

8897

17

# Recetario maya del estado de Yucatán

---

Cocina Indígena y Popular

17

Recetario maya del estado de Yucatán



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
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca

# Recetario maya del estado de Yucatán



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

17

---

Cocina Indígena y Popular



# Recetario maya del estado de Yucatán

Coordinador

Roberto Maldonado Castro



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES



Asesoría culinaria de las recetas:  
Alicia Gironella de' Angeli.

**Clasif.** \_\_\_\_\_  
**Adq.** \_\_\_\_\_  
**Fecha** \_\_\_\_\_  
**Preced.** \_\_\_\_\_

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 970-18-4446-7

Impreso y hecho en México

## ÍNDICE

Prólogo .....	11
Introducción .....	15

### COMIDAS

Chaya frita ( <i>Tsajbil chaay</i> ) .....	43
Taquitos de chaya ( <i>Pirixbil chaay</i> ) .....	44
Chaya tostada ( <i>Sóon k'áak'bil chaay</i> ) .....	45
Tamal de chaya ( <i>Ts'ootobil chaay</i> ) .....	46
Chaya con codillo .....	47
Brazo de reina .....	48
Pipián de chaya ( <i>Óonsikil chaay</i> ) .....	49
Pepita con tomate ( <i>Paapa ts'uul</i> ) .....	50
Tóoncha'ch'oomxpaapa'ts'uul .....	51
Pipián de huevo ( <i>Ó'omsikil je'</i> ) .....	52
Ciruela con pepita molida .....	53
Tomate ranchero .....	53
Tortillas con pepita ( <i>Sikil-waaj</i> ) .....	54
<i>Jooroch'</i> de frijol .....	55
Sopa de tortilla con frijol .....	56
Tortillas de masa, con frijol ( <i>Xp'iich</i> ) .....	56
Guiso de maíz y frijol tiernos ( <i>Xchuli bu'ul</i> ) .....	57
Chilmole de frijol .....	58
Chilaquil de frijol .....	59
Escabeche de frijol ( <i>Kachibaach</i> ) .....	60
Pipián de frijol ( <i>Óomsikil bu'ul</i> ) .....	61
Tortillas de flor de calabaza ( <i>U waajil u lool k'uum</i> ) .....	62
Calabaza frita ( <i>Tsajbil k'uum</i> ) .....	62
Escabeche de calabaza .....	63
Chilaquil de calabaza .....	64
Chilaquil de calabaza tierna .....	65

Guiso con flor de calabaza ( <i>Jooroch 'bil lool</i> ) .....	65
Calabazas rellenas ( <i>But 'bil k 'úum</i> ) .....	66
<i>Xpéelon k 'abax</i> .....	67
Chilmole de espelón con codillo .....	68
Chilaquil de espelón .....	69
<i>Pibil xpéelon</i> .....	70
<i>Xtóoksel</i> .....	71
<i>Ibes</i> con repollo .....	72
Cabeza de culebra ( <i>Pool kaan</i> ) .....	73
Cazuela de huevo .....	74
Huevos con tostadas .....	75
Guiso de hongos ( <i>Ok non</i> ) .....	75
Chayote empanizado .....	76
Brazo de verduras .....	77
<i>K'ool</i> de pollo .....	78
Salpicón de <i>ek</i> .....	78
<i>Pib</i> de armadillo .....	79
Chachalaca en escabeche .....	80
Tuza enterrada en el fogón .....	81
<i>Chin</i> .....	82
<i>K'a kapan</i> .....	83
Tamales de pollo .....	84

#### SALSAS

Chiltomate .....	87
Toro capón .....	88
Salpicón .....	88
Salpicón de cebollina .....	89
Salpicón de chaya .....	89
Chile maax tamulado .....	90
Salsa picante .....	90
Salsa verde .....	91
Salsa de tomates rojos .....	91
Chile tamulado ( <i>K'utbi ik</i> ) .....	92
<i>K'utbi p'ak</i> .....	93
<i>Ni'peek'</i> .....	93
Salsa de ajos y chile ( <i>Ix ajos ik</i> ) .....	94
<i>Xpanka' mula halacho</i> .....	95
<i>Sikli p'ak</i> .....	95



<i>Kut</i> de chile habanero .....	96
Nariz de perro ( <i>Xnipek</i> ) .....	96
Recados .....	97

#### BEBIDAS

<i>Sakab</i> .....	101
Atole nuevo .....	101
Atole con chile .....	102
Atole con maíz duro y pepita menuda ( <i>Isisab</i> ) .....	102
K'a-pinole .....	103
Atole de maíz remojado ( <i>Dzambisa</i> ) .....	103
Atole de maíz sancochado ( <i>Dzan sa'</i> ) .....	104
Pozole torteado ( <i>Puk'</i> ) .....	104
Pozole de nixtamal .....	105
Refresco de limón con menta .....	105
Refresco de chaya .....	106
Horchata de arroz .....	106

#### POSTRES

Dulce de ciricote .....	109
Dulce de grosella .....	109
Dulce de pepino blanco .....	110
Dulce de ciruela tuspana .....	110
Dulce de camote ( <i>Ch'ujukil iis</i> ) .....	111
Atropellado de camote .....	112
Dulce de nance .....	112
Dulce de papaya .....	113
Dulce de cocoyol ( <i>Ch'ujukil tuk'</i> ) .....	114
Dulce de ajonjolí ( <i>U ch'ujukil sikil p'uus</i> ) .....	114
Dulce de pepita ( <i>Xkaabil sikil</i> ) .....	115
Hojarascas .....	116
Buñuelos ( <i>Tuuch de niño</i> ) .....	117
Pastelitos de guayaba al anís .....	118
Melado de calabaza .....	119
Melado de papaya .....	120
Dulce de yuca .....	121
Pulpa de tamarindo .....	121
Merengue .....	122

Cremita de coco .....	123
Pan de elote .....	123
Arepas .....	124
Bibliografía .....	125
Agradecimientos .....	126

## PRÓLOGO

Yucatán, ya desde sus raíces históricas, mantiene una enorme y variada riqueza gastronómica, que nuestras manifestaciones culturales propias explican, en buena parte, en el hecho cotidiano de la comida. La organización económica, política, social y religiosa de la sociedad maya gira en torno a la milpa y sus productos: maíz, calabaza, chile, frijol, entre otros, conformando el sustento de nuestra cultura.

Por ser un acontecimiento cotidiano, el acto de comer pasa, algunas veces, de manera inadvertida, pero en todas las culturas representa no sólo una experiencia de ingesta, sino que trasciende como la forma por la cual se configuran manifestaciones culturales que matizan con sello propio la identidad de los pueblos.

En el caso del pueblo maya, alrededor de la milpa y del maíz surgen una serie de costumbres y tradiciones que buscan comprender las fuerzas que en ellas se representan. Las ceremonias del *chac chaac* (pedimento de lluvia) y la del *wajil kool* (agradecimiento de la primera cosecha), entre otras, muestran toda una forma de ver e interpretar al mundo, que sintetiza la importancia que los pueblos mesoamericanos, en general, y el maya, en particular, otorgan al proceso productivo de los alimentos.

Es evidente que la alimentación tiene un papel destacado en las diversas actividades del hombre, sin embargo, tal vez por ser un hecho que transcurre desapercibidamente, no le damos la importancia que realmente tiene al interior de nuestras manifestaciones culturales. A la fecha existen pocas investigaciones que reflejen esa preocupación; los documentos sobre historia gastronómica aún están pendientes de ser escritos. En realidad, los trabajos sobre este tema no pasan, en la mayoría de los casos, de ser un recetario sobre comidas, aunque las inquietudes vengán desde hace tiempo, como el primer libro sobre cocina impreso en Yucatán, en el año de 1832, realizado por doña María Ignacia Aguirre con el título: *Prontuario de cocina para un diario regular*. Hasta ahora

existe una gran variedad de escritos al respecto, pero una investigación en materia de memoria gastronómica debe recoger no sólo la forma de proveerse de los elementos necesarios para elaborar los alimentos, sino también la manera en que esta búsqueda se contextualiza, indicando sus costumbres, creencias y modificaciones, pues es innegable que la gastronomía ha experimentado transformaciones con demasiada rapidez, en algunos casos debido a la modernidad avasalladora, la proliferación de nuevos y diferentes productos, la influencia de los medios masivos de comunicación y, por qué no, también a la presencia de la comida rápida.

El trabajo que ahora presentamos es apenas un primer intento por destacar la importancia que la comida maya tiene en Yucatán, sobre todo por ser un proceso vivo y vigente que sustenta su dinamismo en las comunidades actuales de nuestro estado. En este sentido, queda abierta la posibilidad de retomar la importancia sobre esta problemática para futuras y promisorias investigaciones.

La gastronomía yucateca, como conjunción de la cocina maya y mestiza, es ampliamente reconocida a escalas nacional e internacional y su presencia es sinónimo de una rica y variada muestra alimentaria.

En nuestro estado tenemos una cultura gastronómica sustentada en esas dos vertientes que se transparentan en todos los niveles; basta recordar la satisfacción que experimentan los turistas extranjeros ante la diversidad de platillos y guisos que se les presenta, así como la costumbre, tan yucateca, de servir una amplia gama de botanas hechas a partir de productos locales.

Actualmente, a la riqueza de nuestra gastronomía se le aúna la variedad de otras cocinas como la libanesa, española o caribeña y la incorporación de productos traídos del mar. Esto ha permitido acrecentar de manera paulatina los elementos gastronómicos que caracterizan y que han formado, con sello propio, la cocina yucateca.

La característica de las recetas es que todas las comidas están elaboradas con base en los recursos naturales con que cuenta el estado, especialmente aquellos a los que la población de la zona sur tiene acceso, ya que uno de los objetivos de este trabajo es contribuir a preservar y promover la elaboración y consumo de comidas con recursos de los solares y de la región.

El recetario está dividido en cuatro partes: comidas, salsas, bebidas y postres. Las comidas pueden ser de chaya, pepita molida, ibes, etcétera; las salsas, en su mayoría, tienen como base el chile habanero, que es, a decir de algunos, el más picante del mundo. Respecto a los dulces, los tenemos en almíbar, palanquetas, fritos, etcétera. Las bebidas, casi todas son de maíz y sólo dos son de otros recursos.

Con este trabajo, el gobierno del estado, por medio del Instituto de Cultura de Yucatán, en coordinación con la Dirección General de Culturas Populares, reafirma su compromiso con las manifestaciones propias de las comunidades, con el fin de preservar, promover y difundir el arte culinario popular de nuestra entidad como parte sustancial de nuestro acervo, lo cual reviste un enorme valor y nos permite conservar nuestra identidad. Al fin y al cabo, es precisamente en la comida donde la cultura adquiere sabor.

*Jorge Esma Bazán*



## INTRODUCCIÓN

La península de Yucatán es una región muy particular, es diferente al resto de México a causa de su situación geográfica y a la peculiaridad de su suelo, por lo que se comporta como una isla. A sus características especiales debemos que, en este lugar, se disfrute de una gran diversidad de especies de plantas y animales endémicos; es decir, que sólo podemos encontrarlos en esta región.

A pesar de la pobreza de los suelos del norte de nuestro estado, es de maravillar la sorprendente belleza natural que proliferó en un sustrato rocoso y aparentemente estéril: una selva mediana rica en recursos naturales que los mayas utilizaron con sabiduría para fines de construcción, tintóreos, medicinales, rituales, combustibles y, por supuesto, alimenticios.

Yucatán es una tierra la de menos tierra que yo he visto, porque toda ella es una viva laja, y tiene a maravilla poca tierra, tanto que habrá pocas partes donde se pueda cavar un estado sin dar en grandes bancos de lajas muy grandes... Todo lo que en ella hay y se da, se da mejor y más abundantemente entre las piedras que entre la tierra, porque sobre la tierra que acierta a haber en algunas partes ni se dan árboles ni los hay, ni los indios en ella siembran sus simientes, ni hay sino yerbas.<sup>1</sup>

Las sorprendentes adaptaciones de las leguminosas a la pobreza de los suelos fueron importantes factores para el desarrollo de la riqueza natural de la península yucateca. Este tipo de plantas forma parte de una gran familia de hierbas, árboles y arbustos a la cual pertenecen el frijol y el haba, que son fácilmente reconocibles por sus frutos en forma de vaina.

Todos los integrantes de la familia de las leguminosas cuentan con esferas en sus raíces capaces de fijar el nitrógeno del aire, sin

<sup>1</sup> Landa, fray Diego de, *Relación de las cosas de Yucatán*, México, Porrúa, 1978, p. 117.

depender del que se encuentre en los suelos en los que habitan. Por su abundancia, no es de sorprender que en el consumo de los mayas yucatecos se hayan encontrado varias especies de leguminosas silvestres, como las semillas del *piich* y el *waxim* que, además de sabrosas, se reconocen por su alto contenido en proteínas. También provienen de una leguminosa los deleites de la embriagante bebida prehispánica llamada *balché*, preparada con la fermentación de las hojas del árbol del mismo nombre, que continúa siendo utilizada como ofrenda en ceremonias rituales de gran importancia. Además, es de notar la variedad de leguminosas con propiedades melíferas que contribuyen a conformar la base de una de las actividades productivas más importantes de Yucatán, la de la miel, por citar sólo algunos ejemplos de la gran diversidad de plantas útiles provenientes de esta interesante familia.

La selva, en sus diferentes tipos, significó una importante fuente de recursos alimenticios en donde se colectaron raíces, hojas, tallos, flores y una gran diversidad de frutos de llamativos colores y atractivas fragancias. Las anonas, piñuelas, bonetes, cocoyoles, guayas, mameyes, nances, zapotes y ciricotes son algunos ejemplos de los privilegios naturales de las tierras del Mayab.

Mucha es, y muy de notar, la diversidad de yerbas y flores que a Yucatán ornar en sus tiempos, así en los árboles como en las yerbas y muchas de ellas a maravilla lindas y hermosas y de diversos colores y olores, las cuales, allende el ornato con que a los montes y campos atavían, dan abundantísimo mantenimiento a las abejitas para su miel y cera.<sup>2</sup>

A pesar de que los mayas antiguos fueron básicamente vegetarianos, obtuvieron, principalmente por medio de la cacería, carnes como las de venado, armadillo, iguana, conejo, así como las de jabalí, tuza, tejón y pavo.

La miel también fue un recurso alimenticio, ceremonial y tributario de gran trascendencia, obtenido de los troncos de los árboles, en donde las abejas yucatecas, menos agresivas y más pequeñas que la abeja italiana que utilizamos actualmente, almacenan el dulce recurso, convirtiéndose por su abundancia y calidad en un

<sup>2</sup> Landa, *op. cit.*, p. 126.



importante producto comercial mercado desde la época prehispánica que llegaba hasta tierras lejanas. No hay que olvidar que Yucatán ocupa el primer lugar en producción de miel del país, compitiendo a escala internacional en la exportación del dulce elemento.

Durante la época de sequías, de hambrunas por guerras y plagas, los habitantes de la península tuvieron que recurrir a la colecta de recursos silvestres de manera más intensa. Por ejemplo, para elaborar tortillas sustituyeron el maíz con cortezas de árboles, en especial la del bonete, que es blanda por dentro; o bien, mezclaron el centro de su raíz molida con la masa de maíz para que rindiera más. De la misma manera utilizaron el varejón de la inflorescencia del henequén silvestre y se alimentaron de jicamas cimarronas, de frutos como el ramón y del mangle rojo, este último de la costa.

Las costas yucatecas con su mar, esteros y manglares, también fueron importantes y ricos ecosistemas en donde los mayas se abastecieron de una gran diversidad de animales para consumo alimenticio, principalmente como complemento. Las mojarras, chivitas, lenguados, lisas, pulpos, rayas, camarones, cacerolas de mar, almejas, tortugas y cangrejos fueron importantes y deliciosos recursos que llegaron hasta los mayas de tierra adentro mediante el comercio.

No hay sólo pescado en la laguna pero es tanta la abundancia que en la costa hay, que casi no curan los indios de lo de la laguna, si no son los que no tienen aparejos de redes, que éstos suelen, con la flecha, como hay poca agua, matar muchos pescados; los demás hacen sus muy grandes pesquerías de que comen y venden pescado a toda la tierra. Acostúmbndolo (sic) salar y asar y secar al sol sin sal, y tienen su cuenta cuál de estos beneficios ha menester cada género de pescado, y lo asado se conserva (varios) días, que se lleva a veinte y treinta leguas a vender, y para comerlo tómanlo a guisar, y es sabroso y sano.<sup>3</sup>

El manatí, por ejemplo, fue un delicioso manjar comparable en su sabor a la carne y la grasa de cerdo, fácilmente obtenido en lagunas costeras y esteros por su temperamento dócil. Además, la costa les dotó de frutos de árboles y arbustos comestibles como la uva de mar, o jugosas y saladas verduras como el *tsay kaan*.

<sup>3</sup> Landa, *op. cit.*, p. 121.

Las grandes salinas de la costa yucateca fueron elementos de gran importancia en la cocina, pues determinaron las afortunadas condiciones ambientales de la región. La sal, además de ser un importante aditivo en los platillos, fue objeto de tributo durante la Colonia y un eficaz medio de conservación de los alimentos, siendo objeto de comercio hasta tierras lejanas como Honduras, La Habana, Veracruz y Tabasco.

Además de la obtención directa de recursos alimenticios en los litorales yucatecos, la costa fue un importante y estratégico factor para la importación y exportación de diversos productos traídos de las grandes rutas comerciales.

El agua, base del desarrollo de todos los factores que conforman la cultura de un pueblo y, por supuesto, de la vida misma, se obtiene de ríos subterráneos en la región septentrional de Yucatán, a los cuales se accede fácilmente cuando se desploma el techo que los cubre de manera natural y nos muestra el maravilloso espectáculo de los llamados cenotes. Pero muchas veces el espejo de agua se encuentra lejos de la superficie, o bien, para llegar al vital líquido hay que internarse en profundas cavernas. Además, en el sur, donde no hay cenotes, los mayas dependieron de la captación y almacenamiento del agua de lluvia en depósitos construidos por el hombre, denominados *chultunes*. Por ello y por la larga temporada de secas de la región, los dioses del agua adquirieron una gran importancia para los mayas yucatecos. De hecho, hasta nuestros días las comunidades tradicionales continúan celebrando la importante ceremonia de invocación de la lluvia, llamada *Chac Chaac*.

Los cenotes también han sido fuente de obtención de proteínas, a partir de pescados como el bagre, consumido principalmente para caldos, así como la mojarra de cenote. En la periferia de estas particulares fuentes de agua se sembraron árboles de cacao durante la época prehispánica, ya que esta importante planta, cultivada para la obtención de una refrescante bebida y utilizada como moneda, necesita para su desarrollo de ambientes húmedos como los de Tabasco, logrando su crecimiento en los cenotes.

Interesante fue el manejo respetuoso de los recursos silvestres por los mayas prehispánicos, ya que, para ellos, todos los elementos que conformaban la naturaleza eran regidos por los dioses, a quienes había que mantener contentos. Periódicamente realizaban fiestas dedicadas a las deidades, como las de la caza, la pesca y la

agricultura, en la que se ofrecían banquetes con elementos considerados ceremoniales, como el conejo, el armadillo, el venado y la iguana, así como las bebidas del *balché* y del cacao, preparados con mucha anticipación y ayuno, en donde, contrariamente a lo sencillo de su alimentación cotidiana, comían en abundancia.

La organización calendarizada de las actividades productivas como la pesca, la agricultura y la cacería, así como su gran capacidad de observación y análisis, dio como resultado un amplio conocimiento y destreza sobre el manejo de los recursos silvestres con los que contaron los mayas prehispánicos, ya que lograron diferenciar más de 20 clases de suelos, dependiendo de sus características e influencia sobre la vegetación. Parece ser que los mayas prehispánicos conocieron la riqueza de los abonos del estiércol de venado, pisote y coatí, el reciclamiento de desechos de los alimentos y restos de las cosechas, así como de los sedimentos del fondo de las aguas. De la misma manera, sus conocimientos sobre el reino vegetal y su clasificación fueron sorprendentes logros transmitidos y mejorados de generación en generación hasta nuestros días, logrando una sabiduría tradicional comparable con las clasificaciones científicas modernas.

Los suelos pobres no fueron limitantes para desarrollar una agricultura en pequeña escala, ya que cualquier acumulación de tierra entre las piedras sirvió como sustrato para los cultivos básicos, sembrando de manera diversificada y siguiendo el patrón estratificado de la propia naturaleza. De esta manera se protege el suelo y se reciclan los nutrientes, procedimiento contrario a la estrategia agrícola traída por los españoles y desarrollada hasta la actualidad para la producción de amplias áreas de cultivo de una sola planta, favoreciendo así la erosión y el crecimiento de plagas.

A partir de la selva y de los productos que el hombre prefería de ella, los mayas prehispánicos favorecieron algunos de sus elementos a través de los *pet kot* (áreas de selva que separaban con piedras para ayudar al desarrollo de plantas seleccionadas, proporcionándoles agua, tierra y limpiándolas de lianas y hierbas que pudieran dañarlas o competir con ellas. Más tarde, los mayas transplantaron las plantas a sus casas para brindarles mayores cuidados, dando inicio así a la tradición del huerto familiar. Quizá de esta manera la chaya silvestre fue domesticada por el hombre después de muchos años, perdiendo sus espinas y dando origen a la

famosa chaya o *tsi'tsin'chay*, rica en proteínas y elemento fundamental en la cocina yucateca para la elaboración de sopas, bebidas y tamales. Al igual que la chaya, otras especies de plantas fueron domesticadas gradualmente para adaptarlas a los requerimientos del hombre y obtener características óptimas en el tamaño de sus hojas, de los frutos y una producción de semillas con cubierta más delgada para facilitar su digestión.

La domesticación que ocurrió con el maíz en algún lugar, aún no determinado con precisión, en las tierras altas de Mesoamérica hace aproximadamente siete mil años, constituyó un hecho de gran trascendencia para los mayas y para todas las culturas de esta gran región americana, ya que fue y continúa siendo la base de su subsistencia. El maíz, al igual que el frijol y la calabaza, han sido los componentes de la *milpa maya*, alrededor de la cual gira su vida. Por otra parte, durante la época prehispánica los cultivos del huerto como el *makal*, la jícama, la chaya y el camote complementaron su alimentación junto con aquellos elementos provenientes de la caza, la recolección y, en menor grado, los productos de la pesca mercados desde la costa.

La cocina yucateca, a través del tiempo, ha sido producto del aprovechamiento de numerosos elementos silvestres nativos, pero también del intercambio de la flora y la fauna que, debido a la integración de los mismos a nuestra cultura culinaria, parece difícil aceptar que provengan de sistemas naturales de otras regiones de América y hasta de tierras más lejanas del mundo. Tal es el caso de la vainilla, proveniente de Veracruz, y la piña, el tomate, el cacahuete, el achiote y la yuca, procedentes de América del Sur. De Europa se incorporaron a nuestra cocina el trigo, la lechuga, la menta, el cerdo, la vaca; de Australia, el plátano y el coco.

Por su parte, al continente asiático debemos la gallina, el arroz, la cebolla, el ajo, los cítricos, el tamarindo, la almendra, la zanahoria y la caña de azúcar, y que también incrementó sus aportaciones a finales del siglo pasado con la migración de los libaneses a Yucatán, por señalar tan sólo algunos ejemplos de la amplia gama de elementos que conforman nuestra alimentación en un mundo cada vez más globalizado, ante la facilidad del intercambio internacional, sin mencionar las aportaciones estadounidenses que avanzan cada vez más en nuestra cultura culinaria.

De esta manera, la cocina yucateca en la actualidad se elabora mediante la increíble integración de productos de diversos sistemas naturales de nuestro planeta, con su riqueza de ecosistemas, desde selvas altas tropicales o mediterráneas, ríos caudalosos, fríos mares, pantanos de agua dulce, amplias sabanas y bosques templados, hasta lejanas regiones desérticas.

También en la tecnología de la cocina han sido determinantes los recursos naturales de los que se ha dispuesto en Yucatán. Debido a la falta de metales, la mayor parte de las herramientas fueron de piedra, producto fácil de obtener en una tierra pedregosa y con grandes afloramientos de laja. Por ello abundaron los metates para moler el maíz y el chile. Los recipientes para guardar los granos y frutos fueron elaborados con palmas provenientes de las zonas más altas de Yucatán y de ecosistemas costeros. Las ollas y comales, hechos de barro proveniente de las laderas de la sierrita de Ticul, fueron fabricados no sólo para hacer más agradable su sabor al asarlos o fermentarlos sino, además, para aprovechar aquellos alimentos que no podían ser asimilados crudos, así como para mejorar la calidad nutritiva del producto y conservarlo durante más tiempo.

La vajilla diaria proviene de árboles y plantas silvestres cultivadas, como los frutos del árbol de *luch* y de la calabaza llamada *leek*, que al extraer su pulpa han ofrecido la belleza y utilidad de tazas, platos, cantimploras y tazones sólidos y resistentes.

Si se deseaba contar con un filoso cuchillo de obsidiana, tenía que importarse del Altiplano, de tierras volcánicas con yacimientos del preciado producto, tales como Michoacán y Guatemala.

Hasta en el lavado de los recipientes utilizados en los banquetes y en las comidas diarias han intervenido plantas como el ciricote —ahora amenazado con desaparecer por su sobreexplotación como madera—, ya que sus ásperas hojas han sido utilizadas como lija eficiente para el lavado de utensilios de cocina. Asimismo, las cenizas de las hojas del *tsay kaan*, hierba rastrera de dunas costeras y los frutos del árbol llamado *ts'i buul*, que contienen saponinas, base de los jabones, han sido empleados como limpiadores eficientes. Como antecedente de la limpieza bucal, quizá los mayas, al igual que los aztecas, mascaron chicle puro extraído del látex del árbol de zapote, proveniente de selvas medianas y altas.

Por último, los utensilios con que se efectuaron las labores agrícolas, de cacería y pesca durante la época prehispánica, fueron muy sencillos: hachas para cortar árboles y maleza, bastones de madera endurecidos y afilados con el fuego para la siembra, arcos y flechas, redes, cerbatanas con perdigones de barro y puntas de hueso, arpones unidos a sogas y trampas de madera.

Con la conquista de los españoles, los utensilios cambiaron y también el paisaje yucateco, ya que con ellos llegaron herramientas para explotar en forma masiva los recursos naturales; introdujeron metales para la elaboración de cuchillos, hachas, machetes, picos y barretas, además de los animales de tracción; el azadón, el arado y el rastrillo, la rueda, la barreta de hierro, los trapiches y la pólvora que les permitió contar con agua de pozos de mayor profundidad. De esta manera, grandes hectáreas de selva fueron deforestadas y sustituidas por cultivos comercialmente importantes como el de caña de azúcar y la producción de ganado.

### *Ubicación del fenómeno gastronómico*

Con el tiempo, los pueblos han acumulado conocimientos en torno a su ambiente natural y social, los cuales les han permitido satisfacer sus necesidades de alimentación, vestido, vivienda, etcétera. En este aspecto, la gastronomía tiene un papel destacado, pues no sólo es considerada como un acto de alimentación cotidiano, sino que refleja en su dinámica elementos que caracterizan e identifican con un sello especial las manifestaciones culturales, puesto que las tradiciones culinarias van a la par de un sistema preestablecido de valores, ya que, finalmente, el comer es parte sustancial de nuestra identidad.

En la actualidad es necesario revalorar, reflexionar y analizar nuestra gastronomía de cara a los profundos cambios que se experimentan en nuestra sociedad, ante la irrupción acelerada de alimentos externos, como son los denominados chatarra, los nuevos elementos que se han incorporado a la cocina tradicional y la comida rápida; por otra parte, la nueva configuración del agro como resultado de la modernización y los procesos globalizadores, modifica la producción y el sentido en el campo y, desde luego, trastoca otras tradiciones y valores. Asimismo debemos considerar que el

hecho gastronómico se presenta no sólo en la forma de preparación, cocimiento y entorno de los alimentos, sino que es importante tomar en cuenta la interrelación social que se da en el momento preciso de su ingestión desde el punto de vista familiar, de trabajo o cotidiano, ya que el comer implica situaciones específicas en espacios diversos como la milpa, la casa, las festividades, lo ceremonial, etcétera. Elementos consustanciales que deben ser tomados en cuenta para una mejor comprensión de la dinámica cultural.

En cuanto al manejo de su ambiente natural (ecosistema), los campesinos han sabido aprovechar los recursos que la naturaleza les brinda, así como los que ellos elaboran. Los productos que obtienen de la naturaleza son transformados y utilizados, según su conveniencia, lo que podemos observar en el tipo de comida que hacen, la utilización de plantas y otros recursos para su medicina, vivienda, etcétera, donde se aprecia claramente el conocimiento que se tiene del ecosistema y cómo lo utilizan para hacerse de productos.

Uno de los requerimientos primordiales es la alimentación. La comida es un factor importante que identifica a cada pueblo; la forma de prepararla, los ingredientes que intervienen en ella, el modo de servirla y comerla, todo esto varía de un pueblo a otro. Sin embargo, la comida depende en buena medida de los recursos que la población pueda obtener de su medio; por esa razón, el guiso de determinados grupos se identifica con el empleo de ciertos ingredientes (animales, plantas, frutas, condimentos, etcétera).

El pueblo maya yucateco cuenta con una gran tradición y prestigio respecto a su comida. Los campesinos, como ya apuntamos, saben cómo aprovechar los recursos de la naturaleza para la elaboración de sus alimentos; para ello usan los productos que obtienen de la milpa, monte y solar, los utilizan según su conveniencia para preparar diversos tipos de comida. Así, tenemos la existencia de tres grupos de comida, clasificados según el momento en que se emplean:

*Cotidiana*: la que se come de manera ordinaria y que en general contiene guisos de preparación sencilla y con recursos que se producen o consiguen en la misma población, por lo tanto están muy relacionados con la época del año.

*Festiva*: es la que se consume en celebraciones como cumpleaños, bautizos, bodas, etcétera. Generalmente más elaborada, en su preparación se emplean tanto recursos de la región, como otros que se compran; regularmente la hacen en grandes cantidades.

*Ceremonial*: se elabora para utilizarse en algunas ceremonias y ritos, por ejemplo: *Chac Chaac*, *Wajil kool*, *Jetz Lu'um*, etcétera, y se prepara únicamente para esas ocasiones. Los recursos son producidos generalmente por la misma comunidad y se eligen los mejores ingredientes para preparar la comida porque es ofrendada a los dioses.

La gastronomía yucateca es conocida por los guisos elaborados para ocasiones especiales donde se combina la tradición maya y la española, así como la incorporación de otras cocinas como la libanesa y la caribeña. Entre estas comidas tenemos: cochinita pibil, relleno negro y blanco, escabeche, puchero, queso relleno, *pòoc chiuc*, etcétera.

La cocina de Yucatán se distingue por su amplitud y variedad y es que, a diferencia de otras partes del país, se caracteriza por sus particularidades regionales, es decir, existe una cocina para la zona oriente y otra para las regiones centro, sur y norte, las cuales guardan ciertas especificidades. Algunos de los guisos más renombrados que se hacen en la entidad son: el pipián en sus varias modalidades, el frijol con puerco, el escabeche en sus diversas formas, el chilmore, los tamales, el brazo de reina, los lomititos, papadzules, joroques, chocolomo, mechado, salpimentado, etcétera.

### *La milpa*

Cuando la milpa se trabaja en forma tradicional, además del maíz se intercalan otros productos como los *iibes*, frijol, calabaza, espelón, camote, yuca, etcétera. Aparte, dentro de la milpa se destina un lugar especial (*pach pakal*) para sembrar otros productos importantes (chile, tomate, pepino y sandía) que son aprovechados para la preparación de los alimentos cotidianos.

Desde tiempos inmemoriales la milpa ha jugado y sigue jugando un papel importante en la vida del campesino maya de Yucatán, porque no es solamente un maizal, sino un espacio donde



se dan otros productos de consumo, tales como: el *bu'ul*, frijol (*phaseolus lunatus*, L.), el *iib* (*phaseolus lunatus*, L. Var.), el *xpéelon* (*philodendron lacerum*, Scott, Var.), la calabaza *k'úum* (*cucurbita moschata*, Duchesne), etcétera. Pero la mayor preocupación del campesino ha sido la siembra de maíz, porque es el producto que más consume y no sólo representa su dieta alimentaria sino que es su fuerza y su espíritu. En el *Popol Vuh*, libro sagrado de los mayas quiché de Guatemala, se consigna que el hombre maya fue creado con base en nueve bebidas de maíz blanco y amarillo, y que el maíz no solamente conforma su cuerpo, sino que también es su sangre.

Landa refiere que los antiguos mayas tenían como alimento principal el maíz y que una infinidad de comidas y bebidas se preparaban con este preciado grano. Entre las comidas tenemos unas tortillas grandes y gruesas que se embuten con carne de gallina y pavo de monte (*pibil waaj*); se preparaban también diversos guisos con calabaza, tomate y carne de venado, de codorniz, de paloma silvestre o de gallina; el pavo y el cerdo se trajeron de España. Entre las bebidas: el atole de masa, atole de maíz crudo, atole de maíz tostado (pinole), atole de masa al que se le agrega cacao. Según el mismo Landa, los españoles por más que intentaron preparar los panes que acostumbraban comer en su tierra, con la masa de maíz no lo lograron.<sup>4</sup> Se dieron cuenta de que resultaban vanos los esfuerzos para que el trigo se adaptara a estas tierras, pues por más que escogían las mejores para su cultivo y se les daban buenos cuidados, las plantas se amarillentaban y morían, es decir, no se lograba producir el tan deseado cereal, por lo que se vieron en la necesidad de acostumbrarse a consumir las comidas que se preparaban con el maíz, que llegó a ser indispensable en la dieta de los españoles y sus descendientes. Hasta nuestros días el maíz sigue siendo la base alimentaria de los campesinos mayas y, en buena medida, de los demás sectores de la población yucateca.

El fomento de la milpa se sigue practicando entre los campesinos yucatecos, a pesar de que resulta inconcebible que "...un sistema (agrícola) tan simple y tan sin ventajas, haya sobrevivido tres milenios entre los que se encuentran cinco siglos bajo la poderosa cultura occidental". Quizá esto se deba a que la milpa representa

<sup>4</sup> Landa, *op. cit.*, p. 36.

para el campesino no solamente una actividad agrícola, sino que encierra todavía una serie de relaciones sociales: familiares, trabajo comunitario, relación hombre-naturaleza-dioses y, sobre todo, cultura alimentaria. Por lo tanto, a la milpa se la puede considerar como eje cultural del pueblo maya yucateco.

Lamentablemente, las innovaciones económicas que se han venido dando con el fomento y explotación del henequén a partir del último cuarto del siglo pasado en la parte noroeste de Yucatán, hasta 1992 (año en que el gobierno se desligó de la actividad henequenera liquidando a los campesinos menores de 50 años y jubilando anticipadamente a los de 50 en adelante pero menores de 65) y, posteriormente, la actividad citrícola en el sur, el auge ganadero en el oriente y la instalación de maquiladoras de ropa en diferentes puntos del estado, han contribuido en buena medida a que muchos campesinos, sobre todo los jóvenes, ya no trabajen la milpa, y, como consecuencia, no solamente no produzcan sus propios alimentos, sino que también vayan perdiendo sus hábitos alimentarios.

### *El solar*

El uso integral del solar proporciona recursos para la cría de animales y el cultivo de plantas. Entre los animales tenemos gallinas, pavos, patos, palomas, chachalacas, cerdos y, en ocasiones, carneros o becerros. Los animales generalmente se emplean en las comidas especiales y para algunas ceremonias. En cuanto a las plantas, las familias cultivan diversos tipos: ornamentales, comestibles, medicinales, de forraje, etcétera, que utilizan para la satisfacción de sus necesidades. Además, muchas de las plantas pueden usarse para diversos fines, algunas comestibles, también son medicinales y ornamentales. Así, también de las plantas se aprovechan sus diversas partes: hojas, tallos, frutos, flores y semillas o raíces.

En las comunidades rurales de Yucatán, podemos considerar que la alimentación está íntimamente ligada al entorno ecológico y cultural, ya que estos dos patrones son eje medular y favorecen la producción actual de la tierra que se cultiva, así como sus prácticas asociadas, como son la caza, pesca, recolección y el solar; es decir, que la dieta de estas comunidades está determinada por su interrelación con la naturaleza.

El solar es un elemento sustancial en la configuración de la cocina indígena maya actual al ser proveedor de una buena parte de las especias, frutos y aun de las aves que la caracterizan.

Es este un espacio ubicado en el traspatio de la vivienda tradicional maya, donde se cultiva una variedad amplia de productos para la alimentación y medicinales, entre los que sobresalen: cilantro, epazote, chile habanero, *maax*, cebollina, tomate, yerbabuena, rábano, albahaca, ruda, limón, naranja agria, plátano, y la cría de gallinas, pavos y cerdos.

El cuidado y trabajo del solar está a cargo generalmente de la señora de la casa, auxiliada por los hijos, los cuales tienen a su cargo la atención de las plantas y árboles así como la alimentación de los animales de corral.

La vivienda maya está acondicionada con un gran espacio en las comunidades rurales de Yucatán; en ellas, el solar es punto de gran importancia ya que suministra durante todo el año productos necesarios para la cocina, estando éstos a la mano y con costos sensiblemente bajos, pues, como se ha mencionado, son la mujer y los niños los encargados del cuidado y cultivo de las hortalizas, especias, frutas, aves y cerdos, lo que les permite, por un lado, proveerse de manera inmediata de estos recursos de autoconsumo destinados a la cocina y, en segundo lugar, paliar las condiciones de estrechez económica. Sin el solar la familia campesina no tendría acceso a la amplia variedad de productos necesarios en la producción gastronómica.

### *Los montes*

De estos lugares se obtienen plantas silvestres como el *ch'om*, *xmákulan*, *ok noom*, *napche'*, etcétera, y animales silvestres como tuza, chachalaca, jabalí y armadillo; estos recursos se utilizan para la alimentación y la salud.

### *Ingredientes*

Entre los guisos que se elaboran con maíz tenemos los joroques, vaporcitos, los *k'oles*, *pibes*, brazo de reina, etcétera. Además, todas las comidas se ingieren acompañadas de tortillas de maíz.

En cuanto a otros productos que se cultivan en la milpa, el campesino los aprovecha tomando en cuenta su temporada, debido a lo cual en época de cosecha se incorporan en la comida ingredientes como maíz nuevo, frijol tierno, determinadas especies de calabaza y sus flores, con las que se preparan varios tipos de comida.

En la región sur de Yucatán, el frijol cuenta con variedades como: *xkolibu'ul*, *xet*, *tzamná*, *bu'ul bech*, *jamapa*, *espelón*, etcétera. El frijol, además de ser complemento de varias comidas es también el elemento primordial en algunas de ellas, así, entre otras, tenemos: *x-chuli bu'ul*, *piches*, sopa de tortilla con frijol y vaporcitos de espelón.

De la calabaza, que es otro producto importante en la dieta, se pueden usar las flores, semillas y los frutos, ya sean maduros o tiernos; además, en Yucatán contamos con algunas variedades de calabaza como: la chica (*xmehen k'um*), la calabaza normal (*k'um*, *xka'* o *xtoop*, *dzool*) y el plato (*k'um*) que según su temporada se utilizan en comidas, dulces y bebidas.

De todas estas variedades se pueden elaborar muchos guisos como el *joroch bi lol*, calabaza rellena, frita, tortilla de flores de calabaza, chilaquil de calabaza y las comidas en las que se usan las semillas de la calabaza molida (*k'um*) como pipianes y papadzules (*sikil p'aak*).

Otra planta importante entre la población, sobre todo en la rural, es la chaya, que es cultivada en los solares de las casas. Se utilizan las hojas, que no sólo se emplean en las comidas y bebidas, sino también, como ya mencionamos, sirve como medicina para algunos padecimientos urinarios. De esta planta pueden prepararse gran variedad de comidas, desde muy sencillas como el *dzan chak*, hasta el "brazo de reina", cuya elaboración es complicada y su proceso largo. Además de otras comidas preparadas con diferentes productos como los tomates, las lentejas y el chayote.

También interviene la carne, sin embargo, su empleo no es muy frecuente ni en grandes cantidades. Entre los animales que se consumen están las aves de corral (pavos, gallinas, patos y palomas) y los que son fruto de la cacería como el jabalí, la ardilla, el conejo, la tuza y el venado, que se preparan de diversas formas como pibil (enterrado) sancochado o frito y acompañado de vegetales.

Mención aparte merecen las salsas, ya que nuestro estado se caracteriza por contar con el chile habanero, considerado el

más picante del mundo, que encabeza la lista a la hora de prepararlas.

En cuanto a los dulces, para su elaboración se utilizan los frutos de la época y de la región, como la papaya, el nance, ciricote, ciruela, cocoyol, etcétera; también se emplean algunos cultivos de la milpa como la yuca, el camote, la calabaza o el pepino, con los que se pueden preparar gran variedad de dulces muy sabrosos en los que interviene la miel, recurso muy importante de Yucatán y que se caracteriza por ser una de las mejores mieles del mundo.

Contamos con variedad de bebidas, la mayoría preparadas a base de maíz. Éstas se elaboran de acuerdo con la temporada de los productos. Entre ellas podemos mencionar las siguientes: *saka'* (atole nuevo, atole con chile), *isisab* (atole con maíz duro y pepita menuda), *puk'* (pozole torteado), *ka'* (pinole). También se acostumbra hacer refrescos con otros recursos como el de la chaya, la menta y frutas de la época (papaya, sandía, melón, pitahaya, guanábana, cítricos, etcétera).

La cocina en nuestro estado ha sufrido algunas modificaciones a partir de la penetración de nuevas pautas culturales en materia alimentaria, como es el caso de la incorporación del trabajo femenino en sectores informales o formales del mercado de trabajo, la propagación de las llamadas comidas rápidas, la influencia de los medios de comunicación masiva, así como la llegada de productos nuevos que anteriormente eran prácticamente desconocidos, como por ejemplo, las comidas en latas, conservas, especias e ingredientes industrializados; así como también variedad de guisos, entre los que sobresalen el mole, las carnitas, la barbacoa, el pozole, la tinga, el espaguetti y muchos más.

Desde luego, hay que tomar en cuenta que la preparación de los alimentos ha experimentado variaciones. Los ingredientes que se han incorporado a la gastronomía tradicional yucateca han propiciado en buena parte estas modificaciones. Elementos como el vinagre, los colorantes y saborizantes artificiales, algunas variedades de chiles, las pastas, hojas de laurel, los aceites, la amplia gama de especias, entre otros, han perfilado innegablemente cambios en la realización y preparación de los alimentos, y a esto tenemos que agregar que el elevado precio de algunos ingredientes hace más difícil elaborar cierto tipo de comida. Otro factor digno de tomarse en cuenta es que las especias ya no se preparan en

forma casera, sino que ahora se hacen a partir de procesos industriales y elaborados con componentes sintéticos, dando como resultado una diferenciación en el sabor de las comidas; desde luego, en la actualidad no se dispone del tiempo que se solía dedicar a la elaboración de los alimentos ya que ahora se preparan más rápidamente.

### *La cocina y sus enseres*

La cocina tradicional maya-yucateca se distribuye con el siguiente patrón: la parte esencial la representa el espacio físico en el que se cuecen los alimentos; en este caso el fogón (*k'ak*), que está formado por tres piedras colocadas en forma triangular, al centro de éstas la leña y sobre ella el comal (*xamach*), que si bien es cierto que anteriormente era fabricado de barro, actualmente lo es de hierro. En torno al fogón se distribuyen espacialmente los demás enseres domésticos, así como las diversas actividades que se generan en estas labores.

La vivienda tradicional maya es de construcción ovalada, sus paredes son de bajareque con techo de palma, y aunque sus dimensiones varían, el tamaño es ordinariamente de ocho a diez metros de largo por cuatro a cinco metros de ancho; generalmente consta de una sola pieza y en este caso la cocina ocupa uno de sus extremos; en la actualidad ésta tiene un lugar distinto ya que en la parte trasera de la casa se construye una habitación con paredes hechas de varas, lo cual permite la ventilación del humo que se pueda producir. En esta habitación se distribuyen los enseres de uso cotidiano que sirven para cocinar; podemos observar colgando del techo al *petén ak'*, recipiente de forma circular, hecho de bejuco o alambre, que es tejido con *tzosquil* (fibra del henequén), formando una especie de red tensa, donde se depositan los artículos perecederos con objeto de que los animales y bichos no puedan llegar a ellos; también está la banqueta, pequeña mesa circular que entre sus múltiples usos sirve para la preparación de las tortillas; en el otro extremo de la cocina ubicamos al *kat nac*, tinaja de barro en la cual se guarda el agua para beber y procesar los alimentos que se guisarán, el agua se extrae con una jícara (*luuch*) o pote. El *lek* es parte importante de la cocina maya tradicional, ya que este

recipiente térmico natural sirve para guardar las tortillas (*uah*) y conservarlas calientes.

Los utensilios domésticos básicos en la cocina son el metate (*ka'*), con el cual se muele el maíz, así como una variedad de ingredientes necesarios para la preparación de alimentos, el molinillo de mano para el chocolate (*huyu'*) y ollas, platos, vasos, cucharas y cuchillos, entre otros, complementan los enseres.

*Luuch*: es el nombre maya de la jícara y su fruto, el cual se utiliza para fabricar vasijas o jícaras que se emplean para servir pozole, agua y otros líquidos. En Yucatán, la jícara o *luuch* es uno de los elementos del ajuar doméstico en la mayoría de los hogares, ya que se puede conseguir fácilmente en los mercados u obtenerse de alguna mata plantada en el patio. Últimamente ha sido reemplazada en Mérida y otros poblados grandes por vasijas hechas de plástico; en algunos lugares de Yucatán y Tabasco se les esgrafia con una navaja.

*Sabucán* (morril de fibra de henequén): palabra que es un anti-llanismo. Consiste en una bolsa hecha con dos partes iguales, de forma cuadrilonga, manufacturada de tela burda de esta fibra, con un cordel que sirve como bandolera y, en ocasiones, como morral de caza, para transportar los alimentos o como bolsa de mercado; su uso está generalizado en toda el área henequenera y alrededor de la zona de Valladolid. Se fabrica de corchado grueso y corriente, o sea de tela de costal (semejante a la pita), así como con decoraciones pintadas en anilina, que sirven para los sabucanes que se llevan al mercado.

Entre los lugares que destacan actualmente en Yucatán por la elaboración de sabucanes finos está Hocaba, aunque también ya se empiezan a hacer en Sahcabá y Hubí. Por otra parte, en el pueblo de Cepeda, cerca de Halachó, se producen los de corchado grueso. Los sabucanes pueden hacerse en telar de cintura o en un bastidor de marco fino con clavos en todo el derredor; en otros casos, para formar la trama se utiliza una aguja llamada "capotera".

*Homa'*: vaso ceremonial hecho con los frutos de *crescentia cujete* de *lagenaria spo* o con los de otras plantas, y que se usa para poner ofrendas o asperjar *balche* y *saca*. Con estos frutos se fabrican los

vasos rituales llamados *homa'*, que usan el *j-men* y sus acompañantes en las ceremonias de la milpa y de las grutas, y para que aquél haga sangrías y aplique ventosas. En la ceremonia del *janlikol* el *j-men* utiliza un vaso de *homa'* más pequeño que los comunes para una parte de ella, en la cual, hojas de *ja'abin* tapan el altar formando una cruz.

Por otro lado, cuando el fruto del *homa'* es grande, se le corta una sección en la parte superior, abriéndosele así un agujero o boca, y se escarba el contenido, ya vacío, se deja secar y así sirve para guardar las tortillas; ocasionalmente se parte el fruto a la mitad y de cada mitad se obtienen dos vasijas que, a manera de lebrillos o barreños, sirven para contener líquidos como el agua que se saca de la tina donde se almacena para lavar.

*J-was*: es un tipo de jícara pequeña, circular o redonda. Su nombre se debe a la forma esférica de los frutos de la *bignonacea crescentia cujete*. En Yucatán su uso es muy común ya que con este fruto se elaboran vasijas o jicaras empleadas para servir diversos líquidos. Puede conseguirse en los mercados o hacerse domésticamente. En algunos lugares hay especialistas en hacer jicaras y, en ocasiones, llega a esgrafiarse en su exterior, pero esta técnica está casi a punto de desaparecer.

*Ch'uyub*: sirve para colgar las jicaras en ofrendas que se hacen a los *yumtzilo'ob* del santo del *x-t'ujub* (tos ferina) y a los *yumtzilo'ob* del santo *eekpéedz k'áak'* (sarampión) y para los *yumtzilo'ob* del santo *k'áak'* (viruela). Consiste en una rodaja o pequeño cilindro de corteza, decorado con un forro de hilos y hojas de palma, coloreadas con anilina de distintos colores, formando grecas. Al *ch'uyub* se le suspende por tres o cuatro cordeles que a cierta altura se unen a un nudo; se usan para transportar jicaras con alimentos o para colgarlos fuera del alcance de los animales. También los hay rústicos, hechos simplemente de bejuco; en la actualidad se hace este tipo de artefactos en diversas localidades y muchos de los productores los venden en los mercados de las grandes poblaciones como Mérida, Valladolid, Ticul, Tekax, Izamal y Motul, principalmente durante el periodo de las festividades dedicadas a los difuntos, el 1 y 2 de noviembre.



*Leek*: su fruto seco, excavado y cortado circularmente en un extremo, se emplea como recipiente, generalmente para guardar las tortillas de maíz. Es una variedad de la *cucurbitacea lagenaria siceraria* cuya anfisarca, que es de forma más o menos esférica con una abertura alrededor del pedúnculo, es usada como vasija, pero especialmente para guardar tortillas. Ya que la parte cortada se convierte en tapa, algunos ejemplares pequeños se cortan por la mitad para ser usados como jícaras en el lavadero o la cocina.

*K'tu*: es un pequeño mortero de madera de guayacán (llamado en maya *soon*), hecho en el torno con base y boca ancha, provisto de una mano de mortero con que se tritura el chile u otros condimentos de comida, formando a veces con estos elementos pastas o salsas. Localmente se le conoce con el nombre de "chilero o coco" (antiguamente los morteros eran hechos con el interior duro de la cáscara de coco). Actualmente se fabrica, junto con otros artículos de madera, en el pueblo de Dzitya, municipio de Mérida.

*Ch'uuj* (calabazo): junto con otros vegetales, los mayas acostumbran sembrar en la milpa semillas del *ch'uuj* (*lagenaria siceraria standelay*), que es una cucurbitácea, pariente de la calabaza y el melón (*tillansia fasciculata swart*), las cuales son plantas rastreras que dan unos frutos redondos en forma de ocho que, debidamente excavados por la parte superior, son empleados como vasijas para múltiples usos, pero principalmente para transportar líquidos. Hay personas que esgrafian la superficie lisa de estos frutos, formando hermosos dibujos y grecas ornamentales.

*Pe'et, peten o peten ak*: entre muchos habitantes de Yucatán, tanto de las aldeas pequeñas como de los pueblos más urbanizados, existe la costumbre de tener en la cocina, suspendido del techo por medio de hilos, un aro de bejucos de unos 40 o 60 centímetros de diámetro, en cuyo interior se teje o urde una red de hilos de henequén; sobre esta red se acostumbra poner diversas viandas, pues en esta forma se elude a los roedores que pasan por el techo de palma. El significado de *peten* sería redondel o rodaja, y a veces se coloca arriba del fogón nativo para que el humo seque y preserve los trozos de carne puestos en él.

*Batidor*: el batidor o chocolatera es un elemento primordial en cualquier cocina peninsular. Consiste en una vasija de madera de guayacán, llamado en maya *soon chulim* o *chunchintok*. Algunas veces el batidor está provisto de una tapa para evitar que los insectos caigan dentro del chocolate.

*Banco de moler*: el banco de moler es un importante elemento en cualquier cocina maya, pues sobre él se coloca la piedra de moler con que se elabora la masa de maíz. En Yucatán esta operación las mujeres la hacen de pie, a diferencia de otros lugares, donde esto lo hace la molendera hincándose o sentándose detrás de la piedra de moler. El banco es fabricado con un tronco de árbol, excavado longitudinalmente, dejando dos aletas laterales más altas para impedir que la piedra pueda caerse o que la pasta o masa caiga al suelo; por lo general está provisto de cuatro pies, hechos también de madera en los que se apoya. Además de la piedra de moler, sobre él se colocan diferentes vasijas de uso cotidiano (jicaras, cubos, platos y tazas) impidiendo así que los animales domésticos las ensucien.

### *Problemas para la preparación de comidas tradicionales*

A pesar de contar con una gran tradición alimentaria, en la actualidad varios de estos guisos se están dejando de preparar, desapareciendo así la oportunidad de tener una dieta adecuada y perdiéndose un elemento cultural importante en la vida del pueblo yucateco.

Esto sucede principalmente en las generaciones jóvenes, que son influenciadas por los medios de comunicación masiva y por la publicidad de productos ajenos a la región como las conservas, comidas enlatadas y bebidas que sustituyen a las tradicionales, la desvalorización de sus recursos al creer que los elementos culturales ajenos son mejores que los propios. De esta manera se menosprecian determinados guisos por considerarlos comidas de pobres, pues se piensa que quienes los consumen no tienen dinero para otra cosa. Así, vemos, por ejemplo, que la chaya ahora se consume menos, a los niños ya no se les enseña a comerla, y con el paso del tiempo esto podría ocasionar que se dejara de hacer uso de un re-

curso que, además de ser nutritivo y sabroso, es medicinal; lo mismo puede decirse de las comidas a base de pepita de calabaza y algunas más. Otro factor es el abandono de ciertas prácticas agrícolas tradicionales como:

*La milpa tradicional*: ahora, en lugar de sembrar varios productos, sólo se cultiva el maíz. Esta situación se debe a la utilización de herbicidas que impiden el crecimiento de algunas plantas como la calabaza, frijol, ibes, espelón, etcétera.

*Pach pakal*: otra técnica tradicional que va cayendo en el olvido; el interior de la milpa es el lugar destinado exclusivamente a la siembra de otros productos, aparte del maíz, como calabaza, sandía, tomate, chile, melón y pepino.

*Ka'anché (semillero elevado)*: por la pérdida de la costumbre del uso del solar, ahora se abandonan algunas estrategias y técnicas para el cultivo de plantas y la cría de animales; ha disminuido considerablemente el uso del *ka'anché* cuya construcción se efectúa en un alto y contiene tierra muy buena para el cultivo, obteniendo productos de calidad e importantes para la alimentación, además de servir como semillero de plantas que, posteriormente, se siembran en la parcela o milpa. En algunos casos, debido a que ahora ya no cercan sus plantas, los campesinos han dejado de criar animales, lo que ocasiona que se cierre una fuente de abastecimiento de carne; asimismo ocurre que prefieren criar animales y dejar de cultivar plantas pues éstos se las comen, de tal forma que las familias ya no cuentan con plantas para preparar sus alimentos y medicinas. Todo esto genera que ya no se puedan obtener recursos indispensables para la comida y la salud.

También es importante el fenómeno de la deforestación, pues al desaparecer determinado recurso animal o vegetal de los montes y orillas del camino, deja de usarse para la preparación de sus comidas o medicinas, olvidándose estos conocimientos necesarios para la alimentación y salud del pueblo yucateco. La deforestación influye también en el uso del *ka'anché*, ya que ahora escasean las maderas aptas para su construcción.

### *Algunas opciones para mejorar el consumo de las comidas tradicionales*

Debido a esta situación, es necesario que los padres de familia se den cuenta de lo importante que es contar con productos nutritivos y frescos para la elaboración de sus alimentos y que se preocupen por cultivarlos, ya sea en sus milpas, parcelas o solares, retomando la costumbre que existía del cultivo y cría de animales; también es importante que a los niños se les enseñe a comer los productos de la región para mejorar su situación nutricional y, al mismo tiempo, conservar esta importante tradición cultural. Asimismo que se intercambien recetas o que las nuevas generaciones se interesen por aprender a preparar aquellas comidas que eran cotidianas y que se sustituyeron y desvalorizaron por la influencia de elementos culturales ajenos.

### *Transmisión de saberes*

En nuestro medio, como en diversas partes de nuestro país, la dinámica gastronómica se transmite de manera directa a partir de dos figuras centrales: la mamá y la abuela. Estas dos personalidades permiten que los saberes populares de la cocina sigan vigentes, aunque hay que considerar que también son responsables de la cocina, en el área rural de Yucatán, las hijas, tías y nueras; es decir, la cocina rural recae específicamente en la figura femenina.

Es necesario aclarar que últimamente se ha presentado un alejamiento de las jóvenes en lo que respecta a la realización de la comida; las muchachas de ahora no muestran el mismo interés por participar en las actividades culinarias como antaño, están más al tanto de otras actividades, escolares o de trabajo, lo cual las hace adquirir una nueva y diferente visión en lo que se refiere a la cocina tradicional. En este sentido es importante destacar que las prisas de la modernidad propician que las recetas originales se vayan desvirtuando; desde luego, la crisis que pulsa actualmente nuestro país impacta de manera directa en la economía familiar, y a veces no es posible reunir los ingredientes necesarios para realizar debidamente un platillo. Es por eso que apreciamos más las recetas y

preparaciones antiguas, por su originalidad, teniendo presente el olor y sabor de la cocina de antaño, la de las abuelas.

### *Vida cotidiana del campesino maya*

La jornada del campesino inicia a las cuatro de la mañana, hora en que se levanta en compañía de su esposa para que le prepare café o atole de masa de maíz. Ella tuesta tortilla en las brasas del carbón y la acompaña de comida del día anterior, ya sea una taza de frijol *k'abax* colado (frito), pipián de espelón o de huevo u otra clase de comida que usualmente consumen. Si no hay sobra de comida, el ama de casa fríe o sancocha huevos o asa un pedazo de carne salada de res o de cerdo.

Una vez terminado el desayuno, el campesino llena su calabazo con agua, mete en su sabucán, "que cruza sobre su hombro", una bola de pozole envuelto en una servilleta bordada con vistoso *xokbil chuuy* y una jícara, luego agarra su coa, pone su hacha en el hombro y se encamina rumbo a su trabajo. Cuando el campesino regresa de la tumba del monte, descansa un rato después de haber tomado sus alimentos, y comienza a prepararse para la jornada del día siguiente. Lava, afila la coa y el hacha y una vez terminada esta actividad, los guarda en un lugar dentro de la casa.

En la década de los cuarenta, cada vez que el campesino salía de su casa para dirigirse al trabajo, procuraba cerciorarse de llevar sal, tabaco, limón y pólvora (aunque no tuviese escopeta). El campesino no solamente utilizaba la sal para tomar su jícara de pozole con chile *maax* o chile verde, si por casualidad se le acababa el agua del calabazo y veía cerca una sarteneja, sin temor alguno llenaba de agua de lluvia su calabazo.

El campesino sabe que aunque sienta mucho calor al trabajar bajo los candentes rayos del sol, puede tomar esa "agua fría" de la sarteneja ya que no le dará ningún cólico, si antes se pone en la boca una pizca de sal.<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Santiago Domínguez Ake, *La milpa en Mixupip, Yucatán*, México, Dirección General de Culturas Populares (DGCP), 1996, pp. 151-154.

## *Los productos nativos*

La cocina yucateca a través del tiempo es producto del manejo y aprovechamiento de numerosos elementos silvestres de la región, que, por su preparación ancestral, continúan la tradición alimentaria a partir de la milpa, proveedora de especies de gran valor nutricional.

El presente trabajo es una muestra de esta tradición pues del total de recetas de guisados, postres y bebidas, en gran parte utilizan el maíz para su elaboración, principalmente a partir de la masa, además de la fundamental tortilla, complementaria para cada preparado. La calabaza sigue siendo un importante elemento en muchas recetas de la comida yucateca presentadas, principalmente el imprescindible pipián o *sikil*, elaborado a partir de sus semillas. Por su parte, el frijol es protagonista de varias recetas, junto con el cotidiano frijol colado o *k'abax*, acompañante del plato principal a la hora del almuerzo. El chile es también un elemento especial en muchos de los guisados y bebidas tradicionales, como los condimentos de recado negro a base de chiles quemados; es también un buen aditamento en las mesas yucatecas a la hora de los alimentos. Además, la chaya, especial y nutritiva verdura, es un ingrediente básico cotidiano en guisos y bebidas, que se cosecha en cualquier solar tradicional prácticamente sin cuidado previo para su desarrollo.

Es interesante observar que esta compilación utiliza en su mayoría ingredientes vegetarianos, ya que sólo 12 recetas incluyen carne y algunas más sugieren la manteca de cerdo como medio para freír los alimentos. Además, en varias de las recetas con elementos cárnicos se nos presenta el rescate de fórmulas culinarias tradicionales del campo, tales como los guisos ancestrales de chachalacas, tuzas, armadillos y avisperos.

En este recetario citamos tan sólo algunos ejemplos regionales de nuestra comida, como el colorido achiote, empleado como aditamento importante en varios preparados, junto con las recetas en las que se señala en múltiples ocasiones el epazote y la pimienta, sin faltar las recetas tradicionales a base de la yuca, el makal, el ciricote, la ciruela, la papaya y la miel, fundamentales en la cocina cotidiana de los habitantes de Yucatán.

## *La adopción de plantas alimenticias*

Además de los productos nativos fundamentales en la cocina yucateca, la alimentación y disfrute culinario en la región es producto del intercambio de diversas especies de flora y fauna que, debido a la integración de los mismos a nuestra cultura, parece difícil aceptar que provengan de otras regiones del mundo (véase el cuadro). De esta manera, los platillos tradicionales son elaborados mediante la integración de los productos de diversos sistemas naturales de nuestro planeta, con su riqueza de ecosistemas, desde selvas altas tropicales o mediterráneas, ríos caudalosos, fríos mares, pantanos de agua dulce, amplias sabanas, bosques templados, hasta lejanas regiones desérticas.

El jitomate, por ejemplo, con el que se elabora la salsa de chiltomate para los cotidianos tacos o el delicioso frijol con puerco, fue traído de manera incidental de Perú y Ecuador, aunque se domesticó durante la época prehispánica en México. Por su parte, el chile habanero, imprescindible complemento en los platillos yucatecos, fue introducido a nuestras tierras desde las Antillas y de América del Sur.

De Europa se incorporó a nuestra cocina el trigo, para la elaboración de panes y galletas cotidianas a la hora del desayuno y la cena, y para el *k'ol* blanco, acompañante de múltiples guisos con verduras y carnes, además del colinabo, el repollo y la res, elementos básicos del delicioso puchero yucateco.

También el plátano australiano, que además de su fruto nos ofrece sus útiles hojas para la elaboración del tradicional *mukbilpollo* de *Hanal Pixan* o comida de día de muertos y de diversos tamales, como los típicos de *xpéelon*, igualmente originario de África, que ha sido un importante elemento adoptado en nuestra cocina.

Qué decir del tradicional *x-ni 'peek'* y salpicones variados, crisol de ingredientes asiáticos como la naranja agria, al igual que los cítricos empleados de manera cotidiana, junto con la cebolla y el rábano, mezclados con el aromático cilantro mediterráneo. También el típico “brazo de reina” debe su preparación al huevo de gallina traído de Asia, incorporado a las tradicionales chaya y pepita de calabaza yucatecas; la misma región incrementó sus aportaciones a finales del siglo pasado con la migración de libaneses a

Yucatán, los cuales trajeron consigo la tradición culinaria de la berenjena y el garbanzo, entre otros importantes elementos.

<i>Plantas y animales importados en la comida yucateca</i>				
Sudamérica y Antillas	Europa	África	Asia	Australia
Jitomate	Apio	Sandia	Pepino	Plátano
Piña	Nabo	Melón	Arroz	Coco
Fresa	Colinabo	Xpéclon	Mango	Clavo
Papa	Chicharo	Ajonjoli	Cebolla	Pimienta extranjera
Cacahuate	Aceituna	Café	Canela	
Chile habanero	Lechuga	Cebada	Ajo	
Grosella	Menta	Tamarindo	Rábano	
Caimito	Yerbabuena	Lenteja	Cítricos	
Trigo	Cilantro		Almendras	
	Repollo		Nuez	
	Cerdo		Zanahoria	
	Vaca		Caña de azúcar	
			Berenjena	
			Garbanzo	
			Gallina	

Para finalizar esta breve ejemplificación, hablaremos de las deliciosas aguas frescas y del remate de las comidas: los postres. Al continente asiático debemos el tamarindo, la cebada y el arroz de las horchatas, la canela, la almendra, la nuez y la importante caña de azúcar, que prácticamente ha llegado a sustituir a la tradicional miel como endulzante; éstos son tan sólo algunos ejemplos de la amplia gama de elementos que conforman nuestra alimentación en un mundo cada vez más globalizado ante la facilidad del intercambio internacional.



## Comidas



## CHAYA FRITA

*Tsajbil chaay*

### INGREDIENTES:

- 10 manojos de chaya
- 1 cebolla de regular tamaño
- 1 diente de ajo
- 5 cucharadas de manteca o aceite
- 3 tomates
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave y cueza las hojas de chaya con un poco de sal en 12 tazas de agua. Después de cocidas, escurra el agua y pique las hojas.

Fría la cebolla picada y el ajo, después agregue la chaya y fríala también. Retire del fuego cuando esté frita con los ingredientes.

Nota: Si desea, fría con la chaya 10 huevos, dando como resultado otra variedad de la comida llamada *tsajbil tsaay yéetel je'* (chaya frita con huevo); utilice los mismos ingredientes y siga el mismo proceso de cocimiento.

## TAQUITOS DE CHAYA

*Pirixbil chaay*

### INGREDIENTES:

- 6 manojos de chaya
- ½ kilo de pepita de calabaza molida
- hojas de plátano
- sal y chile en polvo, al gusto
- salsa de chiltomate

### PREPARACIÓN:

Lave las hojas de chaya y sancóchelas en 5 litros de agua; ya cocidas escúrralas.

Extienda varias hojas de chaya en forma de tortilla y espolvo-ree pepita encima, después enróllelas en forma de taco. Se sirve con la salsa de chiltomate.

Nota: Esta comida puede conservarse de cuatro a cinco días; por eso los campesinos la usan como bastimento. Cuando tardan días en el monte, acostumbran envolver tres o cuatro de estos tacos en hojas de plátano.

CHAYA TOSTADA  
*Sóon k'áak 'bil chaay*

INGREDIENTES:

- 5 manojos de chaya
- naranja agria o limón
- sal y chile, al gusto
- agua con sal

PREPARACIÓN:

Lave las hojas de chaya y remójelas en agua con sal, exprímalas, cuézalas en el comal y retirelas del fuego cuando estén doradas. Machaque las hojas hasta dejarlas como semipolvo, colóquelas en un recipiente y agrégueles naranja agria o limón, sal y chile al gusto. Se come con tortillas gruesas y calientes.

TAMAL DE CHAYA  
*Ts'ootobil chaay'*

INGREDIENTES:

- 4 manojos de hojas de chaya
- 1½ kilos de masa
- ¼ de manteca
- ½ kilo de pepita molida
- 8 hojas de elote
- sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Lave y pique las hojas de chaya.

Revuelva la masa con las hojas picadas, la pepita molida, la manteca y sal al gusto.

Con la masa haga forma de tamal y envuélvalas con las hojas del elote.

Acomódelas en una vaporera y cuézalas una hora aproximadamente.

Sírvalo con salsa de tomate y pepita molida encima.

## CHAYA CON CODILLO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de codillo
- 1 ramita de yerbabuena
- 1 hoja de orégano
- ½ cebolla (tamaño regular)
- 40 hojas de chaya
- 2 dientes de ajo
- pimienta y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza el codillo junto con la yerbabuena, el orégano y la pimienta en tres tazas de agua.

Cuando esté suave el codillo, agregue la chaya junto con los dientes de ajo, la cebolla cortada y sal al gusto. Retire del fuego cuando se suavice la chaya.

Si desea, sívalo con salpicón de cebolla picada y jugo de naranja agria.

## BRAZO DE REINA

### INGREDIENTES:

- 60 hojas de chaya
- 12 huevos
- 1½ kilos de masa
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de pepita de calabaza molida
- 5 barretas de hojas de plátano
- ½ kilo de tomate
- hojas de plátano
- sal, al gusto

### Salsa:

- ¼ de kilo de tomate
- 1 cebolla grande
- ¼ de aceite o manteca
- sal y chile, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave y pique las hojas de chaya.

Mezcle la masa con la chaya, manteca y sal al gusto.

Extienda la masa en forma de tortilla grande y gruesa sobre la hoja de plátano, agregue encima la pepita molida y rebanadas de huevo sancochado, doble los bordes de la tortilla, procurando cubrir la pepita y el huevo, cubra y amarre con la hoja de plátano.

Cuez a baño-maría aproximadamente una hora, y sírvalo cortado en rebanadas, con chiltomate encima de cada una de ellas.

Para preparar el chiltomate, lave y pique el tomate, el chile y la cebolla. Fría la mezcla y agregue sal al gusto. Una vez cocido, retire del fuego.



## PIPIÁN DE CHAYA

*Óonsikil chaay*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de pepita menuda con cáscara
- 2 chiles secos
- 1 puño de semillas de achiote
- 100 hojas de chaya
- ½ kilo de tomate
- 1 manojo de cebollina
- ½ kilo de masa
- 15 ciruelas
- hojas de epazote, al gusto
- pimienta de Castilla y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se tuesta la pepita menuda y se muele con los chiles, las ciruelas y el achiote. Diluya esta mezcla en dos tazas de agua, cuélela y enjuáguela con otras dos tazas de agua hasta que sólo quede la cáscara de la pepita (que se desecha). Cueza con una taza más de agua.

Al hervir agregue las hojas de chaya, el tomate y la cebollina picados, una ramita de epazote, sal y pimienta molida al gusto.

Cuando empiece a hervir y se corte el guiso se rocía con un poco de agua hasta que vuelva a su consistencia fina.

En una taza de agua diluya y cuele la masa. Cuando ya estén cocidas las hojas de chaya, agregue la masa diluida y mueva para evitar que se hagan o formen granos (embolle).

Cuando vuelva a hervir, retire del fuego. (Rinde de ocho a 10 porciones.)

## PEPITA CON TOMATE

*Paapa 'ts' uul*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de pepita gruesa
- 1 kilo de tomate
- 1 atado de cilantro
- 1 manojo de cebollina
- chile habanero y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave y sancoche los tomates.

Ya cocidos, pélelos y tamúlelos. Agregue la pepita molida, cebollina, cilantro y chile picados, sal al gusto y mezcle muy bien.

Lo puede comer con huevo sancochado o solo con tortillas. Los huevos machacados se enrollan dentro de la tortilla. Esta comida también es conocida como *sikil p'aak*. (Rinde cuatro porciones.)

## TÓONCHA' CH'OOM XPAAPA' TS'UUL

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de pepita
- 10 tomates
- 1 chile habanero
- 3 ramas de cilantro
- 1 cebolla mediana
- 2 tallos de cebollina
- 1 atado de rábano
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste y muele finamente la pepita y cuélela para que quede más fina.

Ase los tomates y el chile habanero, quíteles la cáscara y “tamule” (muela) todo.

Agregue al tomate y al chile tamulado la pepita molida, cilantro, cebolla, cebollina y rábano picados y mezcle todo muy bien con sal al gusto.

Se come con tortillas calientes como tacos o con tostadas.

## PIPIÁN DE HUEVO

*Óomsikil je'*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de pepita de calabaza con cáscara
- 1 puño de semillas de achiote
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 16 huevos
- 2 chiles secos
- ½ kilo de masa
- hojas de epazote
- pimienta y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste la pepita de calabaza con los chiles y muélalos juntos con el achiote y la pimienta.

Deslia esta mezcla en dos tazas de agua, cuele y enjuague con dos tazas más de agua, hasta que sólo quede la cáscara de la pepita (que se desecha). Cuezca con una taza más de agua.

Cuando esté hirviendo agregue la cebolla cortada en rajas, el epazote y rompa cuidadosamente los huevos dentro del guiso; cuando se cuezan, retire del fuego.

## CIRUELA CON PEPITA MOLIDA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de ciruela (*sabac abal* o *juntura*)
- ¼ de pepita de calabaza molida
- 2 chiles verdes
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Sancoche las ciruelas con sal, ya cocidas (cuando estén suaves), escurra el agua, estrújelas y quite sus semillas. Ase y tamule los chiles verdes.

Agregue a las ciruelas la pepita molida, chile tamulado y sal al gusto y mezcle muy bien. Este guiso se come en tacos.

## TOMATE RANCHERO

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de pepita de calabaza molida
- 10 huevos
- 1 kilo de tomate
- 1 cebolla mediana
- aceite o manteca
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Pique el tomate y la cebolla, frialo en manteca o aceite, agregue sal y pimienta al gusto.

Cuando esté hirviendo el tomate agréguele los huevos sin mover, hasta que se cocinen a fuego lento. Sirvalo con pepita molida encima.

## TORTILLAS CON PEPITA

*Sikil-waaj*

### INGREDIENTES:

125 gramos de pepita menuda de calabaza  
¼ de kilo de masa  
sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste y muela la pepita.

Mezcle la masa con la pepita molida y sal al gusto.

Haga tortillas y cocínelas sobre el comal.

Por lo general se preparan tortillas gruesas (*gorditas piim*) porque se llevan a la milpa y por la pepita no se endurecen.

## JOROCH' DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijol
- 1 ramita de epazote
- ¼ de kilo de manteca
- 1 kilo de masa
- 1 chile habanero
- 5 tomates grandes
- ½ cebolla mediana
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza el frijol.

Mezcle la masa con manteca y sal al gusto.

Pique y fría la cebolla junto con el chile y una ramita de epazote, y cuando el frijol se haya cocido, agrégueselo.

Forme bolitas (*joroch'*) con la masa, haciéndoles una hendidura con los dedos y coloque cada *joroch'* dentro del frijol cocido, moviéndolo para que no se peguen. Retire del fuego cuando se hayan cocido los *joroch'es*.

Al servirse, ponga salsa de tomate encima del *joroch'*.

Para preparar la salsa, pique el tomate y la cebolla y fríalos; agregue sal al gusto y deje al fuego hasta que se cueza y espese.

## SOPA DE TORTILLA CON FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol
- 1 ramita de epazote
- 2 kilos de tortilla dura
- ¼ de kilo de manteca o aceite
- 10 tomates
- 1 cebolla mediana
- sal y chile, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cocer el frijol con el epazote.

Quebrar o romper las tortillas y remojar con agua hasta que se suavicen.

Cuando esté cocido el frijol agregar las tortillas, la manteca y sal al gusto, y para evitar que se pegue, mover.

Hacer una salsa de tomate y servir encima de la sopa. (Rinde de seis a ocho porciones.)

## TORTILLAS DE MASA CON FRIJOL

*Xp'iich*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de granos de frijol cocido
- 2 kilos de masa y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Machacar los granos de frijol y mezclar con la masa y sal al gusto. Hacer tortillas con la masa y cocer en el comal, hasta que se doren. (Rinde 40 piezas.)



## GUISO DE MAÍZ Y FRIJOL TIERNOS

*Xchuli bu'ul*

### INGREDIENTES:

- 400 gramos de frijol verde (nuevo)
- 300 gramos de granos de elote tierno
- ¼ de pepita molida
- 1 cebolla regular finamente picada
- 1 ramita de epazote
- 2 cucharadas de manteca
- 6 jitomates grandes
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Poner a cocer el frijol, cuando se haya suavizado agregar el epazote y la sal al gusto.

Dejar hervir hasta que terminen de cocerse.

Cuando el frijol ya esté cocido, moler los granos de elote.

Desleir y colar la masa del elote nuevo y agregarlo inmediatamente al frijol.

Rectificar el sazón y retirar del fuego cuando haya dado un hervor, pues debe quedar caldoso.

Freír en la manteca la cebolla hasta que esté transparente, agregar el jitomate y una pizca de sal. Dejar unos minutos en la lumbre hasta que la salsa esté cocida. Terminar de sazonar.

Encima del frijol servir la salsa de tomate y espolvorear la pepita molida.

Nota: En lugar de frijol, se puede usar espelón.

## CHILMOLE DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijol
- 2 hojas de orégano
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de recado negro o 1/2 kilo de chile seco
- 3 tomates medianos
- ¼ de kilo de masa
- 1 cebolla mediana
- epazote, pimienta y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza el frijol con epazote y sal al gusto. Cuando esté cocido agréguele pimienta molida, orégano, ajo, cebolla y tomates asados.

Deslíe y cuele el recado negro o chile quemado, agréguelo al frijol y deje hervir por 30 minutos. Deslíe y cuele la masa, agréguela a la comida, mueva para que no se queme, después de hervir por cinco minutos, retirela del fuego.

Nota: Ponga menos sal de la que acostumbra, pues el recado también tiene sal. Si lo desea, agregue carne de puerco cuando se cueza el frijol.

## CHILAQUIL DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijol
- 1 tomate regular
- ½ cebolla (mediana)
- 1 chile verde
- 10 gramos de recado rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- 1 puño de masa
- manteca y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza el frijol con una ramita de epazote en diez tazas de agua. Cuando esté cocido agregue el tomate, la cebolla frita, el chile verde y el ajo.

Deslíe y cuele el recado rojo y agréguelo al frijol. Deslíe y cuele también la masa, agregándola al guisado y muévelo para evitar que se queme. Después de hervir por cinco minutos, retírelo del fuego. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: En vez de recado rojo se puede utilizar achiote y pimienta molidos al gusto.

## ESCABECHE DE FRIJOL *Kachibaach*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol tierno
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de manteca
- ¼ de cebolla
- 3 hojas de orégano
- 2 naranjas agrias
- 1 ramitas de epazote
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave muy bien las cáscaras del frijol tierno y córtelas en pedazos.

Cueza las vainas picadas con el epazote, la pimienta molida, el orégano, los ajos, la manteca y la sal en diez tazas de agua. Retírelas del fuego cuando estén cocidas.

Sírvalo con cebolla en escabeche encima, la cual se prepara como sigue: ponga a hervir una taza de agua con el jugo de las naranjas y sal. Espere tres minutos y retire del fuego. Al agua con las naranjas agregue la cebolla cortada en rajas y pimienta, tape y deje cocer a fuego lento aproximadamente 10 minutos.

PIPIÁN DE FRIJOL  
*Óomsikil bu'ul*

INGREDIENTES:

- ½ kilo de frijol
- 1 puño de achiote
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles secos
- ¼ de pepita de calabaza pequeña
- 3 tomates
- 1 ramita de epazote
- 8 hojas de cebollín
- 100 gramos de masa  
sal, al gusto

PREPARACIÓN:

Cueza el frijol con el epazote.

Tueste la pepita, los chiles secos y el ajo; muélalos junto con el achiote. Deslíe esta mezcla en dos tazas de agua, cuele y enjuague, hasta que sólo quede la cáscara de la pepita (que se desecha).

Cuando el frijol esté cocido agregue la mezcla, la cebollina y el tomate picado. Espere a que hierva y agregue la masa previamente desleída y colada; mueva para evitar que se pegue. Retire del fuego cuando vuelva a hervir. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: En ocasiones antes de retirarlo del fuego se recoge con una cuchara un fluido espumoso, rojo y picante (*yeeek'*) que le queda al guiso encima y se pone un poco en cada platillo al servirlo.

Si es época de ciruela, agregue 15 junto con la pepita molida.

## TORTILLAS DE FLOR DE CALABAZA

*U waajil u lool k'uum*

### INGREDIENTES:

- 15 manojos de flor de calabaza
- 2 kilos de nixtamal
- manteca o aceite vegetal
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Muela las flores de calabaza junto con el nixtamal. Amáselo muy bien, agregándole un poco de manteca y sal al gusto.

Haga las tortillas y cuézalas en el comal.

Se come acompañado con café o atole por las mañanas o en las noches. (Rinde 40 piezas.)

## CALABAZA FRITA

*Tsajbil k'uum*

### INGREDIENTES:

- 4 calabacitas tiernas regulares
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- aceite o manteca
- sal y chile, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave las calabacitas y píquelas al igual que la cebolla y el ajo. Cueza todo con una taza de agua y sal al gusto a fuego lento durante media hora.

Cuando esté cocida la calabaza agregue aceite o manteca al gusto y mueva. Retire del fuego después de cinco minutos.

## ESCABECHE DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 8 calabacitas
- 5 dientes de ajo
- 3 cucharadas de manteca
- 7 naranjas agrias
- 1 cebolla grande
- pimienta de castilla, chile
- orégano y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave y pique las calabazas.

Cuezca las calabazas agregándoles pimienta, orégano, ajo, manteca y sal al gusto, en agua suficiente que las cubra, a fuego lento durante media hora.

Mientras, corte la cebolla y el chile en rajas, y exprima las naranjas.

Ponga a hervir dos tazas de agua. Cuando esté hirviendo agregue la cebolla, el jugo de naranja, pimienta y sal al gusto. Retire del fuego, cuando este semicocida la cebolla.

Al servir la calabaza agregue la cebolla en escabeche encima.

## CHILAQUIL DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 6 calabazas medianas (tiernas)
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca
- 1 chile *xkaat*
- 3 tomates

### PREPARACIÓN:

Lave y pique las calabacitas.

Muela el achiote, la pimienta y el ajo.

Ponga las calabacitas en un recipiente, agregue los ingredientes que se molieron y agua, procurando que cubra todas las calabacitas y cueza aproximadamente 45 minutos.

Cuando esté a medio cocer agregue tomates y cebolla picados y chile *xkaat*. Retire del fuego hasta que se cocine la calabaza.

Si desea agregue fideos cuando ya esté cocida la calabaza.



## CHILAQUIL DE CALABAZA TIERNA

### INGREDIENTES:

- 4 calabazas tiernas
- 1 puño de semillas de achiote
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 chile *xkaat*
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave y pique las calabazas. Póngalas a cocer con sal al gusto en dos litros y medio de agua, aproximadamente 45 minutos.

Muela el achiote y la pimienta juntos. Deslíe esta mezcla en un poco de agua y agregue al guiso. Si desea añada el chile *xkaat* entero para darle mejor sabor. (Rinde cuatro porciones.)

## GUISO DE FLOR DE CALABAZA

*Joroch'bil lool*

### INGREDIENTES:

- 2 manojos de flor de calabaza
- 4 calabacitas (*xka'*, variedad de cucurbitácea)
- 2 kilos de masa
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza las calabacitas en cuatro tazas de agua. Cuando estén a medio cocer agregue las flores de calabaza.

Mezcle la masa con sal al gusto y dele forma de vasito (*joroch'*). Agregue a las calabacitas y sale al gusto, moviendo para evitar que se peguen. Retire del fuego cuando los *joroch'es* estén cocidos. (Rinde cuatro porciones.)

## CALABAZAS RELLENAS

*But'bil k'uum*

### INGREDIENTES:

- 4 calabazas tiernas
- ½ kilo de carne de puerco molida
- 9 aceitunas picadas
- ½ kilo de harina
- 1 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de yerbabuena
- 6 tomates
- 100 gramos de recado rojo
- 2 cucharadas de manteca
- pimienta y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave las calabacitas, quiteles el *chuch* (la parte de arriba) y las semillas, cuidando que no se parta la calabaza. Cueza la carne en dos tazas de agua.

Pique cebolla, tomate, ajo, yerbabuena, seis aceitunas y mezcle con la carne junto con pimienta y sal al gusto.

Rellene las calabacitas con la carne cocida y vuelva a colocar el *chuch*; unte un poco de harina mojada alrededor y encima del *chuch*, ponga a cocer las calabazas a baño-maría, aproximadamente una hora.

Con el agua donde se cocieron las calabazas prepare el *k'ool* de la siguiente manera: deslíe 350 gramos de harina en dos tazas de agua, agregue el caldo donde se sancocharon las calabazas y ponga a cocer con más aceitunas y recado rojo desleído, mueva el *k'ool* hasta que se cocine. Retire del fuego después de 10 minutos aproximadamente.

Luego para preparar la salsa, pique más tomates y cebolla.

Fría todo con manteca o aceite hasta espesar y suspenda del fuego.

Al servir, en un plato ponga el *k'ool*, encima coloque una calabaza rellena y báñela con la salsa de tomate.

## XPÉELON K'ABAX

### INGREDIENTES:

- 400 gramos de frijol tierno (espelón)
- 1 manojo de cilantro
- ½ cebolla
- 2 chiles
- 1 ramita de epazote
- 2 dientes de ajo
- 3 limones o 1 naranja
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Saque el espelón (*xpéelon*) de su vaina y cueza con epazote y sal al gusto, durante una hora, a fuego lento, en ocho tazas de agua.

Pique cilantro y cebolla. Ase y tamule los chiles, agregando el jugo de limón o naranja y sal al gusto.

Al servir el espelón, añada cebolla, cilantro y chile.

Si desea puede agregar un pedazo de cebolla y ajo cuando ponga a cocer el espelón.

## CHILMOLE DE ESPELÓN CON CODILLO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de espelón desvainado
- ½ kilo de codillo
- 1 ramita de epazote
- 200 gramos de recado negro
- 1 tomate
- 1 atado de cebollín
- 100 gramos de masa
- ½ kilo de chile quemado
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza el codillo en dos tazas de agua. cuando esté a medio cocer agregue el espelón desvainado, el tomate cortado en rajas, el epazote y sal al gusto.

Cuando se cocine el espelón deslíe y cuele el recado negro en medio litro de agua con chile quemado y agregue al guiso junto con la cebollina picada y mezcle muy bien.

Deslíe y cuele la masa en media taza de agua y agregue al espelón después del recado, moviéndolo. Retire del fuego después de hervir por cinco minutos.

## CHILAQUIL DE ESPELÓN

### INGREDIENTES:

- 800 gramos de espelón
- 50 gramos de achiote
- 2 hojas de orégano
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca
- 3 tomates
- 2 chiles verdes
- media cebolla en rajas
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Quite las vainas del espelón y cueza en tres tazas de agua.

Muela la pimienta, el achiote, el orégano, el ajo y agréguele el espelón cuando se haya cocido, junto con la cebolla y tomate picados, el chile entero, manteca y sal al gusto. Retire del fuego después de una hora aproximadamente.

## PIIBIL XPÉELON\*

### INGREDIENTES:

- 400 gramos de espelón
- 1 kilo de masa
- 4 cucharadas de manteca
- 2 hojas de plátano
- sal y chile, al gusto

### PREPARACIÓN:

Quite la vaina del espelón (*xpéelon*).

Mezcle la masa con el espelón, manteca y sal al gusto. Amase y extienda sobre la hoja de plátano, formando una tortilla grande muy gruesa (unos tres centímetros).

Envuelva la tortilla con la hoja de plátano y cueza en horno caliente aproximadamente 15 minutos.

\* Especie de tamal horneado bajo tierra.

## XTÓOKSEL\*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de *ibes* verdes
- ¼ de kilo de pepita de calabaza molida
- 1 atado de cebollina
- 5 piedras de río calentadas al rojo vivo (*si'intun*)
- 2 ramitas de epazote
- sal y chile molido, al gusto

### PREPARACIÓN:

Quite la vaina de los *ibes*, sancóchelos en seis tazas de agua, con el epazote y sal al gusto, aproximadamente 45 minutos; cuando estén cocidos, escurra y deje secar dos minutos.

Tueste y muele la pepita, para que quede más fina, y agregue los *ibes*, junto con la cebollina picada, epazote, sal y chile al gusto.

Lave muy bien y caliente las piedras en el fuego hasta que estén al rojo vivo. Colóquelas dentro de los *ibes* revueltos con la pepita molida, tapando el recipiente con una servilleta para evitar que escape el calor de las piedras. Destape a la hora de servir después de 15 minutos, quitando antes las piedras.

\**Ibes* con pepita molida, recocado con piedras calientes.

## IBES CON REPOLLO.

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de *ibes* tiernos
- 1 ramita de epazote
- 4 dientes de ajo
- 1 pedazo chico de cebolla
- ¼ de repollo
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cueza los *ibes* en el agua junto con el epazote, ajo, cebolla, repollo picado y sal al gusto, aproximadamente media hora o cuando los *ibes* estén cocidos.

Si los *ibes* son secos, cuézalos en ocho tazas de agua a fuego lento aproximadamente una hora. Cuando estén cocidos, agregue el repollo y retire del fuego cuando esté suave.



## CABEZA DE CULEBRA

*Pool kaan*

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de *ibes* tiernos
- ¼ de pepita de calabaza molida
- ½ kilo de manteca
- 1 atado de cebollina
- ½ repollo
- 2 kilos de masa
- ½ kilo de tomate
- jugo de naranja agria
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Ponga a cocer los *ibes* en el agua aproximadamente durante media hora, cuando estén listos escúrrales el agua y déjelos secar por dos minutos, agregue la pepita, cebollina picada y sal al gusto.

Revuelva la masa con cuatro cucharadas de manteca y sal al gusto.

Haga las tortitas con la masa y póngales dentro los *ibes* ya preparados; doble los bordes de las tortitas hasta que los *ibes* queden bien cubiertos con la masa; ya listos, fríalos en manteca hasta que estén doraditos. Sívalos con el salpicón encima.

Para hacer el salpicón, corte el repollo y el tomate en pedazos pequeños, agregue el jugo de una naranja agria y sal al gusto. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: Originalmente este guiso se hace en *píib*, y al servirse no se utiliza el salpicón.

## CAZUELA DE HUEVO

### INGREDIENTES:

- 10 huevos
- ½ kilo de fideos
- 1 atado de cebollina
- 1 chile *xkaat*
- 50 gramos de recado rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate rojo picado
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- 2 cebollas chicas
- jugo de naranja o limón
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Hierva cuatro tazas de agua.

Pique cebolla, tomate y ajo, fríalos junto con el aceite, el chile *xkaat* entero, agregue todo al agua hirviendo y deje hervir por 10 minutos más a fuego lento.

Bata los huevos agregando cebollina picada y sal al gusto. Haga las tortas de huevo, córtelas en pedazos y así calientes póngalas en el caldo.

Agregue al caldo los fideos junto con el recado rojo y deje hervir de 10 a 15 minutos.

Se sirve acompañado de salpicón de cebolla.

Para hacer el salpicón, pique cebolla en cuadros pequeños, agregue jugo de naranja o limón y sal al gusto.

## HUEVOS CON TOSTADAS

### INGREDIENTES:

- 2 tortillas tostadas, 2 huevos
- aceite para freír
- tomates, chile habanero
- cebolla y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Fría dos tostadas. Pique tomate, cebolla y chile habanero, y fría todo junto con sal al gusto. Retire del fuego cuando espese.

Fría los huevos (estrellados). Al servir ponga el huevo sobre la tostada y encima la salsa de tomate.

## GUIZO DE HONGOS

*Ok-non*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de *ok-non*
- 2 naranjas agrias
- 1 atado de cebollina y uno de cilantro
- 6 chiles rojos y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave los hongos. Póngalos en agua caliente y lave nuevamente; quitele la raíz y deje enfriar. Desmenuce los hongos y agregue cebollina, cilantro, chile picado, jugo de naranja y sal al gusto.

Sólo prepare el salpicón que va a consumir, para evitar que se eche a perder.

## CHAYOTE EMPANIZADO

### INGREDIENTES:

- 6 chayotes
- 2 huevos
- ¼ de kilo de manteca o aceite
- pan molido

### PREPARACIÓN:

Lave y corte los chayotes en rebanadas y sancoche con sal al gusto, aproximadamente una hora. Cuando se cuezan, escurra el agua.

Bata los huevos con un poco de sal, remoje el chayote en el huevo batido y después en el pan molido, y fríalos. Si desea puede servir el chayote con salpicón de cebolla o salsa de tomate.

## BRAZO DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 1 calabacita
- 1 chayote
- 1 zanahoria
- 1 camote
- 1 plátano
- ½ kilo de carne molida (cerdo)
- 1 cucharada de pimienta molida
- 1 huevo
- hoja de plátano

### PREPARACIÓN:

Pique en cuadritos las verduras.

Mezcle la carne molida con pimienta y huevo, extienda en forma de tortilla sobre la hoja de plátano y en medio coloque las verduras, doble los bordes de la carne hasta cubrir las verduras y envuelva con hoja de plátano. Ponga a cocer a baño-maría aproximadamente una hora.

Sirva cortado en rebanadas, y si desea, ponga salsa de tomate encima. (Rinde cuatro porciones.)

## K'OOOL DE REPOLLO

### INGREDIENTES:

- 1 repollo chico
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 ramita de yerbabuena
- ½ kilo de masa
- 100 gramos de manteca
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Corte el repollo en pedazos regulares. Pique tomate, cebolla y yerbabuena, y fría todo junto con el repollo.

Cuando esté frito, agregue dos tazas de agua, pimienta y sal al gusto. A medio cocer, deslíe la masa y agregue al guiso. Retire del fuego después de 10 minutos o hasta que espese.

## SALPICÓN DE EK

### INGREDIENTES:

- 1 panal de avispas (*ek*)
- 4 naranjas agrias
- 1 chile y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste el panal y sacuda hasta sacar todas las larvas. Agregue el jugo de las naranjas, chile tamulado o picado y sal al gusto.

Nota: Los panales recomendables son *dzeelem*, *ek*, y *xana'chak*; la época en que se debe preparar es en luna llena o cuarto creciente.

## PIB DE ARMADILLO

### INGREDIENTES:

- 1 armadillo regular
- 12 hojas de *xkakaltún*
- 1 cucharadita de pimienta
- 200 gramos de achiote
- 4 naranjas agrias
- 2 hojas de plátano
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Quite el caparazón del armadillo y saque la carne, desechando la cabeza, las patitas, vísceras y una especie de bolitas negras que tiene bajo la axila (para evitar el sabor a marisco).

Lave la carne con hojas de *xkakaltún* machacadas dentro del jugo de naranja.

Embadurne la carne con pimienta, achiote molido y sal al gusto; envuelva con hojas de plátano y en un recipiente entierre en el *pib* por dos horas aproximadamente. (Rinde seis porciones).

Nota: *Pib* es un horno subterráneo que contiene carbón de leña y piedras al rojo vivo, en el cual se coloca el recipiente, tapando luego con hojas de huano para evitar que escape el calor, y el *xkakaltún* es una albahaca de monte.

## CHACHALACA EN ESCABECHE

### INGREDIENTES:

- 3 chachalacas
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 4 hojas de orégano
- 2 chiles *xkaat*
- 3 naranjas agrias
- pimienta y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Arregle y lave muy bien la chachalaca.

Muela pimienta, ajo, orégano y deslíala junto con sal al gusto en el agua. Ponga a cocer la chachalaca en dos litros de agua con estos ingredientes y chile al gusto. Retire después de cocer, aproximadamente una hora y media.

Mientras corte las cebollas en rajas, lave, escurra y agregue el jugo de naranja y sal al gusto. Al servir la chachalaca con su caldo, ponga cebolla encima. (Rinde tres porciones.)



## TUZA ENTERRADA EN EL FOGÓN

### INGREDIENTES:

- 1 tuza
- 1 taza de ceniza caliente
- 1 hoja de plátano
- 1 atado de cebollina
- 2 naranjas agrias
- 2 chiles verdes
- 1 kilo de masa
  - jugo de naranja o limón
  - sal y chile, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave muy bien la tuza (sin abrir) en agua hirviendo y ceniza caliente, raspe y lave nuevamente.

Envuelva la tuza con hojas de plátano, amarre, entierre en medio del fogón y caliente aproximadamente dos horas.

Desmenuce la carne, agregue jugo de naranja, chile verde y sal al gusto.

Ponga el preparado en tortillas crudas hechas con la masa doblando los bordes (empanadas) y cueza en comal.

Sirva con salpicón de cebollina encima, el cual se prepara como sigue: pique la cebollina, agregue el jugo de naranja o limón, sal y chile al gusto.

## CHIN

### INGREDIENTES:

- 4 mollejas de pollo o pavo
- 4 hígados de pollo o pavo
- 100 gramos de recado negro
- 1 manojo de cebollina
- 1 chile verde
- 2 clavos
- 2 pimientas de Tabasco
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de yerbabuena
- 1 hoja de plátano
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Pique las mollejas, hígados, cebollina, ajos, yerbabuena, chile verde y revuelva. Muela pimienta, clavo y pimienta de Tabasco.

Deslíe el recado negro con un poco de agua y agregue todos los ingredientes que picó y molió y sal al gusto. Envuelva todo en una hoja de plátano y ponga a cocer a baño-maría aproximadamente media hora.

Coma con tortillas calientes.

## K'A KAPAN

### INGREDIENTES:

- 5 tomates
- 1 manojo de cebollina
- 5 dientes de ajo
- 1 chile habanero
- ceniza caliente
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Sancoche los tomates en dos tazas de agua. Entierre los ajos en ceniza caliente o áselos.

El agua donde se sancocharon los tomates sívala en platos agregándole cebollina picada, un diente de ajo y sal al gusto. Si desea añade chile habanero picado.

## TAMALES DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1½ kilos de masa
- ¼ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de recado rojo
- ½ pollo
- 1 atado de cebollina
- 1 rama de epazote
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de orégano
- 6 hojas de plátano
- sal y pimienta, al gusto

### PREPARACIÓN:

Cuezca el pollo con el ajo, recado rojo desleído, orégano, pimienta y sal al gusto durante 25 minutos. Ya cocido, saque el pollo y desmenuce.

Deje el caldo en el fuego y agregue cebollina, epazote, tomates cortados y un puño de masa desleída en media taza de agua y mueva para evitar que embolle. Retire del fuego después de cinco minutos, cuando haya espesado el *k'ool*.

Mezcle la masa con manteca y sal al gusto. Haga tortillas sobre las hojas de plátano y en medio ponga la carne del pollo y un poco de *k'ool*, doble los bordes de la tortilla hasta que cubra la carne y envuelva con la hoja de plátano, amarre y ponga a cocer a baño-maría, durante una hora. (Rinde seis porciones.)

## Salsas



## CHILTOMATE

### INGREDIENTES:

- 4 jitomates asados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite  
aceite para freír
- chile habanero y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pelan los jitomates, se cortan a la mitad y se les quitan las semillas sobre una coladera para recuperar los jugos. Se muelen el ajo y la cebolla.

En el aceite se pone el jitomate picado, el jugo de las semillas, el chile habanero entero, el ajo y la cebolla molidos; se deja freír durante 10 minutos, y se sazona con sal.

Una variación de la salsa consiste en rebanar el jitomate, el chile, el ajo picado muy fino y la cebolla en finas laminillas, y añadir sal. Si desea puede poner dos o tres hojitas de epazote.

Nota: Esta salsa no se debe moler porque cambia de color. Si la quiere más tersa pásela por la coladera.

## TORO CAPÓN

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de cebollina
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile habanero
- 2 naranjas agrias (jugo)

### PREPARACIÓN:

Se pica la cebollina y la cebolla y se colocan en un traste. Aparte se asa el chile habanero, o también se puede enterrar en ceniza; ya cocido se le agrega la cebolla junto con el ajo y la cebollina, se machacan y se añade el jugo de las naranjas.

Puede servirse inmediatamente.

## SALPICÓN

### INGREDIENTES:

- 2 chiles habaneros
- 1 cebolla mediana
- 1 atado chico de rábanos
- 1 atado chico de cilantro
- 2 naranjas agrias (jugo)
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pican en trozos pequeños el chile, la cebolla, los rábanos y el cilantro; se le echa sal y el jugo de naranja y se deja reposar para que tome sabor. Se sirve mayormente con puchero.



## SALPICÓN DE CEBOLLINA

### INGREDIENTES:

- 1 atado de cebollina
- 1 chile habanero
- 1 naranja agria
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pica la cebollina y se asa el chile habanero; se tamula el chile y se agrega la naranja agria con la cebollina y sal al gusto. Se deja reposar para que se integren los sabores. (Rinde media taza.)

## SALPICÓN DE CHAYA

### INGREDIENTES:

- 20 hojas de chaya
- 1 naranja agria
- 1 chile habanero

### PREPARACIÓN:

Se ponen a asar las hojas de chaya y los chiles habaneros.

Se pica la chaya y se tamula el chile; se le agrega la naranja agria y sal al gusto. (Rinde cinco porciones.)

## CHILE MAAX TAMULADO

### INGREDIENTES:

- 2 medidas de chile *maax* (50 gramos)
- 1 naranja agria
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se ponen dos medidas de la mano del chile *maax* sobre el comal y se asan. Se tamula o machaca en el coco o en el molcajete, se echa el jugo; se deja reposar y se le pone sal al gusto.

## SALSA PICANTE

### INGREDIENTES:

- 20 chiles secos
- 3 naranjas o limones
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Los chiles se tuestan en el comal y se tamulan; luego se añade el jugo de naranja o limón y la sal.

## SALSA VERDE

### INGREDIENTES:

- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 atado de cilantro
- chiles serranos verdes
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se sancochan todos los ingredientes y se licuan.

## SALSA DE TOMATES ROJOS

### INGREDIENTES:

- 6 tomates rojos
- 1 diente de ajo
- 1 atado de cilantro
- chile habanero y sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se asan o sancochan los tomates, el chile y el ajo. Luego se tamulan y se agrega el cilantro y la sal.

## CHILE TAMULADO

*K'utbi ik*

### INGREDIENTES:

#### Verde:

2 o 3 chiles habaneros o *maax* o piquín  
sal, al gusto

### PREPARACION:

Se asan al carbón o sobre comal, y luego de tamularlos se agrega sal y un poco de agua.

Hay quien le pone naranja agria y cebolla picada.

### INGREDIENTES:

#### Seco:

10 o 15 chiles secos rojos  
sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Los chiles se despepitan y asan al comal. Si desea puede agregar naranja agria.

Nota: Esta receta varía de acuerdo con el guiso y el tipo de chile, que puede ser verde o seco.

## K'UTBI P'AK

### INGREDIENTES:

- 4 a 6 tomates regulares
- 1 chile habanero
- 1 cebolla picada
- 1 manojo de cilantro picado
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Los tomates se asan sobre carbón; se tamulan con el chile habanero y parte de la cebolla. Después se sazona y agrega la cebolla reservada y el cilantro.

## Ni' PEEK'

### INGREDIENTES:

- 2 a 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 1 chile habanero
- 1 naranja agria
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pican los tomates, la cebolla, el cilantro y el chile. Se agrega el jugo de la naranja agria, la sal y se mezcla todo.

## SALSA DE AJOS Y CHILE

*Ix ajos ik*

### INGREDIENTES:

- 1 taza mediana o un puñado de chile *maax*
- 1 o 2 ajos enteros
- 5 a 10 limones (el jugo)
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Se asan sobre el comal un ajo o dos enteros, o bien se cuecen enterrados en ceniza caliente o carbón semiapagado; se tamulan los chiles, la sal y los ajos, poniéndoles poco a poco el jugo de limón, según lo requiera, hasta formar una salsa no muy espesa ni muy líquida.

Lo mismo se puede hacer con chiles habaneros y chiles *xkat ik*, creando otro sabor.

## XPANKA' MULA HALACHO\*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de pepita menuda molida
- 1 puñado de cebollina picada
- 1 chile habanero ó 2 verdes picados
- jugo de naranja agria

### PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.  
Se come con tostadas o *xka'ka'tak'* (tortillas de vuelta y vuelta).

Nota: Originalmente se usa chile *maax*, pero puede ser habanero o *xkat ik*.

## SIKLI P'AK

### INGREDIENTES:

- 4 o 5 tomates
- 1 chile habanero
- cebollina
- cilantro
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Luego de asar los tomates y el chile, se tamulan y se mezclan con la sal, la cebollina y el cilantro picados al gusto.

\* Su nombre prehispánico es *halacho*.

## KUT DE CHILE HABANERO\*

### INGREDIENTES:

3 chiles habaneros  
jugo de limón, sal

### PREPARACIÓN:

Asar los chiles y machacar con un molinillo dentro del chilero de madera; agregar una pizca de sal y jugo de limón. El chile habanero tiene un olor muy penetrante que abre el apetito.

## NARIZ DE PERRO

*Xnipek*\*\*

### INGREDIENTES:

chile habanero, naranja agria, tomates  
cebolla, cilantro, sal

### PREPARACIÓN:

Todos estos condimentos se cortan en pequeños trozos y luego se revuelven, agregándoles el chile, la sal y la naranja al gusto.

\* En el hogar del campesino yucateco, el chile es un condimento que no puede faltar. Tras la ruda jornada de trabajo de campo y de soportar el calor, al campesino casi siempre le espera en su mesa una taza de frijol *k'abax* con epazote, al que se le agrega unas gotas de manteca de cerdo y salpicón de rábano y cilantro. Todo esto suele acompañarlo con una salsa picante conocida en nuestro medio como *kut* de chile habanero.

\*\* En el medio yucateco la *xnipek* (nariz de perro) es considerada la reina de las salsas.



## RECADOS

*Puchero:* pimienta, clavo, ajo, canela comino, orégano y azafrán.

*Tamales:* pimienta, clavo, achiote, pimienta de Tabasco, chiles secos, orégano y ajo.

*Mechado:* pimienta, clavo, canela, ajos asados, cebollas asadas, pimienta de Tabasco y orégano.

*Escabeche:* pimienta, clavo, orégano, ajo y comino.

*Adobado:* pimienta, clavo, canela, ajo, achiote, orégano y comino.

*Salpimentado:* pimienta, clavo, canela, orégano, ajo asado y cebollas asadas.

*Chilaquil:* pimienta, clavo, achiote, ajo, orégano, pimienta de Tabasco y chiles secos.

*Especie:* pimienta, canela, clavo, ajo, orégano y azafrán.

*Bistec:* pimienta y ajo.

*Alcaparrado:* pimienta, clavo, ajo, canela, azafrán y Bacardí.

*Rojo:* achiote.

*Negro:* chile seco quemado.



## Bebidas



## SAKAB\*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 1 litro de miel o azúcar

### PREPARACIÓN:

Seleccione las mejores mazorcas, desgrane y ponga a cocer en tres litros de agua, hasta que revienten los granos. Espere que enfrie y muele. Deslíala la masa, y endúlcela con miel o azúcar.

## ATOLE NUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz tierno
- ½ kilo de azúcar
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Muela el maíz, remoje la masa en cuatro tazas de agua y sal al gusto, y deje reposar por una noche.

Deslíala, cuele muy bien y añada otras cinco tazas de agua. Ponga a cocer a fuego lento sin dejar de mover; cuando hierva agregue azúcar al gusto, espere que vuelva a hervir por 15 minutos y retire del fuego.

Si el atole está espeso, le puede echar agua caliente, pues si está fría, se corta el atole. Si se prepara al mismo tiempo da como resultado el atole denominado *is uul*.

\* Esta bebida, que es una especie de pozole, se usa principalmente en las ceremonias agrícolas.

## ATOLE CON CHILE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz tierno
- 4 chiles verdes (sin semilla)

### PREPARACIÓN:

Muela el maíz, remoje la masa en tres litros de agua caliente, mueva con un palo para diluirlo bien y deje reposar durante toda la noche. Al día siguiente cuele, agregue sal al gusto y ponga al fuego para que hierva durante una hora. Tamule el chile con un poco de agua y sal al gusto. Al servir ponga encima del atole.

## ATOLE CON MAÍZ DURO Y PEPITA MENUDA

*Isisab*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz duro
- ½ kilo de pepita menuda
- ¼ de kilo de azúcar
- sal, al gusto

### PREPARACIÓN:

Remoje el maíz junto con la pepita menuda en tres litros de agua durante un día. Muela, generalmente por la tarde, y mezcle con sal al gusto, para que no quede agrio. Al día siguiente deslíe la masa en agua, cuele y cueza en tres litros de agua, moviendo constantemente con un palo hasta que hierva; agregue el azúcar y deje en el fuego aproximadamente una hora.

## K'A-PINOLE

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de maíz seco
- 5 gramos de canela
- 1 pizca de anís en grano
- 1 taza de agua caliente
- 4 cucharadas de pinole  
azúcar, al gusto

### PREPARACIÓN:

Tueste el maíz junto con el anís y la canela; ya dorados, muela hasta que queden en polvo.

Para preparar la bebida, eche el pinole y el azúcar en agua caliente.

También se puede preparar cociendo el pinole en agua y con azúcar.

## ATOLE DE MAÍZ REMOJADO

*Dzambisa*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 3 o 4 puños de azúcar

### PREPARACIÓN:

Remoje el maíz durante tres días para que suavice. Muela y deslíe en una jícara de agua fría.

Agregue la masa desleída en cuatro litros de agua tibia, tape muy bien y deje reposar toda la noche. Al día siguiente cuele, agregue azúcar y ponga al fuego sin dejar de mover hasta que esté cocido.

## ATOLE DE MAÍZ SANCOCHADO

*Dzan sa'*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 2 o 3 puños de azúcar

### PREPARACIÓN:

Sancoche el maíz durante 10 minutos (sin esperar, que se cueza bien) y deje remojando toda la noche.

Al día siguiente muele y deslíá en tres litros de agua fría, cuele y ponga al fuego agregando azúcar, moviendo durante todo su cocimiento.

## POZOLE TORTEADO

*Puk'*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa

### PREPARACIÓN:

Haga tortillas gruesas y cuézalas en el comal. Remoje las tortillas en agua para que se suavicen. Así, tibias, escurra el agua, estruje bien y forme una bola de pozole.

Deslíá el pozole en agua. Se puede tomar acompañado con sal, chile verde o azúcar al gusto.



## POZOLE DE NIXTAMAL

### INGREDIENTES:

- 1 ½ kilos de nixtamal
- chile habanero
- azúcar o miel

### PREPARACIÓN:

Lave el nixtamal y vuelva a sancochar hasta que se revienten los granos. Deje enfriar y forme una bola lista para el consumo.

Deslíe un cuarto de la bola de pozole en un litro de agua. Acompañe con sal y chile habanero o endulce con azúcar o miel. Si desea puede moler coco y agregar al pozole.

Nota: Esta bebida la llevan los campesinos a la milpa.

## REFRESCO DE LIMÓN CON MENTA

### INGREDIENTES:

- 3 o 4 limones
- 2 ramitas de menta

### PREPARACIÓN:

Licue tres o cuatro limones con todo y su cáscara (si prefiere, en lugar de licuar exprima los limones) junto con las ramitas de menta, después cuele en colador fino, agregue azúcar y hielo al gusto.

Nota: Esta bebida es muy fresca, por lo cual la persona muy acalorada que viene del sol no debe tomarla enseguida, ya que le puede dar cólico.

## REFRESCO DE CHAYA

### INGREDIENTES:

- 2 manojos de chaya
- 2 limones
- azúcar, al gusto

### PREPARACIÓN:

Lave, desinfecte y pique las hojas de chaya y licue junto con los limones y un poco de agua. Cuele, agregue el resto de los dos litros de agua y azúcar al gusto.

## HORCHATA DE ARROZ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de arroz
- 2 kilos de azúcar
- 10 gramos de almendra
- canela, al gusto

### PREPARACIÓN:

Espulgue el arroz, lave y remoje en suficiente agua durante siete horas para que suavice.

Muela el arroz junto con canela, almendras y azúcar. Deje reposar por 10 minutos.

Para preparar, tome la porción deseada y diluya en agua agregando hielo.

## Postres



## DULCE DE CIRICOTE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de fruto de ciricote
- 1 kilo de azúcar o 1 litro de miel
- 10 gramos o manojos de canela

### PREPARACIÓN:

Lave bien los ciricotes y haga cuatro hendiduras divididas alrededor del fruto para la absorción del dulce.

Póngalos al fuego con suficiente agua, cubriendo los frutos; cuando esté hirviendo, agregue miel o azúcar y canela, y deje cocer a fuego lento por tres horas. (Rinde 20 porciones.)

## DULCE DE GROSELLA

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de grosella
- 1½ kilos de azúcar
- 10 gramos o 1 manojos de canela en rajas

### PREPARACIÓN:

Lave bien y sancoche las grosellas en cuatro tazas de agua durante media hora, retire del fuego y enjuague bien para quitarle lo agrio.

Cueza de nuevo con la misma cantidad de agua; cuando hierva agregue azúcar y canela y déjelo cocer por tres horas.

Durante todo el cocimiento no se debe destapar el dulce; de lo contrario, las grosellas se arrugan.

## DULCE DE PEPINO BLANCO

### INGREDIENTES:

- 10 pepinos blancos
- $\frac{3}{4}$  de kilo de azúcar
- 8 hojas de naranja agria
- 6 rajas de canela

### PREPARACIÓN:

Lave, pele y corte en rodajas los pepinos y póngalos a cocer por 15 minutos.

Retire del fuego y escúrreles el agua. Hierva el azúcar, la canela y las hojas de naranja en cinco tazas de agua; cuando esté hirviendo, agregue las rodajas de pepino y déjelas cocer a fuego lento por dos horas. (Rinde 20 porciones.)

## DULCE DE CIRUELA TUSPANA

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de ciruela tuspana
- 1 litro de miel o 1 kilo de azúcar
- 6 rajas de canela

### PREPARACIÓN:

Sancoche las ciruelas y séquelas al sol durante uno o dos días.

Mezcle la miel o el azúcar con un litro de agua y póngalo al fuego. Cuando esté hirviendo agregue la ciruela preparada y la canela, deje cocer a fuego lento durante tres días, para que absorba bien el dulce.

Durante todo el cocimiento no destape el dulce porque las ciruelas pueden quedar duras y arrugadas (*k'ulines*). (Rinde de seis a ocho porciones.)

## DULCE DE CAMOTE

*Ch'ujukil iis*

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de camote
- 2 tazas de azúcar
- 6 rajas de canela
- 1 puño de cal\*

### PREPARACIÓN:

Lave y corte en rodajas los camotes, remójelos en agua con la cal por cinco minutos. Luego lave muy bien para evitar que el dulce quede amargo.

En una olla derrita dos tazas de azúcar, después añada agua a cubrir y la canela; cuando ya esté hirviendo agregue el camote y deje cocer a fuego lento por cuatro horas.

\* La cal es para que no se despedacen las rodajas de camote al cocerse.

## ATROPELLADO DE CAMOTE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de camote
- 1 kilo de azúcar
- 300 gramos de canela en rajas

### PREPARACIÓN:

Lave y corte el camote, sancoche a fuego lento durante 10 minutos con la cantidad de agua necesaria para que lo cubra.

Estruje los camotes cuando enfrien y forme bolitas.

Tueste y muele la canela y espolvoree encima de las bolitas.

Si desea, muele el meollo de un coco y mezcle con el camote, preparando así el atropellado de camote con coco. (Rinde de seis a ocho porciones.)

## DULCE DE NANCE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de nance
- 1 kilo de azúcar
- 6 rajas de canela

### PREPARACIÓN:

Seque el nance al sol durante ocho días cuidando de no dejarlo al sereno, y lave muy bien.

Queme una taza de azúcar (ponga azúcar al fuego en un recipiente hasta que se derrita), agréguela al nance con una cantidad de agua que los cubra y ponga a cocer con la canela y el resto del azúcar por tres días (en las tardes). No destape el dulce mientras se cocina, porque podrían quedar duros y arrugados (*k'ulines*).



## DULCE DE PAPAYA

### INGREDIENTES:

- 2 papayas grandes no muy maduras
- 2 kilos de azúcar
- 4 rajas de canela
- 1 puñado de cal  
cáscara de limón

### PREPARACIÓN:

Pele las papayas, corte en pedazos y remoje en agua con cal durante media hora. Saque la papaya y lave muy bien. Ponga a cocer en agua que cubra. Retire del fuego cuando la fruta esté suave y deje enfriar cada pedazo.

Queme azúcar y ponga a hervir con el agua y la canela. Cuando hierva agregue los pedazos de papaya y la cáscara de limón para que tenga sabor. Retire del fuego cuando vuelva a hervir.

## DULCE DE COCOYOL

*Ch'ujukil tuk*

### INGREDIENTES:

- 50 cocoyoles
- 1 kilo de azúcar o miel

### PREPARACIÓN:

Sancoche los cocoyoles y cuando se enfríen quíteles la cáscara.

Ponga a cocer el azúcar o la miel en tres litros de agua, cuando hierva agregue los cocoyoles y mueva constantemente para evitar que se queme y se pegue. Deje cocer a fuego lento por dos días.

Nota: La cáscara del cocoyol se quita fácilmente cuando éste está cocido, aunque también se puede pelar antes de cocer.

## DULCE DE AJONJOLÍ

*Uch'ujukil sikil p'uus*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de ajonjolí
- 1 litro de miel

### PREPARACIÓN:

Tueste el ajonjolí. Ponga a cocer la miel; cuando esté hirviendo agregue el ajonjolí y mueva para evitar que se queme. Retire del fuego cuando el dulce espese.

Así, caliente, extienda sobre una madera (tabla o mesa) previamente mojada para evitar que se pegue. Cuando enfríe, corte en forma de cuadros.

DULCE DE PEPITA  
*Xkaabil sikil*

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de pepita menuda
- 2 litros de miel

PREPARACIÓN:

Limpie y tueste la pepita. Ponga la miel al fuego, cuando hierva agregue la pepita y mueva hasta que mezcle muy bien para evitar que se queme. Retire del fuego cuando espese.

Así, caliente, extienda sobre madera (tabla o mesa), previamente mojada para evitar que el dulce se pegue. Cuando enfríe corte en pedazos y póngalos en hojas de plátano o de *boob*.

Este dulce puede comerse acompañado de atole de masa.

## HOJARASCAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ litro de aceite
- ½ kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

Amase el harina junto con la vainilla, el polvo para hornear y un poco de agua.

Unte aceite a la mesa donde va a tortear, al igual que a sus manos para evitar que la masa se pegue. Haga las tortillas y frías-las; cuando estén abultaditas y amarillentas, sáquelas del aceite. Espere a que se enfrien y espolvoree azúcar encima.

## BUÑUELOS

*Tuuch de niño*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 litro de aceite
- ¼ de litro de miel

### PREPARACIÓN:

Cuele el harina, agregue el polvo para hornear y vuelva a colar para evitar que tenga grumos.

Bata los huevos (clara y yemas), vaya agregando el harina y amase.

Con una cuchara mediana saque un poco de masa y fríala en aceite hirviendo cuidando que forme una bolita. Retire del aceite cuando se cueza, y escurra el buñuelo. Sirva con miel encima.

Nota: Según creencia popular, para hacer buñuelos hay que tomar en cuenta los puntos siguientes:

- No decir a nadie que se va a elaborar este dulce.
- Que no entre, donde se elabora el dulce, la persona que acaba de ir al baño, pues el harina queda aguada.
- Que tampoco entre quien haya sido operada de la matriz, pues los buñuelos quedan duros.
- Asimismo que no entre una mujer embarazada en el momento de cocinarlo, para evitar que se deforme.

Los buñuelos también se pueden preparar con *makal* o yuca cocida y molida

## PASTELITOS DE GUAYABA AL ANÍS

### INGREDIENTES:

- 20 guayabas
- 1 raja de canela de 5 centímetros
- 1 taza de azúcar
- ¼ de kilo de harina de maíz
- 150 gramos de harina de trigo
- 2 cucharas de leche
- ½ cucharadita de semilla de anís
- 1 cucharada de manteca o mantequilla
- ¼ de litro de aceite
- 125 gramos de azúcar con canela

### PREPARACIÓN:

Lavar muy bien las guayabas, quitar semillas y cortarlas en cuatro partes. Ponerlas en un recipiente, cubriéndolas de agua, agregar azúcar y canela. Hervir unos minutos.

Cuando se suavicen, retirar del almíbar, licuar y colar. Dejar enfriar.

Mezclar las harinas de maíz y de trigo, agregar leche, manteca, anís y el puré de guayaba. Amasar para que se integre todo perfectamente.

Hacer bolitas de 30 gramos cada una, extender entre plásticos para formar una tortillita, doblarla a la mitad, hacer una empanadita y presionar la unión con un tenedor.

Freírla en el aceite bien caliente. Al sacar colocarlas en papel absorbente y pasarlas por el azúcar con canela. (Rinde 20 piezas.)

## MELADO DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 2 calabazas secas regulares
- ¼ de litro de miel
- 1 pieza de panela

### PREPARACIÓN:

Lave muy bien las calabazas, hágales tres agujeros en la parte superior y colóquelas en una olla.

Ponga a cocer a fuego lento con la miel, la panela y suficiente agua que cubra las calabazas. Se cuece durante tres días.

Si no se come pronto, tape los agujeros con *bakal* (hueso de la mazorca).

Nota: En lugar de la miel y la panela puede usar medio kilo de azúcar.

## MELADO DE PAPAYA

### INGREDIENTES:

- ½ papaya madura
- 1 limón o naranja (el jugo)
- 350 mililitros de miel de abeja
- 10 hojas de higuera

### PREPARACIÓN:

Pelar, quitar las semillas y partir en cuadros grandes la papaya. Picar varias veces cada cuadro con un palillo.

Pelar el cítrico. Evitar la parte blanca. Cortar en rajitas.

Dissolver la miel en tres tazas de agua. Colocar la mitad de las hojas en el fondo, encima la papaya, bañar con la miel y distribuir las cáscaras.

Hervir hasta que la miel tome consistencia.

Enfriar en el recipiente tapado. Servir al día siguiente.

Si desea un jarabe más denso o la fruta más suave, hierva de nuevo con las hojas de higo, siempre con tapa. (Rinde cinco porciones.)



## DULCE DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 2 atados de yuca
- ¼ de litro de miel o azúcar

### PREPARACIÓN:

Pele la yuca y corte en pedazos. Sancóchela durante una hora con agua suficiente para que la cubra.

Sirva cada pedazo con miel encima.

Este dulce generalmente se hace para la época de finados y se pone en la mesa como ofrenda.

## PULPA DE TAMARINDO

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de tamarindo
- 2 kilos de azúcar

### PREPARACIÓN:

Quite la cáscara del tamarindo, saque sus semillas, agregue kilo y medio de azúcar, revuelva muy bien.

Con esta mezcla forme bolitas de regular tamaño y revuélquelas en el resto del azúcar.

## MERENGUE

### INGREDIENTES:

- 6 huevos
- ½ kilo de azúcar
- cáscara de limón verde

### PREPARACIÓN:

Quite y corte la cáscara del limón.

Bata con un tenedor las claras de los huevos, hasta que el tenedor se pare por sí solo.

Ponga a hervir el azúcar en una taza de agua hasta que se forme el almíbar, esto es, cuando la mezcla forme hilitos.

Cuando entibie el almíbar, se agrega poco a poco a la clara batida, que continúa batiéndose hasta que forme el merengue, y ponga la cáscara del limón. .

En papel de estraza o molde de pan, se coloca una cucharada de merengue formando conitos y se hornea a fuego lento hasta que se dore.

Nota: Según la creencia popular, en el lugar en el que se prepara el merengue no debe entrar una mujer que esté menstruando, ya que puede quedar aguado.

## CREMITA DE COCO

### INGREDIENTES:

- 1 ½ kilos de sagú o fécula de maíz
- 2 kilos de azúcar
- 50 gramos de canela en polvo
- 2 cocos secos y 2 litros de leche

### PREPARACIÓN:

Saque el meollo del coco seco y licue junto con su agua.

Hierva el sagú con azúcar en uno y medio litros de leche, agregue el coco, canela y el resto de la leche. Deje cocer por media hora cuidando de mover constantemente para evitr que se quemem. Deje enfriar y corte en pedazos.

## PAN DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 175 gramos de mantequilla
- 85 gramos de manteca
- 350 gramos de azúcar
- 230 gramos de harina
- 1 kilo de maíz tierno
- 8 huevos y una cucharada de polvo para hornear

### PREPARACIÓN:

Muela el maíz y deslíalo en un poco de agua. Bata la mantequilla, la manteca y el azúcar. Después, la clara de los huevos; cuando adquiera consistencia agregue las yemas y la mezcla de la mantequilla, manteca y azúcar, incorpore también el harina y el polvo para hornear, bata para que se mezcle bien. Engrase un recipiente y meta al horno durante una hora.

## AREPAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de maíz o 2 kilos de masa
- 50 gramos de canela molida
- 50 gramos de anís
- ½ kilo de azúcar
- ½ kilo de manteca

### PREPARACIÓN:

Mezcle el harina con la canela, el azúcar, la manteca, el anís y un poco de agua. Haga tortillas sobre un pedazo de papel de estraza.

Ponga a cocer las tortillas en el comal, previamente calentado, y cubra con una tapa grande u otro comal para evitar que salga el vapor. Retire del fuego cuando las arepas estén doradas.

También se puede cocer en el horno, aproximadamente 20 minutos.

## BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ T. Y GONZÁLEZ, M., *Atlas cultural de México. Fauna*, México, SEP/INAH/Planeta, 1987.
- DOMINGUEZ AKE, SANTIAGO, *La milpa en Muxupip*, México, DGCP, 1996.
- GOBIERNO DEL ESTADO DE YUCATÁN, MÉXICO, *Enciclopedia yucatanense*, t. II y IV, 1997.
- FLORES, S., *Uso de los recursos vegetales en la península de Yucatán. Pasado, presente y futuro*, México, INIREB, Jalapa, 1987.
- GÓMEZ POMPA, A., et al., *El manejo de las selvas por niños mayas: sus implicaciones silvícolas y agrícolas*, México, Biótica 2, 1977.
- LANDA, FRAY DIEGO DE, *Relación de las cosas de Yucatán*, México, Porrúa, 1986.
- MIRANDA, F., "La vegetación de la península de Yucatán" en *El aprovechamiento de los recursos naturales del sureste*, México, Imernar, 1958.
- ROJAS, T., *Historia de la agricultura. Época prehispánica. Siglo XVI*, México, INAH, 1985.
- RZEDOWSKI, J. Y EQUIHUA, M., *Atlas cultural de México. Flora*, SEP/INAH/Planeta, 1987.
- SOSA, V., et al., *Etnoflora yucatanense. Lista florística y sinonimia maya*, México, INIREB, Jalapa, 1985.
- VILLA ROJAS, ALFONSO, *Los elegidos de Dios. Etnografía de los mayas de Quintana Roo*, México, INI, 1987.

## AGRADECIMIENTOS

Este trabajo se realizó dentro del Programa Nacional de Gastronomía que impulsa José N. Iturriaga de la Fuente, director general de Culturas Populares, para cuya realización se sumaron esfuerzos con diversas instituciones.

Por ello queremos agradecer la valiosa colaboración de la Secretaría de Ecología del gobierno de Yucatán, de la Subdirección de Educación Indígena y del Consejo Nacional de Fomento Educativo, así como al ingeniero Armando Ruiz Sosa y a la bióloga Mónica Chávez.

La Dirección de Culturas Populares del estado, que encabeza la antropóloga Valeria Buenfil Méndez, estuvo a cargo de este trabajo, bajo la coordinación de Roberto Maldonado Castro, responsable del programa de Gastronomía, con el apoyo de los investigadores Martha Yam, María Luisa Góngora, Pedro Yam, Feliciano Sánchez, Reyna Dzul, Irene Dzul y pastor Uluas.

La investigación de campo se llevó a cabo en San Antonio Sodzil (Sacalum), Oxkutzcab, Maní, Kanlab (Te Kax), Sisbic (Tixmévas) y Chacsinkín, comunidades ubicadas en la zona sur del estado.

A los habitantes de estos lugares les agradecemos haber compartido sus conocimientos y experiencias por medio de los concursos de cocina.

*Recetario maya del estado de Yucatán*

—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
8. Recetario del semidesierto de Querétaro

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



131527

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 844465

**CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES