
Atole de iguana	21
Sopa de arroz costeña	22
Caldo de cavío (carne de res ahumada)	23
Mole negro de pollo	25
Caldo de tichinda	27
Pescado a la talla	29
Pato, pollo o conejo al barro	31
Tepache	32
Dulce de coyul	33
Manjar	33
Pescado ahumado	34
Refresco de chipiona	34
Empanadas, gaznate y muégano	35
Lechecilla	35
Dulce de limón	36
Cocada	36
Natilla	37
Crema Gloria	37
Guisado Moctezuma	38
Guisado de res	39
Sopa de camarón a la campesina	40
Sopa Huatulco	41

Otras recetas de la costa de Oaxaca

Almejas a la marinera	43
Langosta familiar	44
Calamares en su tinta	45
Cucarachas de mar con salsa de chile pasilla	46
Pastel de hueva de lisa	47
Enrollados de pescado	48
Tapistes de pescado	49
Croquetas de pescado	50
Conchas de pescado	51
Bagre al pastel	52
Robalo blanco en escabeche	53
Escabeche de pescado	54
Mojarras al estilo de Oaxaca	55
Pescado en salsa	56
Sopa de mariscos costeña	57
Sopa de pescado con chile ancho	58
Pescado adobado costeño	59
Tamales costeños adobados	60
Escabeche de pulpo	61
Chacales al ajillo	62
Calamares en su tinta (2)	63
Hojaldre de cazón	64
Sopa de camarones	66
Caldillo de vigilia	67
Sopa de camarones frescos	68
Langosta de mar en mayonesa	69
Platillo de langosta	70
Amarillo costeño de Oaxaca	71
Camarones a la criolla	72
Camarones en escabeche	73
Camarones flameados	74
Cebiche al estilo la morena	75
Cebiche con jitomates Huatulco	76
Jaibas en su concha	77
Mousse de jaiba o camarones	78

Pan de cazón	79
Pescado con chiles cuaresmeños y naranja	80
Croquetas de bacalao	81
Robalo en salsa de champaña	82
Pescado a las hierbas	83
Pescado en escabeche	84
Adobo de acamayás o camarones	85
Hueva de lisa en salsa verde	86
Bibliografía	87

PALADAR COSTEÑO

La comida, lo crudo y lo cocido

Cuando se descubrió el uso del fuego para cocinar se transformó la dieta y el sentir de los seres humanos. “Somos lo que comemos”, decía una canción, y es cierto. Los alimentos transforman la química de nuestros cuerpos, nuestras reacciones, emociones y hasta sentimientos. Los primeros cambios en la dieta de hace veinte mil años debieron ser momentos de gran intensidad. A partir de entonces la elaboración de la comida no ha cesado. El proceso de transformación de los alimentos ha sido una de las prácticas constantes de la vida y de esta forma los seres humanos también se han ido transformando.

Si observamos la comida en el mundo, nos damos cuenta que para cada continente hay un cereal que se vuelve *la madre de la cultura culinaria y la civilización*. Así, para Europa y los países mediterráneos, el norte de África por supuesto y Asia Menor, es el trigo. Para Asia es el arroz. Ahora bien, si para África lo es en parte el trigo, también hay raíces como el boniato, la malanga, el ñame y la yuca que se han convertido en fuentes primarias de alimentación. El maíz lo es para toda América; aunque la papa juega un papel importante también. Si se investiga sobre el maíz se encuentra que cada cultura le dio un uso diferenciado. En Oaxaca han existido muchas formas de elaborar las tortillas y de cocer el maíz, lo que ha caracterizado el desarrollo de su cultura y de los distintos grupo humanos que habitan esa región, y ahora se cuenta con investigaciones, reseñas y ensayos sobre este arte culinario.¹

¹ Ana María Vázquez Colmenares, “La cocina oaxaqueña”, *Historia del Arte de Oaxaca*, México, Instituto Oaxaqueño de las Culturas, t. III, 1998.

La comida es el espejo del ambiente, del nicho ecológico donde se desarrolla la cultura, está íntimamente unida a la historia. En momentos de necesidad, por sequías y escasez, se ha impulsado la creatividad de los seres humanos y se han inventado nuevos platillos o propiciado el descubrimiento de nuevos alimentos. Las mujeres, que por lo general son quienes se encargan de la preparación de la comida, han utilizado su ingenio y perspicacia para transformar las penurias en manjares maravillosos. Dicen que la necesidad es madre de la invención, y esto es cierto. Por eso entre algunos pueblos mixtecos de la costa se relata que hace muchos años hubo una plaga de langostas que se comían el maíz de todos y éste empezó a escasear. En el pueblo donde esto sucedió, había una abuelita; algunos dicen que una curandera, otros que una soltera y otros que una comadre, lo cierto es que era una mujer de escasos recursos económicos pero muy rica en ideas. Ella invitó a todo el pueblo a comer a su casa y les dio unos tamales verdaderamente exquisitos. Todos dijeron que estaban sabrosísimos y le preguntaron de qué estaban hechos. Ella no quería decir nada hasta que la empezaron a presionar para que les dijera la receta. Entonces dijo: "Como no había comida fui a coger la langosta que se está comiendo nuestro maicito, pensé que debía saber bien, puesto que se alimentaba de puro maíz." Al principio no cabían en su asombro, pero después de un rato todos fueron a coger la langosta para comérsela y así fue como en este pueblo y en muchos más acabaron con la plaga que se comía el maíz.

Será por eso que, de forma ingeniosa, en los valles centrales del estado se comen los chapulines, los gusanos de maguey y las chicatanas (hormigas con alas, que en cierta época del año salen de sus nidos para formar otros). Es posible que lo hagan para acabar con ellos antes de que ellos acaben con sus cosechas y, además, han encontrado la forma de cocinarlos para que sean exquisitos, una verdadera delicia. De esta forma, en Oaxaca, la civilización milenaria de zapotecos y mixtecos ha restaurado, en parte, el equilibrio ecológico, comiéndose aquellos animales que atacan sus cultivos y amenazan el alimento de las comunidades.

Hay dos aspectos de la ciencia y la filosofía en los manjares

de mesa: uno que el paladar descubre cuando los alimentos se llevan a la boca y otro que se produce en el laboratorio de la cocina, cerca del fogón, donde las cocineras conjugan el análisis, la experimentación, la comparación y la verificación de los productos alimenticios y sus combinaciones.

Los paladares más exigentes son aquellos que viven cerca de donde se producen los alimentos y están acostumbrados a comerlos frescos. El huevo que recién puso la gallina, las tortillas del maíz nuevo y todos los productos del día. En Oaxaca el colmo de la cultura culinaria es reconocer cuál es el chapulín que sabe más sabroso y por qué. Dicen las conocedoras de Tlacoachahuaya que de los chapulines las hembras son más ricas, tienen más sabor y se les reconoce por la panza abultada. Este grado de sofisticación refleja a la vez una cultura milenaria, donde el comer está relacionado con los cuentos, las historias, el tiempo social que se pasa alrededor del hogar, sitio por excelencia donde, en las largas horas de preparación y cocimiento de algunos alimentos, se intercambian experiencias y se procura aguzar el ingenio para sorprender a los jóvenes, niños y niñas, con cuentos, leyendas y adivinanzas que los hacen pensar. No es un accidente que haya tantas adivinanzas que tengan que ver con la comida, el carbón, el fuego, el agua, la leña, el maíz, los frijoles, el pescado, las tichindas, las tortillas y el aguacate, entre otros productos.

En una comida tan elaborada como la oaxaqueña, es lógico que la historia oral esté presente, para todas las generaciones, al lado del fogón, en los momentos de la preparación de los alimentos y cuando hay que vigilar a los pequeños y mantenerlos entretenidos para que no se metan en problemas. La comida se elaboró en un principio basándose en “acierto y error”; así también se fue construyendo el paladar, se fueron saciando los apetitos y, más allá de lo que nos permite sobrevivir, están los sabores que nos deleitan. Para la vida en común era necesario cultivar el gusto, refinar el paladar para que se desarrollara la cultura gastronómica. En otras palabras, el arte de preparar una buena comida nunca ha estado aislado del resto de la vida, sino que ha sido una parte íntima de ella.

Los productos de la región

En la costa de Oaxaca, desde Jamiltepec hasta Tapanatepec, se caza y come la iguana de muchas formas. El *Diccionario de la Real Academia* dice: "Iguana, nombre genérico de unos reptiles parecidos a los lagartos, pero con la lengua simplemente escotada en el extremo y no protráctil, y los dientes aplicados a la superficie interna de las mandíbulas. Están generalmente provistos de gran papada y de una cresta espinosa a lo largo del dorso; algunas de las especies alcanzan hasta un metro de longitud. Es indígena de la América Meridional, y su carne y huevos son comestibles."² En el Istmo de Tehuantepec los zapotecos suelen abrir a las iguanas, sacarles los huevos, coserlas y soltarlas después en el campo; de ahí viene la expresión iguana rajada (*guachachi reza*). Y cuando decimos iguana, sabemos que estamos hablando de un animal milenario que gusta de acostarse al sol y tiene la habilidad del mimetismo, por lo cual es necesario conocerla bien para descubrirla entre el paisaje.

Olores, sabores y colores brillan, se amalgaman en los comales mientras suenan y retumban los tambores de los negros en José María Morelos Huazolotitlán, en Collantes y en el Ciruelo. La comida se prepara antes de las fiestas y el mismo acto de cocinar es una fiesta en la costa. Se reúnen la tía, la hermana, la madre, la sobrina, la hija, la prima, en fin, todas las mujeres que comparten los conocimientos para cocinar los succulentos platillos. Las jóvenes se acercan a aprender. Siempre hay alguien que se esmera más y, poco a poco, va ganando fama de buena cocinera: sabe lavar bien las tichindas, las prepara con esmero logrando una sazón que despierta exclamaciones aprobatorias cuando no se excede en el chile o en la sal y permite apreciar el sabor del molusco.

Lo importante para apreciar la cocina es tener un buen paladar y los costeños se precian de ser sutiles y tenaces en el arte de probar. Los productos van desde aquellos del mar hasta los de caza en las montañas o en los playones de ríos y lagunas; también

² *Diccionario de la lengua española*, Madrid, Real Academia Española, 1992.

se preparan ricos platillos utilizando carnes de res, cerdo, chivo y aves de corral.

La comida, un ritual sagrado

En la conciencia colectiva está presente que los seres humanos somos parte íntegra de la naturaleza y la explicación que se da sobre porqué ciertas cosas se hacen o cocinan de cierta manera o de otra tiene que ver con lo sagrado, que es la interpretación colectiva y personal del misterio de la vida y lo que de él percibimos. ¿Será la música de los ángeles lo que repiten los pájaros? ¿A quién se está refiriendo la guacamaya cuando en la selva hace un sonido que nos recuerda el nombre de alguien? O los zanates que parecen imitarnos o imitar a otros pájaros también. Esta relación con el mundo exterior, con las plantas o animales, la explicación obligada y necesaria del mundo que nos rodea, está presente en las formas que tenemos para sobrevivir y una, muy importante, es la de mantenernos vivos gracias a la comida.

Todo, absolutamente todo entra en la comida, desde la concepción del mundo hasta la química de nuestros cuerpos, que nos previene de los productos venenosos por el olfato; los rechazamos porque son amargos o pestilentes y su olor nos causa náuseas o, por el contrario, aquellos que sabemos nos preparan para ingerirlos porque los *sentires* del cuerpo nos dicen que nos caerán bien y su olor nos produce salivación, gusto y deseo inmediato.

Las cocineras de la costa de Oaxaca han sabido interpretar y transmitirnos esa sabiduría en sus sencillas y nutritivas recetas de cocina; es la síntesis redonda que se encuentra en los comixcalitos, tortillas de San Mateo del Mar, o en la cuadratura de otra, hecha con el maíz tierno de los elotes, en Santa Lucía Monteverde Putla.³

En algunos pueblos cada receta tiene su chiste, su cuento o su leyenda; de ahí la explicación del porqué la iguana ahora es tan

³ Ana María Vázquez, *op cit.*, nota 1.

perseguida por los hombres. El cuento tiene que ver con el maltrato que la iguana dio a Jesús cuando lo perseguían y éste le pidió solidaridad. Ella dijo que no podía ayudarlo porque a ella nadie la buscaba. Jesús dijo: “ahora te buscarán”, y como consecuencia se ha vuelto muy apetecible. Entonces, cuando alguien se la come no hay culpa, porque están obedeciendo un mandato divino, porque Dios castigó a la iguana de esta forma. Esta historia se conecta con todo el sincretismo religioso que ha venido sumando y transformando la información que han legado los ancestros. Oaxaca es cuna de una gastronomía muy elaborada, pero no sólo porque la comida es muy importante, sino porque hay una constante interacción entre el pensamiento, la palabra y el alimento cotidiano y no puede existir lo uno sin lo otro.

La preparación de la comida tiene sus tiempos. Es buscar primero los productos, la materia prima que se va a utilizar para el guiso. Son muchas horas de planear, buscar y preparar. Muchas veces se trata de salir a pescar o cazar o simplemente de criar durante meses a un guajolote o gallinas que servirán para el mole. Especial cuidado se tiene de alimentar bien al animal o de dejarlo salir al campo para que se nutra de los insectos que le van a procurar un mejor sabor.

Los otros productos, como las especias, los chiles y las verduras frescas, se cultivan o se consiguen en el mercado, siempre de la mejor calidad. Hay especias que en la costa tienen nombres diferentes, por ejemplo, la pitiona de los valles centrales en Jamiltepec se conoce como “cando”.

Muchas de las fiestas donde la comida es eje principal se realizan ya sea en vísperas de la siembra, para propiciar un buen año, o durante y después de la cosecha, para dar gracias. Así, la relación con la tierra y sus productos, tiene un ritual y una relación con el otro mundo. El sincretismo religioso hace que los santos y los bosques intercambien poderes, que se respeten mutuamente los santos patronos y los nahuales, que no se abuse del poder y se mantenga la armonía para evitar cualquier mal de ojo, “aigre” o susto, pero, si llegasen a presentarse, también hay alimentos que los curan.

La comida es un ritual también en las fiestas de los santos patronos, grandes o mayores, porque los hay mayores y menores. Cuando se trata del patrono del pueblo y es un santo mayor como Santo Domingo o Santiago, los mayordomos deben preparar comida para todo el pueblo. Esto significa una planeación esmerada para que todos los ingredientes estén listos y a tiempo. Sólo así el banquete será un éxito. Lo que se transmite es el rito.

Los rituales para propiciar una buena siembra, para ofrecer a la tierra un reconocimiento y una súplica son aquellos que se unen a la primavera o a la Semana Santa o Semana Mayor del calendario católico. El año se inicia con la fiesta de reyes, el 6 de enero, y en Santos Reyes Nopala se preparan especialmente panes, moles y tamales; luego viene el Día de la Candelaria, que en Candelaria Loxicha se celebra con especial esmero y condimento para la barbacoa. El Domingo de Ramos, en Juchitán, se limpian y adornan los panteones, se llevan flores y comida a los muertos y se preparan tamales de iguana y de huevo de este reptil, además de los limones rellenos de dulce de coco. Después de Semana Santa vienen las velas de Tehuantepec y Juchitán, fiestas donde la comida se comparte y vuelve a ser acompañamiento esencial de la fiesta.

Lo sagrado, un pretexto para la comida

En la vida cotidiana de los pueblos de la costa, la mayor parte de las comidas se asocian a una fiesta o a una ceremonia particular: mayordomías, fiestas del santo patrono, de la hermandad, de la cofradía, de la comunidad, fiestas religiosas o patrias, y hasta las ceremonias privadas, como bodas, bautizos, quince años, primeras comuniones y velorios. Hay comida especial para cada ocasión. Se tienen en mente todos los rituales que ellas conllevan, desde aquellos necesarios para que la comida sea bien hecha y caiga bien a todos, hasta las fases de la luna para poder disponer de un cultivo o un animal. Quién mata y quién prepara, cómo se planean los días previos a la fiesta; comprar chiles, canela, almen-

dras, ajonjolí, panela, clavos, hierbas de todas clases y, a veces, ir al monte por un producto especial, sea éste hierba o animal.

Cada pueblo tiene sus especialidades y, aunque la materia prima pueda ser la misma, la forma en que se prepara, el arte con que se presenta un platillo y el tiempo que dura su cocción, hacen toda la diferencia para determinar el gusto. Nada se desperdicia en la buena cocina de la costa.

A veces lo más sencillo de un guiso es lo que tiene más historia. Por ejemplo, la tortilla. Todos los platos se acompañan de ella, es la más vieja, pero sin su acompañamiento no hay comida, todo se inventa a su alrededor, con ella crece el alimento. Y eso porque el maíz fue un regalo de las diosas que protegen la cocina para el desarrollo de la civilización.

*Margarita Dalton**

octubre de 1999

* Investigadora del Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social, Unidad Istmo,

Historia de la iguana

Cuentan los señores grandes que cuando Jesús andaba huyendo de sus perseguidores, se encontró en el monte a la iguana, a la que le puso por nombre Juan.

Jesús le dijo:

—Juan, si alguien pasa preguntando por mí, no le vayas a decir que por aquí pasé yo.

La iguana le contestó diciendo:

—A mí nadie me busca, así que a mí nada me importa.

—¡Ah!, conque nadie te busca —le respondió Jesús—. De hoy en adelante habrá un animal que andará con mis hijos, que es el perro, quien va a oler el tufo que traes y te van a agarrar, te van a cocinar a la lumbre y te van a comer.

Entonces la agarró del pescuezo, le abrió la trompa y le rajó la lengua. Por eso hasta la fecha la iguana tiene la lengua rajada, por chismosa.

ATOLE DE IGUANA*

INGREDIENTES:

- 2 iguanas medianas
- 1¹/₂ kilos de masa
- ¹/₄ de kilo de chile criollo (costeño)
- 1 ramita de cando (pitona)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana viva se mete a la lumbre; ya muerta, se despelleja con un cuchillo y se parte en trozos. Se lava bien y se coloca en un recipiente a cocer con la rama de cando y el chile.

Se aparta un poco del caldo cuando empieza a hervir y, dejándolo enfriar, se le agrega la masa batiéndola hasta deshacerla; cuando ya está preparado este caldo, se vacía sobre el que está en la lumbre, moviéndolo hasta que espese el atole, y ya está listo para servirse.

Francisca López Vásquez

* El atole de iguana es costumbre servirlo cuando se reteja una casa o cuando se le reza a San Antonio Abad. A veces es necesario arreglar las tejas del techo de una casa, entonces la familia invita a seis u ocho señores para que hagan el trabajo a manera de tequio; lo hacen antes de la época de lluvias.

La familia de la casa prepara el atole de iguana para servirlo a la hora de la comida a todos los señores que han hecho el trabajo de retejado. Ésta es la forma de demostrar su gratitud hacia los vecinos que han hecho el tequio.

El 17 de enero, algunas familias de Jamiltepec celebran dentro de su casa un rezo a San Antonio Abad o San Antonio de los Animales, e invitan a los familiares, amigos y vecinos más cercanos. Esta actividad la realizan para pedirle a San Antonio que cuide a sus animales, para que tengan buenas crías, no se enfermen, y tengan buena suerte. Las señoras son las que cuidan a los animales, de ellos se mantienen y así ayudan al gasto diario de la casa. Al terminar el rezo invitan a todos a disfrutar del atole de iguana.

SOPA DE ARROZ COSTEÑA*

INGREDIENTES:

1/2 kilo de arroz
aceite
consomé
tomate
cebolla
ajo
huevos duros
higados y mollejas de pollo, picados

PREPARACIÓN:

Se remoja el arroz en agua durante 15 minutos. Se pone a la lumbre una cazuela con aceite; cuando esté caliente se le agrega el arroz y se fríe hasta que tome un color café claro uniforme; se añaden el tomate, la cebolla y el ajo molidos y colados; cuando esté sazonado se incorpora el consomé y se deja secar.

Para adornar: al servirlo se le agrega la molleja, el hígado y el huevo.

Victoria Escamilla Arango

* La sopa de arroz es tradicional en la zona de Pinotepa. Se sirve en las fiestas grandes, como bodas, quince años, nueve días y cabo de años de los difuntos.

Antes se servía el mole negro de pollo acompañado de arroz y frijoles negros refritos; últimamente se ha ido perdiendo esta tradición, ya que, actualmente, en vez de mole se sirve barbacoa. Lo que no ha cambiado es la sopa.

La sopa de arroz se adorna con hígado, molleja y huevo duro; esto le da un sabor más rico y diferente al de las demás poblaciones.

CALDO DE CAVÍO*
(CARNE DE RES AHUMADA)

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de res ahumada
- 15 hojas de hierbasanta
- 1/2 kilo de chile rojo tostado y ahumado
- tortillas
- agua
- sal y limón al gusto

PREPARACIÓN:

Su preparación tarda de dos a tres horas. Se hierva la carne, después se le agregan los ingredientes ya preparados; posteriormente se añaden las hojas de hierbasanta. Este guisado es típico de San Juan Colorado. La persona que come el caldo de cavío de res le pone sal y limón al gusto.

Patrocinia Quiroz Tapia

* El mayordomo busca a cuatro o seis tatamandones que vigilarán y orientarán en esta mayordomía; busca también de 50 a 60 personas, entre familiares, vecinos y amigos, que acompañarán y darán sus servicios gratuitamente en los cuatro días que dura su compromiso.

Los tatamandones se entrevistan con la autoridad municipal, solicitan permiso de guardia de los policías de varas y armados, la presentación de los animales que se van a matar en la mayordomía y, al mismo tiempo, los invitan a esta festividad y convivio de la población.

El guisado de cavío se sirve en las mayordomías a la hora de la comida; se matan de dos a tres animales, dependiendo del gusto y alcance económico del mayordomo. Se ponen cuatro tinas llenas de carne y tres de huesos, siete en total. Se guisa aproximadamente de dos a tres horas; no debe pasar más tiempo porque se deshace la carne y ya no queda tan sabrosa. Todo debe estar bien calculado.

Las mayordomías más grandes, donde asisten autoridades civiles y eclesiásticas, son en honor a San Juan Bautista, patrono del pueblo, San Andrés apóstol, al Rosario. Se concentran en el centro de la población y van hacia la casa

del mayordomo, acompañados de todos los danzantes que él solicitó, como son: el tigre, la quijada, la malinche, los chareos y los toritos de fuego; ya en la noche, bailan la tortuga y la maroma.

Los acompañantes o servidores llevan los platos de la autoridad civil, de la eclesiástica y de los danzantes. Después de la comida, algunos van a sus casas para que la familia también pruebe el caldo de cavío de res, ofrecido por el mayordomo.

En las fiestas de santos menores, como los llaman los tatamandones, se matan de uno a dos animales. También se prepara el cavío en casamientos, en los nueve días de muertos y en las casas de los tenientes de policía de varas. Así se conserva la tradición de la comunidad de San Juan Colorado.

Utensilios de las mujeres: siete tinas, seis comales de barro, 12 metates, bandejas naturales, jícara de la región, seis docenas de platos hondos, dos cucharones de bandejas de la región, cubetas medianas, cántaros y panes, así como 25 kilos de café y 120 litros de maíz para nixtamal.

Materiales de los hombres: ramadas hechas de hojas de velijan, donde estarán las mujeres de los servidores, vecinos y amigos del mayordomo echando tortillas calientes; yacua para amarrar las hojas de velijan; varas de bolsa y leña, especiales para ahumar la carne de res; palo de guarumbo para trabe de los horcones; aguardiente para los visitantes; redes para guardar carnes y huesos; una vara larga para mover la leña encendida; horcones, machetes, y hachas; tabaco, cigarrillos y cerillos.

MOLE NEGRO DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de chile costeño
- 1/4 de kilo de chile guajillo
- 1/4 de kilo de chile ancho
- 25 gramos de pasitas
- 25 gramos de fruta de almendra
- 5 gramos de ajonjolí
- 1 cabecita de ajo
- 1 cebolla chica
- 25 clavos
- 25 pimientas
- 4 conchas de canela
- 1 kilo de jitomate
- 1/2 plátano macho
- 1/4 de kilo de manteca
pollo
azúcar y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se tuestan bien los chiles: costeño, guajillo y ancho; luego se les sacan las semillas y se les dan tres lavadas.

El ajo y la cebolla se cuecen en el comal. Aparte se cuecen las pasitas, las frutas de almendra y el ajonjolí, todo en el comal de barro. Cuando ya todo está tostado se muele en el metate. Se pone a cocer el pollo.

Se coloca en la lumbre una cazuela de barro, poniendo 250 gramos de manteca; ya que está caliente; se agrega el chile molido para que se fría con todos los ingredientes y se incluyen tres tablillas de chocolate.

Se cuece un kilo de jitomate con la mitad de un plátano macho, se muelen juntos, después se fríe el chile y se mezcla con el jitomate y el plátano molido, deben hervir uno o dos minutos; se agrega pollo hervido y se le pone sal y azúcar al gusto. Se deja hervir unos dos minutos y se sirve enseguida.

Adelfa Jacinto Arrazola

Coplas de una cocinera

Estas coplas las dirijo
a todos los del jurado
que cree que yo he preparado
un molito colorado.

Se equivocan mis señores,
poniendo todo el sazón
es un molito bien negro,
tan negro como el carbón.

Chile de todas las clases,
condimentos, jitomates,
el toque dulzón lo pone
el riquísimo chocolate.

Y ahora señores míos
los invito a saborear
mi molito negro, negro,
con su fino paladar.



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

CALDO DE TICHINDA*

INGREDIENTES:

- 20 chiles pulla
- 6 dientes de ajo
- 1 ramita de cando (pitona)**
- 2 kilos de tichinda
- 1 bolita de masa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen el chile y el ajo y se fríe la mezcla; se lava la tichinda, se le agrega el cando, una bolita de masa y sal al gusto. Se deja hervir cinco minutos y queda listo para servirse.

Paula Cruz Guzmán

* La tichinda es un pequeño molusco que se captura en las lagunas de Chacahua y Manialtepec, Oaxaca. Incluso se encuentra en los estuarios del Pacífico y en las lagunas costeras. Tiene una amplia tolerancia a los cambios de salinidad y temperatura. Su concha es de color negro verdoso, el interior es blanco brillante aperlado con iridiscencias de varios colores. Su callo es de color oscuro.

** El cando es una planta silvestre o cultivada que crece en forma de arbusto, cuyas hojas son muy parecidas a las del orégano. Se utiliza como condimento.

Oaxaqueño indio esbelto

De la raza natural
cuando vas a Corralero
lleva siempre tu costal,
alquila una canoa
y vete a la orilla del manglar,
en el agua siempre vivo,
no creas que pronto me voy.

Búscame entre las raíces
mete la mano y ahí estoy,
soy negra pero sabrosa
porque también soy costeña,
me paseo en Jicayán
y en Pinotepa soy leña,
mi sabor es exquisito,
por eso todos me brindan,
mi nombre ya es tan popular,
yo soy la negra tichinda
que vive en la orilla del manglar.

PESCADO A LA TALLA*

INGREDIENTES:

- 1 mojarra o cualquier pescado de escama gruesa
- 1/4 de kilo de chile pulla
- 12 dientes de ajo
- 10 pimientas
- 10 clavitos
- 1 manojito de orégano
- 1 frasco chico de mayonesa
- 1/2 kilo de tomate
- 1/2 cebolla

PREPARACIÓN:

Se muelen chile, pimienta, clavo, ajo y orégano. Se asa el pescado previamente tallado y sin vísceras; ya asado, se le unta la mayonesa, se le pone el chile molido y se le añade la cebolla y el jitomate picados. Se deja cocer 10 minutos y listo.

Norma Saguilán Luna

* El nombre de "pescado a la talla", surgió porque antes de preparar el pescado había que tallarlo y, posteriormente, arreglarlo.

Playa Corralero

Corralero eres bonito
porque tienes en la entrada
palmera de coco
a la orilla del agua salada,
pescador de Corralero
eres pescador galán.

El progreso de tu pesca
es el golpe de un solapán
son tus redes y atarralla,
tus mujeres son sensuales,
cantan por las madrugadas
acariciando la mar.

Barra hermosa de Corralero
es paseo sensacional
lugar donde va a pasear
Pinotepa Nacional.

Corralero eres precioso porque
tienes limpias playas
donde te dan a comer
guachinango a la talla.

Ya me voy, ya me despido
me voy para otro sendero
adiós laguna y palmeras
del hermoso Corralero.

PATO, POLLO O CONEJO AL BARRO*

INGREDIENTES:

- 1 pollo, pato o conejo de 2 kilos
- 5 chiles guajillos
- 3 kilos de barro
 - orégano
 - tomillo
 - pimienta
 - ajo
 - sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpia el pollo, colocándolo en un papel de aluminio, y antes de envolverlo, se le agrega el chile guajillo licuado con el orégano, el tomillo, la pimienta, el ajo y la sal; se coloca en una charola de barro y se cubre con este mismo material, para así meterlo al horno de leña por espacio de dos horas y media. Se acompaña con guacamole, frijoles refritos y salsa de tomate mezclada con chile tuxta.

Carolina Gómez Gallegos

* Lo que se cocina en una cazuela u olla de barro es muy rico. De allí nace la idea de forrar un pato, pollo o conejo con barro, condimentarlo, envolverlo perfectamente y cocerlo en horno de leña. De esa manera se obtienen platillos exquisitos.

TEPACHE*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de maíz colorado
- 10 litros de agua
- 1/2 kilo de bagazo de panela
- 17 hojas de tabaco
- 1 olla de barro de 10 litros
- ceniza
- jicaritas de palo

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar medio kilo de maíz colorado, luego se le tira el agua y se deja al sol todo un día, ya en la noche se guarda. Se prepara al día siguiente. A la olla se le ponen 10 litros de agua, el maíz, el bagazo de panela y, en su asiento, ceniza y siete hojas de tabaco. Alrededor, la olla se cubre con las hojas de tabaco restantes, tapándola con una servilleta y dejándola un día en reposo. El momento en que está listo se distingue porque empieza a hervir, entonces se puede probar. Se sirve en las jicaritas de palo.

Natalio Bautista

* Este preparado se sirve en las mayordomías, en bodas o en cualquier fiesta del pueblo. Es una bebida tradicional y un orgullo para la población de Santa María Nutío, que desea preservar esta tradición por conducto de sus hijos.

DULCE DE COYUL*

INGREDIENTES:

Piloncillo, canela y coyul

PREPARACIÓN:

Se pela el coyul y se pone a hervir con agua. Se agrega el piloncillo y la canela cuando da el primer hervor, dejándolo espesar y enfriar, entonces se sirve.

Lorenzo Santiago Perales

MANJAR

INGREDIENTES:

Leche, maicena, azúcar y canela

PREPARACIÓN:

Se pone una olla en la lumbre y se le agrega la leche; cuando hierve se le añade la fécula de maíz y el azúcar al gusto. Al enfriar se adorna con canela molida.

Aída Viruel Baños

* Fruto verduoso de una palma que crece en suelos semiáridos y de la costa, su consistencia es muy dura. Las flores de la palma también son comestibles.

PESCADO AHUMADO

INGREDIENTES:

Mojarra o cualquier pescado de escama gruesa
Olotes y carbón

PREPARACIÓN:

Se lava el pescado, se le quitan las vísceras y se pone a asolear. Se pone carbón prendido en una olla de barro, se agregan los olotes, y cuando empiezan a humear se mete el pescado por espacio de una hora.

María Elena Mimiaga Sosa

REFRESCO DE CHIPIONA

INGREDIENTES:

2 limones rallados por ración, azúcar y hielo picado

PREPARACIÓN:

Se ralla el limón en un plato de barro con ranuras muy finas, se agrega una cucharadita de agua hasta conseguir un color verdoso y se añade azúcar y hielo picado.

Juan Carlos Luna Mimiaga

EMPANADAS, GAZNATE Y MUÉGANO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 4 yemas de huevo
- $\frac{1}{4}$ de kilo de manteca de puerco
- 1 pizca de sal y una cucharada de azúcar

PREPARACIÓN:

El harina se pone en una tabla, se le hace un hoyo en medio y se agregan las yemas, la manteca, la sal y el azúcar; el agua se va agregando, poco a poco, hasta tener una masa uniforme y suave.

María de los Ángeles Cartas Sosa

LECHECILLA

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche de vaca
- 1 lata de leche condensada
- 1 raja de canela
- 5 yemas de huevo
- maicena y azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la leche con la canela, se licuan las yemas y la maicena con un poco de leche; todo esto se va mezclando, poco a poco, hasta que tome una consistencia espesa y finalmente se deja enfriar.

María de los Ángeles Cartas Sosa

DULCE DE LIMÓN

INGREDIENTES:

Limonas, ceniza y azúcar

PREPARACIÓN:

Primero se hierve el limón con la ceniza hasta cocerse, y luego se procede a quitarle lo ácido. Este procedimiento se efectúa sin la ceniza dos veces más y, por último, se cuece con almíbar suave.

Rocío Bielma Sosa

COCADA

INGREDIENTES:

Coco, leche, azúcar, piña y huevo

PREPARACIÓN:

El coco se pela y lava, después se ralla; aparte, se pone a hervir la leche, el huevo y el azúcar; posteriormente se le agrega el coco y una raja de canela, y se cuece hasta ver el fondo del cazo.

Rocío Bielma Sosa

NATILLA

INGREDIENTES:

Leche, huevo, maicena y azúcar

PREPARACIÓN:

En un recipiente se hierva la leche, el huevo y la maicena, sin dejar de mover; se agrega el azúcar y se mantiene a fuego lento hasta que cuaje.

Rocío Bielma Sosa

CREMA GLORIA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de calabacitas
- 1 taza de granos de elote
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla

PREPARACIÓN:

Se asan y desvenan los chiles poblanos; los granos se cuecen con las calabacitas. Ya todo cocido, se licua; por último, en una olla se acitrona la cebolla picada y ahí se vacían los ingredientes licuados.

Ernestina García Vidaña

GUISADO MOCTEZUMA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne maciza de puerco
- 1 kilo de cebollas
- 15 naranjas
- 10 manojos de flor de calabaza
- 3 tazas de granos de elotes
- 1/2 kilo de chiles poblanos
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en trocitos junto con una cebolla cortada y el jugo de naranja; después, en una sartén, se rebana cebolla y se acitrona, a ésta se le añade la flor de calabaza en tiras, los granos de elote y las rajadas de chiles poblanos. Todo esto se incorpora a la cacerola donde se cocinó la carne y, por último, se le agrega sal y pimienta.

Ernestina García Vidaña

GUISADO DE RES

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de chile ancho
- 1/2 kilo de chile guajillo
- 1/2 kilo de manzanas
- 10 kilos de hueso de res
- 10 kilos de carne de res
- 6 plátanos de castilla
- 10 panes
- 1 piña
- 5 kilos de cebolla
- 10 kilos de tomate
- 3 kilos de azúcar
- ajo (un plato de barro lleno)
- hojas de aguacate y de hierba fina
- orégano, clavo, pimienta y canela
- manteca
- achiote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se remoja el guajillo y el chile ancho; se fríen los condimentos: clavo, orégano, pimienta, canela, hojas de aguacate y hojas de hierba fina; se pelan los ajos y se pican los tomates, la cebolla, las manzanas, los plátanos y la piña; cuando todo está listo se muele en la licuadora. Aparte se pone la olla en la lumbre con los huesos, la manteca, el achiote y un poco de la salsa; después, se añade la carne y se vacía toda la salsa; cuando ya está hirviendo se le agrega el pan y el azúcar, para que espese.

Martina López

SOPA DE CAMARÓN A LA CAMPESINA

INGREDIENTES:

- 2 chiles poblanos
- 6 tomates rojos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 litros de agua
- 6 elotes desgranados
- 1 kilo de camarón fresco
- 3 cucharadas soperas de aceite
- hojas de perejil
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los chiles y la cebolla se cortan en tiras y se fríen en aceite. Se licua el tomate con el ajo y se cuele sobre el chile y la cebolla; después se le agrega el agua y los elotes desgranados. Se dejan hervir cinco minutos y se agregan los camarones, crudos y limpios, con las hojitas de perejil. Se añade sal al gusto y se deja hervir 10 minutos más. Se sirve caliente.

Silvia Bertha Martínez

SOPA HUATULCO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de masa con sal
- 3 tiras de tocino frito y picado
- 2 postas de pescado cocido desmenuzado
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de mostaza

Caldo:

- 1 pescado de dos kilos
- 1/2 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tomates rojos picados
- 1 rama de epazote

PREPARACIÓN:

Todos los ingredientes se revuelven bien, luego se rellenan las empanadas (chiquitas) y se fríen.

Caldo:

Para preparar el caldo se fríe la cebolla y el ajo; cuando ya estén fritos se les agrega el tomate picado. Una vez guisados, a estos ingredientes se les añade litro y medio de agua y se ponen al fuego hasta que hiervan; entonces se incorporan las postas de pescado y el epazote, dejando hervir unos 15 minutos más. Se complementa con limón, chile verde y cebolla picados.

Rebeca Antonio Ramírez

Otras recetas de la costa de Oaxaca

ALMEJAS A LA MARINERA*

INGREDIENTES:

- 12 almejas (por ración)
- 1 cucharada de manteca de vaca
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 manojos de berros picados (3 tazas)
- 2 zanahorias picadas
- 4 limones (el jugo).

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las almejas, cambiando varias veces el agua. Se calienta la manteca y se fríe la cebolla, los berros y las zanahorias; se incorporan las almejas, removiendo hasta que las conchas se abran; una vez abiertas se agrega el jugo de los limones y se retira del fuego. Cocinar el platillo casi en el momento de servirlo (rinde para seis personas).

Adela Olvera de Jarquín

* Receta tomada de *Comida familiar en el estado de Oaxaca*.

LANGOSTA FAMILIAR*

INGREDIENTES:

- 1 langosta cortada en pedazos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 100 gramos de queso chihuahua rallado
- 1/2 tablilla de chocolate rallado
- 1/4 de litro de aceite de oliva
- 1/2 litro de vino blanco
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se le quitan las patas a la langosta, cuidando de no perder nada de su jugo. Después, se mezcla cebolla, ajo y perejil, todo muy bien picado; se revuelve con el queso y la tablilla de chocolate rallado.

En una cacerola se coloca, alternativamente, una capa de langosta y otra de la mezcla, añadiendo aceite de oliva, vino blanco, pimienta, nuez moscada, sal y el jugo de la langosta.

Se deja a la lumbre, a fuego suave, aproximadamente media hora y se sirve (rinde para seis personas).

Marina Edith Sánchez Lumano

* Receta tomada de *Comida familiar...*

CALAMARES EN SU TINTA*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de calamares limpios
- 4 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
- 1 vaso de vino tinto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se apartan en una taza las bolsas de tinta de los calamares; después se cortan éstos en trozos y se ponen en una sartén al fuego, sin grasa, para sacarles el agua (ésta se reserva para agregarla después).

Se pica finamente la cebolla, el ajo y el perejil, y se ponen en una cacerola, con los calamares y el aceite de oliva,

Se cocina a fuego suave agregando el agua que soltaron los calamares, sal y vino tinto; hervir hasta que los calamares estén suaves. Casi al final, se agrega la tinta disuelta en un poco de agua. Dejar al fuego aproximadamente una hora (rinde para ocho personas).

Noemí Páramo Martínez

* Receta tomada de *Comida familiar...*

CUCARACHAS DE MAR CON SALSA DE CHILE PASILLA*

INGREDIENTES:

- 8 cucarachas de mar
- 8 chiles pasilla
- 8 dientes de ajo
- 125 mililitros de aceite de oliva
- 1 limón (el jugo)
- 4 limones para adornar
- 3 hojas de laurel
- rabos de cebolla y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan las cucarachas y se ponen en agua hirviendo con los rabos de cebolla, el laurel y sal al gusto; cuando ya están cocidas se abren por la mitad. Se les saca la carne y ésta se coloca en un platón, cubriéndola con salsa.

Para preparar la salsa se asan y remojan los chiles, luego se muelen con los dientes de ajo; se sazona con sal al gusto y se agrega el aceite de oliva y el jugo de limón. Se adorna con rebanadas de limón (rinde para ocho personas).

Blanca García de Gutiérrez

* Receta tomada de *Comida familiar...*

PASTEL DE HUEVA DE LISA*

INGREDIENTES:

- 1 hueva seca de lisa, tamaño regular (250 gramos)
- 4 huevos enteros
- 1/2 cebolla chica picada
- 1 manojo de cilantro picado
- 3 chiles serranos verdes picados
- 3 cucharadas de mantequilla
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se tuesta la hueva en una sartén; cuando ya esté bien tostada, por ambos lados, se le quita el pellejo, se parte en trozos y se muele. Aparte, se baten los huevos, primero las claras y luego las yemas; se agrega la cebolla, el cilantro y los chiles, se incorpora la hueva molida, se revuelve todo perfectamente y se sazona con sal.

Se vierte en un refractario, previamente engrasado con mantequilla, y se cuece en horno, hasta que al introducir un palillo, éste salga seco. Se sirve con salsa verde (rinde para seis personas).

Blanca García de Gutiérrez

* Receta tomada de *Comida familiar...*

ENROLLADOS DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 8 filetes de pescado
- 1 kilo de jitomate
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1/4 de litro de crema fresca
- 1 limón (el jugo)
- 150 gramos de queso amarillo en rebanadas
- 150 gramos de queso chihuahua rallado
- 1 taza de champiñones de lata
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se asa y muele el jitomate; se pican finamente la cebolla y el ajo y se fríen en la mitad de la mantequilla; se agrega el jitomate con el consomé y, cuando espese, se retira del fuego; añadir crema y revolver.

Se untan los filetes con sal, pimienta y limón; se les pone una tira de queso amarillo a cada uno; se enrollan y acomodan en un refractario bañados con la salsa de jitomate y crema.

Se le pone encima el queso rallado con trocitos de mantequilla y a los lados los champiñones partidos. Se hornea durante 25 minutos, a 200 grados centígrados y ya está (rinde para ocho personas).

Ana María García de Castellanos

* Receta tomada de *Comida familiar..*

TAPISTES DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 1 pescado grande en rebanadas
- 1 cabeza de ajo grande
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cebolla grande
- 1/2 kilo de tomate verde
- 50 gramos de mantequilla
- hojas de plátano
- hojas de acuyo
- chiles serranos y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen los ajos, la cebolla y la mostaza con sal; se unta el pescado con esta mezcla. Aparte, se muele el tomate con los chiles serranos y la mezcla se fríe en mantequilla.

Las hojas de plátano se asan y cortan en cuadros; sobre cada cuadro se coloca una hoja de acuyo, una rebanada de pescado, un poco de salsa y otra hoja de acuyo. Se envuelven como tamalitos y se cuecen en vaporera (rinde para ocho personas).

Frida Lidia Lagunas de Gómez

* Receta tomada de *Comida familiar...*

CROQUETAS DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pescado cocido
- 100 gramos de mantequilla
- 200 gramos de miga de pan remojada en leche
- 4 huevos enteros
- nuez moscada al gusto
- harina
- aceite
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se desmenuza la carne de pescado y se agrega la mantequilla, la miga de pan (remojada y exprimida), los huevos, la nuez moscada, sal y pimienta; si es necesario, se agrega un poquito de harina para obtener una pasta manejable.

Se toman porciones pequeñas de la pasta y se les da forma de croqueta; se fríen en aceite caliente hasta quedar doraditas (rinde para seis personas).

Facundo López Malo

* Receta tomada de *Comida familiar...*

CONCHAS DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 1 salmón de 1/2 kilo aproximadamente
- 1/2 kilo de robalo
- 1 cebolla finamente picada
- 50 gramos de mantequilla
- 1/2 kilo de jitomate
- 100 gramos de pan molido
- 8 conchas para horno (moldes)
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de salsa blanca

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla y se acitrona en aceite; ahí mismo se fríe el jitomate, asado y molido previamente; se agregan el robalo y el salmón cocidos y molidos, se revuelve y sazona al gusto

Se untan las conchas con mantequilla y se llenan con el pescado guisado, se espolvorean con pan molido y se cubren con salsa blanca preparada con anticipación. Se hornean durante 20 minutos, hasta que doren, y se sirven calientes (rinde para ocho personas).

Carmen Gómez López

* Receta tomada de *Comida familiar...*

BAGRE AL PASTEL*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de bagre, en trozos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de manteca
- 2 cebollas rebanadas
- 1/2 kilo de jitomate, asado y sin cáscara
- 1 pliego grande de papel de estraza, blanco
- 4 chiles anchos, tostados y remojados
- 1 vaso de vino tinto
- orégano y pimienta, al gusto
- semillas de cilantro tostadas y molidas
- manteca para engrasar el papel
- pan molido, chilitos en vinagre y aceitunas al gusto

PREPARACIÓN:

Se le da un hervor al pescado, se le quita la piel y se fríe en aceite y manteca con la cebolla, el jitomate picado, el orégano, la pimienta y el polvo de las semillas de cilantro.

Se unta el papel con manteca y se cubre el fondo de un refractario, dejando que sobresalga a los costados, se le pone un poco de pan molido, la mitad del recaudo frito, chile ancho en tiritas y trozos de pescado; se cubre con el resto del recaudo; se baña con el vino y espolvorea con pan molido, Finalmente, se envuelve con el papel que sobresale del refractario. Se hornea 20 minutos y se sirve con chilitos y aceitunas (rinde para ocho personas).

Febe Franco de la Rosa

* Receta tomada de *Comida familiar...*

ROBALO BLANCO EN ESCABECHE*

INGREDIENTES:

- 8 rebanadas de robalo blanco
- 1 limón (el jugo)
- 4 cebollas de regular tamaño
- 6 dientes de ajo medianos
- 1/2 taza de pimientos morrones de lata
- 3 ramitas de perejil
- 100 gramos de aceitunas
- 1 cucharadita de orégano
- 2/3 de taza de aceite de oliva
- 2/3 de taza de vinagre
- 1 lechuga de tamaño regular
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

A las rebanadas de robalo se les pone limón, pimienta y sal, y se colocan en una cacerola, intercalando las cebollas cortadas en ruedas, las aceitunas, los ajos, los pimientos y el perejil picados; se espolvorea el orégano; por último, se agrega el aceite y el vinagre.

Se tapa la cacerola herméticamente y se pone a fuego moderado durante 20 minutos; no se debe destapar hasta que se sirva. Al servir, se adorna con hojas de lechuga (rinde para ocho personas).

Marta Olivia Rivera de Ochoa

* Receta tomada de *Comida familiar...*

ESCABECHE DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de robalo rebanado
- 3 ramitas de perejil
- 1 pan blanco frito en aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas chicas
- 10 aceitunas
- 10 alcaparras
- aceite de oliva
- hojas de laurel
- chiles curtidos en vinagre
- pimientas, clavos
- vinagre y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se licua el perejil con las especias y el pan; se fríen los ajos machacados en aceite de oliva; cuando ya estén dorados se retiran, se sofríe entonces la cebolla rebanada; ya que está sofrita, se agrega el perejil licuado y se fríe durante cinco minutos más, se deja enfriar y se agrega el vinagre; se mezcla bien.

Aparte, se fríen las rebanadas de pescado, se acomodan en un platón y se cubren con la salsa, hojas de laurel, aceitunas, alcaparras y chiles curtidos en vinagre. Se deja reposar durante unas horas y se sirve (rinde para seis personas).

Esperanza Pérez de Alcocer

* Receta tomada de *Cocina familiar...*

MOJARRAS AL ESTILO DE OAXACA*

INGREDIENTES:

- 10 mojarras
- 5 jitomates
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de masa de maíz
- 1/2 taza de agua
- 10 hojas de plátano
- 10 hojas de acuyo
- 5 plátanos machos verdes
- aceite

PREPARACIÓN:

Se ponen las mojarras en agua y se dejan reposar; se pica el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo; una vez que todo esté picado, se fríe en aceite, agregando la masa disuelta en un poco de agua; se retira del fuego cuando la salsa esté frita y espesa.

Se colocan las mojarras en las hojas de plátano, previamente asadas; a cada una se le pone una hoja de acuyo, medio plátano macho partido y un poco de salsa; se envuelve en la hoja y cuece en el horno. Se les quita la hoja y se sirven calientes (rinde para 10 personas).

Catalina Castro Igui

* Receta tomada de *Comida familiar...*

PESCADO EN SALSA*

INGREDIENTES

- 8 filetes de robalo grandes y gruesos
- 1 limón (el jugo)
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 100 gramos de queso blanco con jalapeños, en rebanadas
- 1 barrita de margarina
- 1 zanahoria
- 1 1/2 kilos de cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1 yema de huevo
- 1 taza de chícharos cocidos
- hierbas de olor
- perejil picado
- salsa inglesa, sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se marina el pescado con limón, sal, pimienta y salsa inglesa, durante dos horas. Después, se rellena cada filete con una rebanada de queso, se fríen en margarina, a fuego lento, y se retira.

Se rebanan la zanahoria y las cebollas, se fríen en el resto de la margarina, se agrega el harina y se deja dorar; ya dorado se le pone una taza de agua, hierbas de olor, perejil y la yema de huevo, sal y pimienta; se hierva a fuego suave, hasta que el guiso espese. Se integran los filetes con cuidado; cuando ya están cocidos se sirven acompañados de chícharos (rinde para ocho personas).

Odilia Pacheco Gómez

* Receta tomada de *Comida familiar...*

SOPA DE MARISCOS COSTEÑA*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de jitomate
- 1 cabeza de ajo picada
- 2 cebollas grandes picadas
- 5 pimientas
- 3 clavos
- 1/4 de kilo de camarón fresco
- 1 kilo de almejas con su concha
- 1 kilo de jaiba partida por la mitad
- 3 cucharadas de perejil picado
- 4 chiles pasilla enteros
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande, con suficiente agua, se pone el jitomate (picado y sin semilla), el ajo, la cebolla, la pimienta y el clavo; se sazona con sal, se deja hervir y, faltando media hora para comer, se le agregan los mariscos, el perejil y los chiles. Se sirve en platos hondos con limón y cebolla picada.

* Receta tomada de *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*.

SOPA DE PESCADO CON CHILE ANCHO*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de jitomate
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 3 chiles anchos asados y remojados
- 2 hojas de laurel
- 3 clavos
- 5 pimientas
- 1 cucharadita de orégano
- 1 kilo de pescado fresco con cabeza
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen el jitomate, la cebolla, el ajo y los chiles, y se fríen hasta que se seque la salsa. Se le agrega agua suficiente, sal, laurel, clavo, pimienta y orégano; cuando ya esté hirviendo se le pone el pescado limpio cortado en trozos. Se sirve muy caliente con gotas de limón.

* Receta tomada de *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*.

PESCADO ADOBADO COSTEÑO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de robalo en rebanadas
- 1 cucharadita de hierbas de olor
- 150 gramos de chile ancho
- 1/4 de litro de vinagre de piña
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de cucharada de orégano
- 4 pimientas negras
- aceite de oliva
- rebanadas de cebolla para adornar
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A las rebanadas de pescado se les da un hervor, durante cinco minutos, en agua que apenas las cubra, con las hierbas de olor, sal y dos pimientas; se escurren muy bien. Se colocan en una cazuela de barro cubiertas con el adobo y se meten al horno a calor regular durante 20 minutos.

Para hacer el adobo se asan ligeramente los chiles en un comal, se remojan en el vinagre, se muelen con los ajos asados, el orégano y dos pimientas negras grandes. Todo se licua y se fríe en el aceite de oliva; cuando espesa se retira.

El platillo se adorna con lechuga y rebanadas de cebolla.

Este pescado puede conservarse en buen estado durante varios días.

* Receta tomada de *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*.

TAMALES COSTEÑOS ADOBADOS*

INGREDIENTES

Relleno:

- 200 gramos de semilla de calabaza seca
- 1 kilo de tomate
- 1 taza de masa de maíz
- pescado seco remojado en agua fría
- chile verde, ajo y cebolla al gusto

Masa:

- 1 kilo de maíz o 1/2 kilo de masa
- 1/2 kilo de manteca
- un poco de cal
- sal

PREPARACIÓN:

Se tuesta y muele la semilla de calabaza, se pone a freír y allí se agrega el tomate, el chile, el ajo y la cebolla molidos. Cuando hierve se le agrega la masa disuelta en agua, se sazona y deja espesar.

El maíz se pone a cocer con la cal, ya cocido se muele no muy fino y se bate con la manteca y sal hasta que esponje. En hoja de maíz remojada y escurrida se pone una parte de masa, al centro un poco de mole y un pedazo de pescado lavado y seco, se enrollan los tamales y se cuecen al vapor.

* Receta tomada de *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*.

ESCABECHE DE PULPO*

INGREDIENTES: 🌿

- 1½ kilos de pulpo
- 1 limón (el jugo)
- 2 cebollas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo rebanado
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de orégano
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de mejorana
- 2 chiles jalapeños rebanados
- 1 zanahoria
- ½ taza de vinagre blanco
- ½ taza de agua
- 2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A los pulpos se les quita el pico y la tinta, se enjuagan muy bien y se ponen a cocer con sal, limón y cebolla hasta que estén suaves, entonces se les quita la pielecita que los cubre y se parten en trozos pequeños.

Para el escabeche, se acitronan la cebolla y el ajo, se añaden las hierbas de olor, la zanahoria (pelada, rebanada y medio cocida), los chiles, el vinagre, el agua, el azúcar, el caldo de pollo y se deja hervir unos minutos; después, se añade el pulpo pelado y rebanado y, ya para servirse, las dos cucharadas de aceite de oliva.

Se sirve caliente en un platoncito hondo y se puede acompañar con arroz amarillo (rinde para ocho personas).

* Receta tomada de *Guía gastronómica. Comida oaxaqueña*.

CHACALES AL AJILLO*

INGREDIENTES:

- 18 chacales (acamayas)
- 1 cabeza de ajo pelado y machacado
- aceite de maíz
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se abren los chacales por la mitad del lado de las patas, se lavan y secan perfectamente, se les pone ajo y sal, se cierran y fríen en aceite muy caliente.

Se sirven en un platón acompañados de chile guajillo frito y desmenuzado, para ponerlo al gusto y, si lo desea, perejil picado (rinde para seis personas).

Florentina Pérez Peralta

* Receta tomada de *Guía gastronómica...*

CALAMARES EN SU TINTA (2)*

INGREDIENTES:

- 24 calamares
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/4 de cucharadita de mejorana
- 1 1/2 hojas de laurel
- 1 taza de jitomate molido y colado
- 1 taza de puré de jitomate en lata
- 1 taza de vino tinto
- 2 cucharadas de caldo de pollo en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se limpian los calamares, se les quita la cabeza, se aparta la tinta y se parten en dos. Se muele la cebolla, el ajo y las hierbas de olor y se cuele. Se calienta el aceite de maíz, se añade lo molido y colado, se acitrona durante unos minutos y se agregan los calamares, el jitomate (también molido y colado), el puré en lata, la tinta disuelta en agua y el caldo de pollo en polvo; se deja sazonar a fuego lento 15 minutos, o hasta que los calamares estén suaves; si es necesario se añade un poquito más de agua. Luego se añade el vino y el aceite de oliva y se deja hervir cinco minutos más. Se sirven en un platón ovalado o redondo acompañados con arroz blanco o haciendo una rosca con el arroz blanco y colocan- do los calamares en el centro (rinde para ocho personas).

María Nataren

* Receta tomada de *Guía gastronómica...*

HOJALDRE DE CAZÓN*

INGREDIENTES:

Hojaldre:

- $\frac{3}{4}$ de kilo de pasta de hojaldre
- 1 huevo batido con una cucharada de agua fría

Relleno:

- 800 gramos de filete de cazón cocido y desmenuzado
- 4 cucharadas de aceite de maíz
- 350 gramos de jitomate
- 350 gramos de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de caldo de pollo en polvo
- 8 hojas de laurel
- 1 cucharada de pimienta negra
- 2 chiles guajillos
- $\frac{1}{2}$ kilo de papas
- $\frac{1}{2}$ kilo de verduras mixtas (chícharos, zanahorias y ejotes)
- 1 ramita de perejil
- 3 limones (el jugo)

Salsa:

- 1 manojo chico de cilantro
- 1 taza de agua
- 200 gramos de tomatillo (tomate verde)
- 100 gramos de masa para tortillas
- sal al gusto

* Receta tomada de *Guía gastronómica...*

PREPARACIÓN:

Hojaldres:

Se extiende la pasta dándole dos vueltas al hojaldre y se cortan seis rectángulos de 12 por 8 centímetros. Se barnizan con el huevo, cuidando que no se caigan sobre los lados, por que si no, no suben; se meten al horno precalentado a 250 grados centígrados durante 10 minutos; se baja la temperatura a 200 y se dejan 10 minutos más o hasta que estén bien inflados y doraditos. Se parten cuidadosamente con un cuchillo serrado, se rellenan, se colocan en platos individuales y se bañan con un poco de salsa de cilantro.

Relleno:

Se asan los guajillos, se despepitan y cortan en rueditas; las papas y zanahorias se pelan y cortan en cubitos; se cuecen junto con los ejotes partidos y los chicharos. Se muele el jitomate con la cebolla, el ajo y el comino, se cuele y fríe en el aceite caliente; cuando está sazonado se añade el pescado desmenuzado y el resto de los ingredientes; si queda muy espeso se le añade un poquito de agua y deja sazonar todo muy bien a fuego lento. Antes de rellenar los hojaldres se retiran las hojas de laurel y la rama de perejil.

Salsa:

Se muele el cilantro con los tomates, el agua y la sal. Se vierte lo molido en una cacerola y se pone al fuego; cuando suelta el hervor se le añade, poco a poco, la masa disuelta en poco agua, hasta darle a la salsa el espesor deseado. Se retira del fuego.

El chef lo sirve en plato individual con una rosa de papa y otra de jitomate y, si lo desea, con unas hojitas de cilantro. Se baña con un poquito de salsa de cilantro (rinde para seis personas).

Alonso Pérez Flores

SOPA DE CAMARONES*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de camarones
- 1/4 de kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- 6 cucharadas de aceite de cocina
- 1/4 de kilo de masa de maíz
- 1 cucharada de hojas de chepil

PREPARACIÓN:

Se lavan los camarones y se ponen a cocer en dos litros de agua con sal, ya cocidos se sacan del agua y se fríen. En tres cucharadas de aceite se fríe el jitomate asado, molido con la cebolla y el ajo, se le agrega el caldo de los camarones. Ya colado se le incorporan las hojas de chepil, el epazote y los camarones ya pelados y picados.

Concepción Portillo de Carballido

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

CALDILLO DE VIGILIA*

INGREDIENTES:

- 200 gramos de topote (pescado seco)
- 50 gramos de ejotes
- 1/4 de kilo de jitomates
- 50 gramos de papa
- 50 gramos de nopalitos
- 50 gramos de chícharos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 1 rama de epazote

PREPARACIÓN:

Se asa y muele el jitomate con la cebolla y el ajo, se cuele y fríe; ya que está frito se le agrega un litro y medio de agua, el pescado lavado y sin escamas, las verduras picadas (menos los nopalitos que se habrán cocido aparte y el epazote); se sazona con sal, cuando ya están cocidas las verduras se incorporan los nopalitos. Se batan los huevos y cuando esté hirviendo el caldo, se le vierte un chorrillo muy fino. En cuanto cuajan los huevos, se retira el caldillo y se sirve.

Concepción Portillo de Carballido

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

SOPA DE CAMARONES FRESCOS*

INGREDIENTES:

- 350 gramos de camarones frescos
- 3 yemas de huevo
- 400 gramos de jitomate
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cebolla
- 15 gramos de pan blanco
- 1 cucharada de manteca
- 6 cucharadas de leche
- 5 cucharadas de vino jerez
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan los camarones y se ponen a cocer en dos litros de agua hirviendo con sal, cuando ya están rojos se separan del fuego, se les quitan patas, cabezas y, con mucho cuidado, el zurroncito que los cubre. Los camarones se muelen con las yemas de huevo cocidas, se agrega la mantequilla necesaria para formar una pastita, sal y pimienta, se vuelven a llenar los zurroncitos.

En la manteca se fríe el jitomate asado y molido con la cebolla, se le agrega el pan remojado en leche y molido, y el agua en que se hirvieron los camarones, se sazona con sal y pimienta, se deja hervir un poco, ya para servirse se le incorporan los camarones y el jerez.

Concepción Portillo de Carballido

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

LANGOSTA DE MAR EN MAYONESA*

INGREDIENTES:

- 3 langostas de mar
- 1/2 litro de mayonesa
- 1/4 de litro de crema
- 100 gramos de *pickles* picados
- 1 lechuga orejona
- 2 pimientos picados
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las langostas en agua hirviendo con sal, durante 20 minutos; se sacan, se dejan enfriar perfectamente, se parten con la mano por la mitad y se les saca toda la carne; a ésta se le quitan las partes negras que pudiera tener, se desmenuza y se mezcla con la mayonesa, la crema batida con los pimientos y los *pickles*; se sazona con pimienta y sal. Para servir se coloca en un platón sobre lechuga picada.

María Luisa de la Peña de Brena Torres

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

PLATILLO DE LANGOSTA*

INGREDIENTES:

- 1 langosta grande
- 1 cebolla
- 3 hojas de laurel
- 125 gramos de mayonesa
- 125 gramos de crema
- 2 cucharadas de salsa de tomate (botella)
- 2 pimientos morrones
- 100 gramos de aceitunas
- 1 lechuga
- aceitunas, mostaza, pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN:

La langosta se pone a cocer en agua hirviendo con una cebolla, hojas de laurel y sal; ya cocida se abre, se limpia bien la carne y se desmenuza, se mezcla con la salsa, se coloca en el platón, se adorna con tiritas de pimiento morrón, aceitunas y hojas de lechuga.

Para hacer la salsa se bate la crema, se mezcla con la mayonesa, la salsa de tomate y se sazona con mostaza, sal y pimienta.

Concepción Portillo de Carballido

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

AMARILLO COSTEÑO DE OAXACA*

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de aceite
- 50 gramos de chile guajillo
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de epazote
- 50 gramos de pan molido
- 1 cebolla para servirlo
- 3 limones
- 1 pollo cocido o 1/2 kilo de menudencias de res

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne; si son menudencias de res se vuelven a lavar y a cocer hasta que estén muy suaves.

Los chiles se remojan en agua caliente, se desvenan y muelen junto con el jitomate asado y los ajos; se fríe la mezcla, cuando esté bien frita se le agrega el caldo de pollo o de las menudencias de res y el pan molido necesario para darle espesor; se deja hervir un poco, se retira del fuego y se sirve en platos hondos; ya servido se le pone cebolla picada y pedacitos de limón.

Josefina Velázquez de León

* Receta tomada de *Cocina oaxaqueña*.

CAMARONES A LA CRIOLLA*

INGREDIENTES:

- 1 cebolla finamente picada
- 100 gramos de mantequilla
- 1 kilo de camarones crudos, pelados y limpios
- 2 o 3 chiles serranos finamente picados
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 jitomates medianos
- 10 cebollas cambrey cocidas
- 1/4 de litro de crema dulce
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La cebolla se acitrona en la mantequilla bien caliente, se añaden los camarones, los chiles, los ajos, la sal y la pimienta; se fríen durante unos minutos y se agregan los jitomates. Se deja todo sobre la lumbre hasta que los jitomates estén cocidos, se agregan las cebollas de cambrey, se vierte la crema poco a poco y se deja unos segundos a fuego lento hasta que el guiso quede especito. Estos camarones se sirven acompañados de arroz blanco (rinde para cuatro o seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico de la cocina mexicana*.

CAMARONES EN ESCABECHE*

INGREDIENTES:

- 6 chiles anchos
- 1 cucharadita de pimientas enteras
- 3 clavos de olor
- 1 diente de ajo
- 3 pimientos morrones
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de taza de vinagre
- 1/8 de taza de agua
- 1 cucharada de manteca
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en rebanadas
- 1 kilo de camarones frescos
- 1/4 de cucharadita de orégano

PREPARACIÓN:

Los chiles se despepitan, hierven y pelan; se muelen y se mezclan con los pimientos, los clavos, el ajo, la sal, el vinagre y el agua. Aparte, se calientan la manteca y el aceite, se acitrona la cebolla, se retira ésta de la lumbre y, ahí mismo, se fríen los camarones (previamente cocidos y pelados), se agregan los chiles con las especias y se dejan sobre el fuego durante 10 minutos. Ya para servir se le pone el orégano y, como adorno, se acomodan las cebollas encima (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

CAMARONES FLAMEADOS*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de camarones frescos medianos
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3 cebollas
- 5 zanahorias
- 2 cucharadas de perejil
- 5 chiles serranos picados
- 4 jitomates grandes
- 1 lata chica de puré de tomate
- 1 taza del caldo donde se cocieron los camarones
- 1/2 taza de brandy o coñac

PREPARACIÓN:

Se cuecen los camarones en agua con sal y se pelan; las zanahorias se cortan en rebanadas muy delgadas; se pican finamente la cebolla y el perejil; los jitomates se pelan, despepitan y pican.

El aceite se pone a calentar, se añaden las cebollas, las zanahorias, el perejil y los chiles, se tapa la cazuela y se cuecen a fuego muy lento moviendo de vez en cuando durante una hora. Se agregan los jitomates, el puré de tomate y el caldo de los camarones; se deja cocer todo durante una hora más. Se cuele la salsa resultante, presionando el colador hasta que salga la pulpa, se incorporan los camarones a esta salsa y se calienta sin que hierva. El brandy se pone en un cucharón sobre la lumbre a que flamee y se vierte a los camarones (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

CEBICHE AL ESTILO LA MORENA*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de filete de guachinango o robalo
- 20 limones (su jugo)
- 8 jitomates chicos o 6 medianos
- 1 manojo grande de cilantro
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 lata de chiles serranos en escabeche
- 1/2 taza de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava muy bien el pescado y se corta en cuadritos, se le quita toda la carne que se vea negra o rojiza; los jitomates se pelan, despepitan y cortan en cuadritos; se pica finamente el cilantro y la cebolla.

Los cuadritos de pescado se ponen en el jugo de los limones durante 24 horas y después se lavan; se mezclan con los demás ingredientes, menos los chiles, y se sazonan con sal, pimienta y el escabeche de los chiles; éstos se ponen en una salsera aparte para que cada quien se sirva al gusto. El cebiche se refrigera durante 20 minutos y se sirve acompañado de tortillas o galletas saladas (rinde para ocho personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

CEBICHE CON JITOMATES HUATULCO*

INGREDIENTES:

- 12 jitomates grandes
- 2 ajos machacados
- 2 chiles anchos
- 2 cucharaditas de mostaza
- 20 limones (su jugo)
- 1 1/2 kilos de guachinango o sierra
- 1/2 kilo de camarones crudos
- 10 cebollas cambray picadas
- 1 frasco grande de aceitunas deshuesadas y picadas.
- 100 ostiones
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 lechugas orejonas picadas
- 12 rebanadas de aguacate
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se pelan los camarones y se cortan en cuadritos junto con el pescado. A los jitomates se les corta una tapita a lo ancho y se vacían con mucho cuidado (se reserva la pulpa). Aparte, en el molcajete, se muelen los ajos con los chiles, la mostaza, sal y pimienta; se añade el jugo del limón, con esta mezcla se bañan el pescado y los camarones previamente revueltos, se refrigeran durante seis horas. Se mezclan las cebollas cambray, la pulpa de los jitomates picados, las aceitunas deshuesadas, los ostiones, el perejil y el aceite, y se sazonan con sal y pimienta, se incorporan a la marinada de pescado ya bien fría y con esto se rellenan los jitomates que se sirven sobre hojas de lechuga adornados con una rebanada de aguacate y una aceituna cada uno (rinde para 12 personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

JAIBAS EN SU CONCHA*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de jaiba
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de aceite de maíz
- 1/2 cebolla mediana
- 5 jitomates medianos
- 3 chiles poblanos
- 1 cucharada de perejil picado
- 50 gramos de mantequilla en trocitos
- conchas para rellenar
- pan molido
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava bien la jaiba, se cuece y desmenuza; los jitomates se pelan, despepitan y pican; la cebolla se pica finamente; los chiles poblanos se asan, desvenan y cortan en rajas. Los ajos se ponen a requemar en el aceite y cuando estén bien dorados se retiran, se acitrona ahí mismo la cebolla y se agregan los jitomates, los chiles, el perejil, sal y pimienta. Ya que esté todo bien frito se añade la carne de jaiba, se sazona nuevamente con sal y pimienta y se deja hervir a fuego lento durante 10 minutos. Se rellenan las conchas, se espolvorean con el pan molido, se les pone un trozo de mantequilla y se meten en el horno precalentado a 170 grados centígrados durante 10 minutos más o menos (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

MOUSSE DE JAIBA O CAMARONES*

INGREDIENTES:

- 2 tazas de carne de jaiba o 3 tazas de camarones chicos
- 3 cucharadas de perejil
- 4 cucharadas de cebolla cambray o rabinos de cebolla
- 1/2 cebolla chica
- 1/2 taza de mayonesa
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 1/2 tazas de crema batida
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de salsa tabasco
- 3 aguacates grandes
- 100 gramos de cebollas cambray
- aceite

PREPARACIÓN:

Si se tiene carne de jaiba se cuece y desmenuza; en caso de ser camarones se cuecen, pelan y pican. Se pica finamente el perejil y las cebollas cambray.

La jaiba o los camarones se mezclan con el perejil, las cuatro cucharadas de cebolla cambray y la cebolla rallada, se agregan la mayonesa, la mostaza, la crema, la gelatina (disuelta en baño-maría con tres cuartos de taza de agua fría), sal y pimienta, el jugo de limón y, si se quiere, la salsa tabasco. Se mezcla todo muy bien, se vacía en un molde de rosca engrasado con aceite y se mete en el congelador durante 30 minutos; después se pasa al refrigerador durante una hora y media y se desmolda en un platón. Aparte, se hace un puré con los aguacates, 100 gramos de cebolla cambray, sal, pimienta y unas gotas de limón; esta mezcla se pone en el centro de la rosca para adornarla (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

PAN DE CAZÓN*

INGREDIENTES:

- 3/4 de kilo de cazón
- 1/2 cebolla en trozos
- 1/2 cebolla picada
- 1 ramita de epazote
- 6 jitomates grandes
- 3 chiles serranos picados
- 24 tortillas delgadas
- 3 tazas de frijoles negros refritos
- 1 taza de crema
- manteca o aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los jitomates se asan, pelan, despepitan y pican. El cazón se cuece en agua con sal, la cebolla en trozos y una ramita de epazote, hasta que esté suavcito; se le quita piel y espinas y se desmenuza bien. Aparte, se fríe la cebolla picada en la manteca o el aceite, se agregan los jitomates, los chiles, dos hojitas de epazote y se sazona con sal. Las tortillas se fríen y se pasan por la salsa. En un refractario se pone una capa de tortillas con salsa, otra de frijoles y otra de cazón, después un poco de salsa y de crema, otra vez tortillas y así sucesivamente hasta formar varias capas que terminen con salsa y crema. Se mete al horno precalentado a 170 grados centígrados durante 10 minutos y se sirve bien caliente (rinde para ocho personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

PESCADO CON CHILES CUARESMEÑOS Y NARANJA*

INGREDIENTES:

- 1 guachinango o robalo entero y limpio de 1½ a 2 kilos
- 1 cucharada de pimienta
- ½ taza de aceite de oliva o maíz
- 2 naranjas rebanadas con todo y cáscara
- 4 chiles cuaresmeños frescos cortados en rajas
- 1 cebolla grande cortada en rodajas
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo

PREPARACIÓN:

El pescado se espolvorea con la pimienta por dentro y por fuera, se acomoda en un refractario con el aceite y se le ponen las rebanadas de naranja, los chiles, las rodajas de cebolla y el perejil, bien distribuidos por dentro y por fuera; se baña con el jugo de naranja y se espolvorea el consomé de pollo encima; se tapa con papel de aluminio y se mete en el horno precalentado a 300 grados centígrados, durante 30 minutos aproximadamente; se destapa y se vuelve a meter al horno 10 minutos más (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *El libro clásico...*

CROQUETAS DE BACALAO*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de bacalao o de otro pescado seco
- 1 kilo de papas
- 2 zanahorias grandes
- 6 ramas de perejil
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de pan molido
- aceite
- pimienta blanca

PREPARACIÓN:

Se remoja el pescado durante 24 horas, se demenuza y exprime. Se lavan y hierven las papas, se les retira la piel y se machacan mezclándolas con los huevos, la pimienta blanca y el ajo, también machacado. Se agregan las zanahorias crudas, sin cáscara y ralladas, el pescado y el perejil.

Se forman croquetas o tortitas y se espolvorean con pan molido. En una sartén con aceite bien caliente se doran por ambos lados. Se sirven calientes (rinde para 10 personas).

* Receta tomada de *Comer bien.*

ROBALO EN SALSA DE CHAMPAÑA*

INGREDIENTES:

- 4 filetes gruesos de robalo
- $\frac{2}{3}$ de taza de champaña o de vino blanco espumoso
- $\frac{1}{2}$ kilo de callos de hacha
- $\frac{1}{2}$ taza de crema fresca
- 1 barra de mantequilla (90 gramos)
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- 1 pizca de chile en polvo o pimienta cayena
- pimienta blanca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de robalo. En una cazuela se pone a hervir la champaña o el vino blanco; se agregan los callos de hacha y se dejan sólo tres minutos, retirándolos con una cuchara perforada. Se deja hervir a fuego suave el líquido hasta que se consuma y sólo queden alrededor de tres cucharadas; se agrega la crema y se mezcla. Se retira del fuego y se añade la mantequilla, se mezcla y bate todo, incorporando los ingredientes. Se aparta la mezcla y se calienta la parrilla.

Se espolvorean los filetes de pescado con pimienta cayena o chile en polvo y se cubren con un poco de aceite; se asan por ambos lados (cuatro minutos por lado); se retiran y conservan calientes. Se regresa la salsa al fuego suave; se agrega sal y pimienta.

Se sirven los filetes cubiertos con la salsa y rodeados por los callos. Pueden adornarse con caviar de salmón (rinde para cuatro personas).

* Receta tomada de *Comer bien*.

PESCADO A LAS HIERBAS*

INGREDIENTES:

- 6 filetes de pescado (mero, robalo o guachinango)
- 1/2 barra de mantequilla (45 gramos)
- 4 hojas de laurel
- 1 pizca de mejorana
- 1 pizca de tomillo
- 1 cebolla
- 1 copa de vino blanco
- pimienta
- sal

PREPARACIÓN:

En un recipiente para horno se coloca la cebolla cortada en rebanadas y sobre éstas los filetes de pescado; se vierte el vino; se ponen las hojas de laurel, la mejorana y el tomillo encima del pescado; se añade sal y pimienta y se reparte la mantequilla en trocitos sobre los filetes. Se cubre el recipiente con papel aluminio y se pone al horno calentado a nivel medio durante 20 o 25 minutos. Se sirve con papas hervidas (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *Comer bien*.

PESCADO EN ESCABECHE*

INGREDIENTES:

- 1/4 de litro de aceite de oliva
- 1 kilo de filete de pescado (aceitero, extraviado, esmedregal, mero o atún fresco)
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 pimientos gordas
- 1/2 cucharadita de pimientos negros, enteros
- 1 lata chica de chiles en escabeche jalapeños en rajas o güeros)
- 2 clavos de olor
- una pizca de azúcar
- laurel
- orégano
- tomillo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se corta el pescado en cubos gruesos y se coloca en una cazuela con aceite caliente para que dore durante cinco minutos. Se retira y aparta.

Aparte, se acitrona el ajo y la cebolla cortada en rebanadas; se agrega el vinagre de la lata de chiles (puede usar otro tipo de vinagre) y una cantidad igual de agua (un vaso de vinagre y uno de agua); se añaden las hierbas de olor, las pimientos, el clavo, sal y una pizca de azúcar. Se deja hervir durante tres minutos. Se vacían los cubos del pescado en la salsa y se deja otros tres minutos.

El pescado se sirve con toda su salsa en un platón adornado con rábanos en flor y cebollitas cambray abiertas (rinde para seis personas).

* Receta tomada de *Comer bien*.

ADOBO DE ACAMAYAS O CAMARONES*

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de kilo de acamayas o camarones
- 4 chiles guajillo
- 3 chiles anchos
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 pizca de cominos
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
orégano fresco
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian perfectamente los camarones o acamayas,** se les quita la cabeza y el caparazón. Se asan, desvenan y lavan los chiles y se ponen en remojo en agua caliente hasta que ablanden; después, se muelen en la licuadora con un poco del agua del remojo y los dientes de ajo; se cuela muy bien esta mezcla. Se muele nuevamente lo que quedó en la coladera agregando la mitad del jugo de naranja; se cuela nuevamente, aprovechando al máximo la pulpa del chile. Aparte, se pone a calentar una cazuela con aceite y se vacía la salsa colada, se deja sazonar y se añade el resto del jugo de naranja. Se machacan las hojas de laurel, los cominos y el orégano y se agregan a la salsa; se sazona con sal y se deja a fuego suave 10 minutos o hasta que espese la salsa.

Finalmente, se agregan las acamayas o camarones, sólo hasta que cambien de color, entre cinco y 10 minutos. Se sirve caliente, con cebolla en rebanadas, aliñada con limón (rinde para cuatro personas).

* Receta tomada de *Comer bien*.

** Las acamayas se producen en ríos y esteros; son una especie de langostino y tienen "patas" más largas que las del camarón; su sabor es muy apreciado.

HUEVA DE LISA EN SALSA VERDE*

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de hueva de lisa
- 1/4 de kilo de tomates verdes
- 6 ramas de cilantro
- 4 chiles serranos verdes
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote tierno
- 4 cucharadas de harina
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se separan cuidadosamente las huevas, sin romper sus membranas, y se cortan en trozos de aproximadamente dos centímetros de ancho. Se pone en una sartén suficiente aceite y se deja calentar a fuego mediano. Se enharinan los trozos de la hueva y se fríen hasta que toman un color dorado por ambos lados. Se dejan escurrir aparte.

Para preparar la salsa se lavan y muelen los tomates verdes con la mitad del cilantro, la cebolla, los chiles y el ajo; se licua bien; la salsa se fríe durante cinco minutos con sal al gusto.

Se pica finamente el resto del cilantro con la rama de epazote y se vacía sobre la salsa; se deja en el fuego cinco minutos.

Se sirven las bolitas de hueva acompañadas con la salsa y tortillas calientes (rinde para ocho personas).

* Receta tomada de *Comer bien*.

Bibliografía

Caraza Campos, Laura, *El libro clásico de la cocina mexicana, México*, Editorial Patria, 1997.

Diccionario de la lengua española, Madrid, Real Academia Española, 1992.

Guzmán de Vázquez Colemanares, Ana María, *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*, Oaxaca, 1982.

“Guía gastronómica. Comida oaxaqueña”, *México Desconocido*, México, 1995.

Lomelí, Lilia, “Menú, las mejores recetas para preparar”, *Comer bien*, México, Ed. Centen., 1993.

Olivera de Jarquín, Adela, *Comida familiar en el estado de Oaxaca*, México, Banrural y Voluntariado Nacional, 1988.

Vázquez Colmenares, Ana María, “La cocina oaxaqueña”, *Historia del arte de Oaxaca*, México, Instituto Oaxaqueño de las Culturas, t. III, 1998.

Velázquez de León, Josefina, *Cocina oaxaqueña*, México, Editorial Universo (2a imp.), 1994.

Recetario de la costa de Oaxaca

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

Fotografía de portada: 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
8. Recetario del semidesierto de Querétaro

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002229

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

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



9 789701 844458

0007600
RECETARIOS
010.000