

Recetario tuxteco

Cocina Indígena y Popular

18

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
17. Recetario maya del estado de Yucatán

Recetario tuxteco



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

18

Cocina Indígena y Popular

Recetario tuxteco

Fernando Bustamante Rábago



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

 **CONACULTA**
CULTURAS POPULARES



Instituto
Veracruzano de Cultura

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Preced. _____

Primera edición en Cuadernos de Cultura Popular: 1996

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.

© Instituto Veracruzano de Cultura

ISBN 970-18-4448-3

Impreso y hecho en México

ÍNDICE

Introducción	9
Recetario	
Cangrejos al mojo de ajo	17
Caracoles sacados	18
Carne en epazote	19
Casbela	20
Chile pastor	21
Chocholos	22
Chochos capeados	23
Chochos en tomachile	24
Conejo en chile ancho	25
Coyoles redondos en dulce	26
Criadillas en chile y limón	27
Dulce de gagallito	28
Empanadas de arroz con leche	29
Frijoles con cangrejos azules	30
Frijoles con chochos	31
Frijoles con chonegui	32
Frijoles con col	33
Frijoles con elote	34
Frijoles con plátano oriental o cuadrado	34
Frijoles nuevos con acuyo	35
Galletas de sagú	36
Gallina en acuyo	37
Garnachas (corcholatas)	38
Gorditas de piloncillo	39
Huesos reventados	40
Huevas de cangrejo en tomachile	41
Jolote en tapacuyo	42
Mimilos	43

Mogo-mogo	44
Mondongo en acuyo	45
Pepesca en tapicte	46
Plátanos machucados	46
Ponteduro	47
Pozol (refresco)	48
Puntas de metate	48
Rosquetes de cacahuate	49
Silueza	50
Sopa de totopos	51
Sopa vaquera	52
Suspiros	53
Tamal de capita	54
Tamal de cazuela	55
Tamales de frijol	56
Tamales morados	57
Tanexnelo	58
Tapaculo	59
Tatabiguiyayo	60
Tecoyotes	61
Tomachile	62
Tomaquelite	63
Topotes de río en moste	63
Tortas de yuca	64
Tortillas de elote	65
Tortillas de manteca de res	66
Tortuga en tapado	67
Totole de Navidad	68
Totoposte de viento	69
Yuca al ajillo	69

Notación científica de algunas plantas y animales
comestibles en la región de Los Tuxtlas

Plantas	71
Animales	73
Aves	73

Bibliografía	75
--------------	----

INTRODUCCIÓN

Es nuestro objetivo tratar de rescatar y difundir la cocina tuxteca, con el fin de preservarla en esta época en la que, por distintos medios, se pretende reducir la riqueza bromatológica que nos pertenece e identifica en aras de guisos más bien simplistas y cómodos que tienden a generalizarse.

Por lo que hace a su geografía, la región de Los Tuxtlas, situada en el sureste de Veracruz, está compuesta por tres municipios; dos de ellos, Santiago y San Andrés, llevan el apelativo Tuxtla; el tercero conserva todavía su nombre prehispánico: Catemaco.

No es fácil precisar el sentido del término Tuxtla. Si atendemos a una fuente histórica reconocida, el *Códice Mendocino*, dicha palabra aparece allí asociada con la figura de un pequeño loro; pero si apelamos a su antigua grafía, parece provenir de *toznetl*, voz derivada a su vez de *toztli*, que significa papagayo, ave de color amarillo ya desaparecida de esa comarca, pero que aún se encuentra en las selvas chiapanecas.

Esto indica que en torno a la palabra Tuxtla y su locativo no hay un significado cabal e indiscutible; de allí que exista una serie de especulaciones cuyos resultados son inciertos, con excepción de la fuente confiable mencionada: el *Códice Mendocino*.

La región de Los Tuxtlas posee una gran importancia porque fue el lugar donde, varios siglos antes de la era cristiana, se asentó la cultura de los olmecas: *uixtotin*, que significa: "hombres de las salinas". Su área geográfica probablemente

haya sido la más importante de esa "Mesopotamia", situada entre los ríos Blasillo y Tonalá, al sur, y el Papaloapan, al norte.

Aquí se encuentra precisamente uno de los lugares donde se creía iban a parar las almas de los muertos: Tlalocan. Los cronistas de Indias refieren que era algo así como el paraíso de la cristiandad, un lugar poblado en abundancia de árboles frutales, con un clima agradable favorecido por el elemento agua, que cae copiosamente en forma de lluvias, o se extiende en ríos y lagos; no en vano era el reino de Tláloc, el dios del agua.

Alrededor del siglo V a.C., los olmecas viven su momento de esplendor en esa zona; baste decir que el asentamiento, que ahora se conoce con el nombre de Tres Zapotes, tenía una población superior a los 22 000 habitantes, quienes contaban con excelentes condiciones alimenticias, gracias a la presencia de un cuadrivio maravilloso: el maíz, el frijol, la calabaza y el chile, a los que hay que añadir la carne de animales montaraces y las raíces, flores y frutas de las plantas silvestres.

Muchos son los vestigios arqueológicos referentes a la alimentación en esta zona, lo mismo de cerámica que de material lítico: metates de basalto gastados por el uso continuo; molcajetes del mismo material, estelas en que aparecen algunos animales propios de la región y, sobre todo, el elemento insustituible de la buena cocina que le diera nombre a los olmecas: la sal.

De cualquier modo, el olmeca fue un pueblo que no padeció estrechez en el plano alimenticio; correlativamente, cabe decir que tal situación posibilitó en gran medida la creación de importantes obras de arte que han resistido con firmeza la acción del tiempo, y también hizo posible un desarrollo científico no menos destacado. Señalemos de paso que, entre otras cosas, los olmecas expresaban gráficamente las cantida-

des, y en lo que es una muestra de su capacidad de abstracción, fueron capaces de concebir y manejar el guarismo cero, cronológicamente antes que los egipcios y después de los chinos.

Innumerables referencias a los hábitos alimenticios de los naturales de Mesoamérica tuvieron cabida en las obras de los cronistas de Indias. En tales páginas nos narran, por ejemplo, su asombro al conocer el mercado de Tlatelolco, que estaba a la altura de los mayores mercados de Europa. Muchos de los objetos que se intercambiaban allí en condiciones de trueque eran desconocidos por los conquistadores, otros debieron conocerlos gracias a su paso por Cuba.

Alamán atribuye las costumbres caníbales a la carencia de prótidos en la dieta de los pueblos americanos, afirmación que la moderna investigación bioquímica ha demostrado errónea, pues el maíz, el frijol, la calabaza y el chile contienen los nutrientes básicos que, aunados a otros productos vegetales y animales, configuran un régimen alimenticio bien equilibrado.

Nuestra cultura ha sido llamada del maíz porque la grámínea está presente en casi todos los guisos, ya sea en forma de tortilla o como complemento de platillos preparados con flores, carnes de aves, pescado y otros animales, o bien, crudo, cuando está en periodo de crecimiento (jilote).

Ayer como ahora, los hábitos alimenticios guardan estrecha relación con la economía de cada familia; en nuestros días, la clase proletaria come, a lo sumo, dos veces al día acompañando a veces su desayuno con el tradicional atole de maíz. En cambio, las clases dominantes se permiten una dieta dispendiosa en el contexto de una economía de prestigio. Así debió ocurrir también en otro tiempo; recuérdese que al emperador Moctezuma se le servían alrededor de cuatrocientos platillos diferentes.

La alimentación de la familia en nuestra cultura se acompaña de cierto ritual ligado a la jerarquía, edad y sexo de sus integrantes; por ejemplo, en la mesa suele guardarse silencio cuando habla el padre; es tabú para las doncellas y los menores el café negro y el chile. Otro tabú es el que expresa la sentencia: “la fruta en la mañana es oro, en la tarde plata y en la noche no se come porque mata”.

Algunas frutas se consideran “enfrentadas”; por ejemplo: la sandía, la jícama y el plátano enano, si se sirven junto con la leche. Se estima un alto riesgo comer aguacate y tener un disgusto.

El Tlalocan obsequió a los habitantes de nuestras tierras abundantes y exquisitos presentes; a los tuxtecos les deparó un platillo excelente: el *toztliescuintle*, una variedad de perro sin pelo que lo mismo calentaba sus noches invernales con la alta temperatura de su cuerpo, que servía de complemento a los tamales. Antes de la llegada de los españoles ya había sido domesticado por los naturales el guajolote o *totole*, así como un ave, anterior a la gallina traída de Asia por los españoles, conocida con el nombre de gallina “moctezuma”, la cual aún deambula por la orilla del mar y de los arroyos; tiene vistosos colores y emite un canto tan alegre que cuando alguna persona es dueña de un carácter festivo se dice que “nació cuando cantó la *popoxcala*”, que es su nombre náhuatl.

Los elementos de la cocina tuxteca proceden en su mayoría de la época prehispánica, aunque también ocupan un lugar importante los elementos incorporados en el siglo XVI por los negros que son llevados a trabajar al ingenio El Uvero, de Santiago Tuxtla, quienes, junto con los trabajadores de las pesquerías, constituyeron el principal foco de irradiación mestiza, del que derivaría el biotipo representativo de Veracruz: el jarocho de Sotavento.

Son los negros también quienes enseñan en esta región el uso del zacamil (material con el que se construyen las cabañas) y de los instrumentos musicales (así como la forma de construirlos); traen consigo, además, formas de organización familiar, y mucho del sincretismo mítico y mágico de los negros no podía menos que dejar su huella en la manera de preparar y consumir algunos alimentos. Al igual que en las islas del Caribe, comemos el *mogo-mogo* y los plátanos verdes “machucados” con la mano, y compartimos muchas formas de preparar o guisar la yuca o mandioca.

Si bien es cierto que la caña de azúcar llega desde el siglo XVI a las tierras de Santiago Tuxtla, hasta alrededor de 1926 se seguía consumiendo como edulcorante la miel elaborada por insectos como la abeja real (*melipona beechei*) y la “mosquilla” (*trigona jatiformis*).

Por otra parte, entre las comidas que forman parte de un ritual está el *atabiguiyayo*, una costumbre de San Andrés Tuxtla, población que agrupa las rancherías de Texalpan, J. Moreno, Xoteapan, Buenos Aires y El Nopal. Los motivos para celebrarlo pueden ser un “acarreo”, un velorio a la Virgen de los Remedios o bien un matrimonio. En la preparación de la comida intervienen las personas en quehaceres específicos de acuerdo con su estado civil y su sexo. Las doncellas palmean las tortillas bajo la vigilancia de una “mujer de respeto”. Las mujeres casadas y las ancianas preparan el guiso; los hombres recogen la leña y preparan el pinole como bebida y, al pasar a la mesa, de un lado se sientan las mujeres y del otro los varones.

Aunque en la fiesta de Navidad en todas partes se acostumbra el pavo (*totole*), en Santiago Tuxtla se prepara en una olla que se mete al horno.

Al hablar de los guisos de la región de Los Tuxtlas debemos mencionar también los utensilios de barro tradicionales.

Los artesanos que los moldean carecen de torno y mezclan el arena y el barro en las proporciones en que se ha venido haciendo por generaciones. La recolección de los materiales se hace un martes o un viernes en presencia de imágenes del santoral cristiano; el lugar es sahumado con copal y se entonan “alabaos” (salmos).

Los utensilios que se elaboran son comales, ollas (una para el café y otra para los frijoles) y las *paveras*, exclusivas de esta región, que se utilizan sólo en Navidad y Año Nuevo. Dichas ollas son de forma ovoidal con los bordes doblados hacia adentro en el sentido longitudinal del corte; esta forma permite que el guiso conserve su jugo.

Las aguas frescas siempre están presentes en la mesa del tuxteco. Sólo mencionaremos aquí las distintivas de esta región: el *xoxogo*, que lo mismo llega a la mesa en forma de refresco o, ya fermentado, como vino; el *chagala polín*, que siendo de origen silvestre ha propagado su cultivo gracias a su consumo en la preparación de paletas, refrescos y bebidas fermentadas. El nanche y el jobo, la naranja amateca y el limón real desempeñan también un importante papel en la preparación de las bebidas.

Debido a la dificultad para conseguir la carne de animales montaraces, en la actualidad se ha generalizado el consumo de carnes más asequibles, como las de vaca y de cerdo.

Nota: En esta nueva edición, enriquecida con otras recetas, también se trató de conservar la originalidad de las personas que nos las relataron, y en la mayoría predomina la “mano” o sazón de la cocinera que maneja sus porciones al tanteo.

Recetario

*Las recetas de cocina
que presentamos en este libro
fueron dictadas por quien ha hecho un arte
del formulario gastronómico
de Santiago Tuxtla:
doña María Antonia Rábago de Bustamante.*

CANGREJOS AL MOJO DE AJO

INGREDIENTES:

- 15 cangrejos
- 1 cabeza de ajo
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A los cangrejos se les extrae la hueva; después de haberse cocido se parten a la mitad y se refrién con el ajo, que debe estar perfectamente machacado y dorado; los cangrejos deben quedar también dorados para ser servidos. Son un magnífico acompañante del arroz blanco.

CARACOLES SACADOS

INGREDIENTES:

- 2 jitomates
- 1 rebanada de cebolla
- 2 huevos
- 2 hojas de acuyo
- caracoles

PREPARACIÓN:

Se pone el agua a hervir con sal y dos hojas de acuyo; cuando está a punto se le echan los caracoles para que no se escondan; después se sacan con una espina de limón dulce o con una aguja. Aparte se pica el tomate y la cebolla y se hace un revoltijo con huevo y caracol.

CARNE EN EPAZOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de palomilla
- 5 jitomates asados
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- masa, la necesaria
- chayote en rebanadas
- hierbas de olor
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne con ajo, cebolla y sal; se quita la espuma. Aparte se muele el jitomate y el ajo que se fríen en poca grasa y se añaden al caldo junto con las rebanadas de chayote, las especias, el epazote y por último las bolitas de masa que se han preparado con manteca y sal.

CASBELA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza mediana
- 1/2 kilo de costillas de cerdo
- 1 mazo pequeño de hierbas de olor
- 1 mazo de cilantro
- especias
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava y descascara la calabaza; se pone a cocer con las costillas de cerdo agregando al caldo la sal, especias y hierbas de olor; se bate hasta que quede una mezcla uniforme y, al final, se añade el cilantro picado finamente.

CHILE PASTOR

INGREDIENTES:

- 10 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- 1 mazo de barbas de cebollín
- 1/2 limón (el jugo)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen los chiles a soasar y se muelen con el ajo, la cebolla y la sal; se agrega el limón, las barbas de cebollín y una pequeña cantidad de agua.

CHOCHOLOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijoles
- 1/2 kilo de masa
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 5 hojas tostadas y pulverizadas de quilaguacate mosmocho,* el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez cocinados los frijoles, se les agregan las bolas de masa (chocholos) previamente preparadas. La forma de hacer los chocholos es la siguiente: se revuelve la masa con la sal, el mosmocho y la manteca de cerdo, agregando el quilaguacate; con esta mezcla se forman las bolas del tamaño de una albóndiga y se les hace un hoyo en el centro con el dedo, para que en el cocimiento no les queden partes crudas. Se hierven durante 15 minutos.

* Mosmocho se le llama al residuo de los chicharrones que queda en el cazo.

CHOCHOS CAPEADOS

INGREDIENTES:

Chochos tiernos
Huevos
Harina
Manteca o aceite

PREPARACIÓN:

Se abre el chocho con mucho cuidado, se le saca el palmito y se pone en agua de sal. Se bate la clara a punto de turrón; después de escurrido el chocho se revuelca en harina y se mete en el turrón, al que se han incorporado las yemas. Finalmente se fríen los chochos en manteca o aceite.

CHOCHOS EN TOMACHILE

INGREDIENTES:

Chochos tiernos
Tomachile caliente

PREPARACIÓN:

Se ponen los chochos a fuego directo, de preferencia sobre brasas de carbón, hasta que les salga espuma por el tronquito y se chamusquen las espinas, luego se les quita la vaina para ahogar los chochos en tomachile caliente. Puede servirse como botana o ensalada.

CONEJO EN CHILE ANCHO

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 100 gramos de chile ancho
- 6 granos de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 3 clavos
- manteca o aceite

PREPARACIÓN:

El chile ancho se lava, se desvena y se pone a remojar; una vez limpio, se muele con la pimienta, el ajo y los clavos; ya molido se refría en manteca o aceite y se agregan las piezas del conejo previamente cocidas a la lumbre con un poco de caldo, hasta que se ablanden.

COYOLÉS REDONDOS EN DULCE

INGREDIENTES:

Coyol
Piloncillo
Canela
Flor azulillo

PREPARACIÓN:

El coyol se hierva hasta que esté bien cocido, se saca y se le quita la cáscara y luego se echa en un almíbar que lleva piloncillo, canela y una flor llamada *azulillo*, que es la que le da el color escarlata a los frutos.



**BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION**

Dirección General de Culturas Populares

CRIADILLAS EN CHILE Y LIMÓN

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- manteca de cerdo
- criadillas de bovino
- chiles serranos
- jugo de limón
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un molcajete se muelen los chiles crudos junto con los dientes de ajo, la sal y el jugo de limón. Por otra parte, en un recipiente con agua a punto de hervir, se introducen por breve tiempo las criadillas, el suficiente para la limpieza de las membranas y el paquete vásculonervioso, y para hacerle un ranurado cuadrangular que permita la absorción de los ingredientes. La criadilla se pone sobre las brasas y se barniza con la manteca, y sobre ella se vierte la salsa de chile verde.

Este es un guiso popular en los ranchos ganaderos en que se practica la capa de los toretes dedicados a la engorda.

DULCE DE GAGALLITO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de flores de cocuite (gagallito)
- 1 piloncillo
- 2 rajas de canela

PREPARACIÓN:

Se “descabeza” la flor del cocuite y, junto con la canela, se agrega al piloncillo cuando está en punto de almíbar. Se deja a fuego lento 20 minutos.

EMPANADAS DE ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 1/4 de kilo de azúcar para espolvorear
- 2 cucharadas de canela molida
- 1/2 taza de mantequilla
- un poco de arroz con leche, seco
- aceite para freír, el necesario

PREPARACIÓN:

Se cierne el harina con el polvo para hornear y la sal. Se hace una fuente y se le añade la mantequilla derretida, una yema y un huevo entero. Se le va agregando poco a poco el agua necesaria, amasando la mezcla hasta que quede suave.

Se envuelve en un lienzo húmedo y se deja reposar 15 minutos. Se toman pequeñas porciones de la pasta, se extiende con el rodillo en forma de tortillas delgadas, se les pone una cucharada de arroz con leche y se doblan pegándolas bien de las orillas. Se fríen, se escurren y se espolvorean con azúcar y canela molida.

FRIJOLES CON CANGREJOS AZULES

INGREDIENTES:

Cangrejos azules
Tomate milpero
Chilpaya
Frijoles
Manteca
Hojas de acuyo
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los cangrejos se matan echándoles en agua caliente para así poder limpiarlos; se les quita la caparazón ventral (ombligo), y la hueva se prepara aparte con tomate milpero y chilpaya, igual que el tomachile.

Ya limpios los cangrejos azules se agregan a los frijoles que están hirviendo, se les pone manteca, sal al gusto y hojas de acuyo cortadas en trozos medianos.

FRIJOLES CON CHOCHOS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijol negro
- 5 chochos sazones y pelados
- 5 hojas de quilaguacate

PREPARACIÓN:

Ya preparados los frijoles de la manera usual, pero sin epazote, se les agregan los chochos picados en pequeños trozos y el quilaguacate que previamente se ha tostado y pulverizado. Para hacer el caldo más consistente se le puede agregar una bola de masa, así como una cucharada de manteca de res. Se cuece durante 15 minutos.

FRIJOLES CON CHONEGUI

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijol negro
- 1/4 de kilo de chonegui
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez cocidos los frijoles, se les agregan las hojas de chonegui previamente lavadas y cortadas en trozos medianos, así como la manteca y la sal, y se deja hervir 15 minutos.

FRIJOLES CON COL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 1/2 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 clavos
- 2 hojas de orégano fresco
- 1 pizca de orégano seco
- 1 raja de canela
- 3 cucharaditas de manteca
- 1 col mediana

PREPARACIÓN:

Se cuecen los frijoles, y cuando ya están blandos se hace un recaudo con los jitomates, la cebolla, el ajo, los clavos, el orégano fresco y el seco, la canela y la manteca; se apachurran un poco los frijoles, se le echa la col y se deja hervir un momento.

FRIJOLES CON ELOTE

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijol
- 5 elotes tiernos
- 2 ramas de epazote

PREPARACIÓN:

Ya cocidos los frijoles, cuando están en ebullición se agrega el epazote y los granos del elote *chichimados*, es decir separados de la mazorca con un cuchillo.

FRIJOLES CON PLÁTANO ORIENTAL O CUADRADO

INGREDIENTES:

- 1 rama de epazote
- frijoles
- plátano
- manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuecen los frijoles y, cuando ya están blandos, se les agrega el plátano cortado en rodajas, la manteca de cerdo, una rama de epazote y sal al gusto.

FRIJOLES NUEVOS CON ACUYO

INGREDIENTES:

1 rama de acuyo
frijoles
granos de elote
manteca
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez que los frijoles están blandos, se les agregan los granos de elote la manteca, sal al gusto y una rama de acuyo.

GALLETAS DE SAGÚ

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de sagú
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 de kilo de harina
- 4 huevos
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de kilo de azúcar blanca
- 2 barras de mantequilla

PREPARACIÓN:

Se disuelve la sal en el agua. Se cierne el harina, el sagú, el polvo para hornear y el azúcar, y se hace una fuente. Se le pone al centro la mantequilla derretida, dos huevos enteros y dos yemas, y se revuelve entre los dedos. Se le va agregando el agua con sal, hasta que la masa quede suave.

Se pone harina sobre la mesa y se extiende la pasta con el rodillo; con un vaso se van cortando las galletas, que se colocan sobre las latas engrasadas. Se hornean hasta que estén listas.

GALLINA EN ACUYO

INGREDIENTES:

- 1 gallina gorda
- 6 hojas de acuyo
- 1 diente de ajo
- masa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El acuyo se desvena y muele en crudo junto con el diente de ajo, y se agrega sal al gusto. Una vez desplumada, la gallina se pasa por la flama para que se quemem los residuos de plumas, lo que le dará un sabor característico. La gallina se corta en trozos pequeños y se pone a fuego fuerte el tiempo que se requiera para ablandar la carne. Por último, se agrega el acuyo que ha sido molido y revuelto con una cantidad de masa igual a la que se necesita para hacer una tortilla. Esta masa se diluye en agua, se cuele y se agrega al caldo dejándolo hervir cinco minutos más, y ya está listo para servirse.

GARNACHAS (CORCHOLATAS)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- 200 gramos de harina
- 1/4 de picadillo seco
- 1/4 de frijol negro seco
- salsa de tomachile
- queso seco rallado
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A la masa se le agrega la sal y el harina para que se esponje y no quede dura; se hace la tortilla pequeña y gruesa, con una división por en medio que separará los compartimientos en que se pondrá de un lado frijol y del otro picadillo. Se fríen cuidadosamente y, al sacarlas se les pone el queso rallado y salsa de tomachile.

GORDITAS DE PILONCILLO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa seca
- 1 piloncillo rallado
- 1/4 de kilo de queso bien seco
- manteca
- anís, al gusto

PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes perfectamente y se forman las gorditas, que se fríen en manteca bien caliente.

HUESOS REVENTADOS

INGREDIENTES:

- 2 huesos de cerdo (de tamaño regular)
- 1 taza de tomates milperos
- 1 diente de ajo
- 2 chiles gordos
- 2 hojas de acuyo
ramas de guayabo

PREPARACIÓN:

Se limpian los huesos largos de cerdo, dejándoles una buena porción de carne; se asan a fuego directo, poniéndoles unas ramas de guayabo para que tengan el olor de ahumados. Posteriormente, se ponen a hervir hasta que estén blandos, y mientras se les quita la grasa que se acumula en la superficie. Al caldo se le agrega el ajo y los dos chiles gordos molidos y sin refreír; finalmente se añade sal al gusto y las dos hojas de acuyo partidas.

HUEVAS DE CANGREJO EN TOMACHILE

INGREDIENTES:

- 15 cangrejos rojos (hembras)
- 1/4 de tomates milperos
- 3 chiles serranos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los cangrejos se ponen a hervir con sal por espacio de 20 minutos, hasta que la coraza se les abombe, momento propicio para sacarles la hueva, que es de color amarillo y gris. Los tomates y los chiles se preparan en la misma forma que el tomachile. Se le agregan las huevas y se revuelve todo; se sirve como botana en pedazos de totopostes, que han sido pasados por agua de sal antes de ser dorados.

JOLOTE EN TAPACUYO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado (jolote)
- 1/2 cebolla en rodajas
- 2 jitomates
- manteca de cerdo
- hojas de acuyo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ralla el jolote para que pueda freírse y se le adiciona jitomate picado en crudo; se le agrega sal al gusto y después se barniza con la manteca de cerdo. Se envuelve en hojas de acuyo, aderezándolo con ruedas de cebolla, cortadas en crudo. El cocimiento del pescado es a fuego lento.

MIMILOS

INGREDIENTES:

- 15 elotes tiernos
- 125 gramos de manteca
- $\frac{1}{4}$ de litro de leche
- sal al gusto
- azúcar y canela, si se desean dulces

PREPARACIÓN:

Se *chichiman* los elotes, se muelen y se les agrega la leche, la manteca y sal al gusto; también se les puede poner azúcar, si se desean dulces, y canela cortada en pequeñas rajadas. Todo se bate perfectamente y se reparte en raciones sobre las hojas del elote. Los tamales se pueden poner en una vaporeira o en cualquier recipiente con agua, donde se cuecen por espacio de media hora a fuego intenso.

MOGO-MOGO

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de plátano macho maduro
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
nata
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan los plátanos en dos o tres pedazos y se ponen a cocer con sal. Ya cocidos se muelen y fríen en la mantequilla o el aceite. Para servirse se agrega la nata y, si hace falta, sal.

MONDONGO EN ACUYO

INGREDIENTES:

Mondongo
Acuyo
Limón
Ceniza
Masa
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava el mondongo con ceniza y limón hasta que quede perfectamente blanco; se corta en trozos y se pone a cocer. Por otra parte, se revuelve la masa con el acuyo molido, y se incorpora al caldo cuando el mondongo está bien cocido, y se sazona con sal.

PEPESCA EN TAPICTE

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de pepescas
- 3 hojas de berijao
- tomachile con ajo
- epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las pepescas se lavan y se acomodan en las hojas de berijao con un poco de sal; se les agrega el tomachile o, si se desea, el recaudo, y se ponen a cocer con otro poco de sal.

PLÁTANOS MACHUCADOS

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos verdes
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pelan los plátanos y se cortan en ruedas de aproximadamente tres centímetros de grueso; se fríen en aceite; a una vuelta se machacan y se dejan reposar en agua con sal y luego se fríen de nuevo hasta que queden dorados.

PONTEDURO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de maíz
- 2 piloncillos
- 2 rajas de canela
- 5 pimientas

PREPARACIÓN:

Se tuesta y muele el maíz hasta dejarlo como pinole. El piloncillo se disuelve en poca agua para que forme hebra; entonces se le agrega la canela y la pimienta molida. El harina se coloca en un montón con un agujero al centro para allí incorporar todos los ingredientes; se bate, y cuando se logra una masa homogénea, se extiende para recortarla en rombos (alfajores).

POZOL (REFRESCO)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz blanco
- 2 piloncillos
- 1 cucharada de cal

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir agua con la cal; cuando ya está en ebullición se agrega el maíz y se deja hasta que éste se pela, luego se lava y se pone nuevamente en la lumbre hasta que queda bien cocido; se pasa por el molino o el metate, se deja sólo resquebrajado y se le agrega el piloncillo en esquiras. Se presenta en bolas de tamaño suficiente para un vaso grande de agua. Se consume principalmente en la temporada calurosa.

PUNTAS DE METATE

INGREDIENTES:

- Masa asoleada (seca)
- Manteca de res
- Anís
- Piloncillo

PREPARACIÓN:

Se revuelve todos los ingredientes y se hacen tortillas que se cuecen en el comal

ROSQUETES DE CACAHUATES

INGREDIENTES:

- 3 claras de huevo
- 1/2 kilo de azúcar de primera
- 1 cucharada de canela molida
- 100 gramos de cacahuates pelados y molidos

PREPARACIÓN:

Se muele el azúcar con una botella o con un rodillo, se le agrega el cacahuete y la canela y se revuelve bien. Se hace una fuente; en el centro se le agregan las claras y se revuelve con el azúcar hasta que quede una pasta consistente. Se acomodan bolitas de la pasta en un molde y se meten al horno, ya precalentado, durante 20 minutos.

SILUEZA

INGREDIENTES:

- 5 elotes
- 2 ramas de epazote
- carne de res, cerdo, pollo o de animales silvestres
- jitomate
- ajo
- cebolla
- aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muele el jitomate con la cebolla y el ajo, se refría, se incorpora un litro de agua, los elotes, el epazote y, si se desea, la carne de res, de cerdo, de pollo o de animales silvestres.

SOPA DE TOTOPOS

INGREDIENTES:

- 6 totopos
- 3 jitomates
- 1 taza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- caldo de pollo
- epazote, al gusto

PREPARACIÓN:

Los totopos se fríen y se ponen a escurrir aparte. Se hace el recaudo y cuando esté bien frito se vierte el caldo de pollo; se agrega los totopos despedazados, una rama de epazote y, cuando estén a punto de hervir, se incorpora al caldo el huevo batido, moviéndolo constantemente hasta que quede bien cocido.

SOPA VAQUERA

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de queso fresco
- 1 rama de epazote
- 1 1/2 litros de caldo de res o de pollo
- 2 huevos
- manteca, la necesaria
- tortillas
- sal al gusto

Salsa:

- 2 jitomates asados
- 1 rebanada mediana de cebolla
- 2 dientes de ajo

PREPARACIÓN:

Las tortillas y el queso se cortan en cuadros y los huevos se baten para lamprear. Se pone al fuego una sartén con aceite o manteca y se fríen porciones de tortilla con queso bañadas con huevo. Se fríe la salsa de jitomate y se le agrega el caldo cuando suelta el hervor. Se añaden las porciones de tortilla y se deja hervir un minuto. Al sacarlo del fuego se le agrega la rama de epazote.

SUSPIROS

INGREDIENTES:

- 12 yemas de huevo
- 460 gramos de azúcar
- 7 claras de huevo
- polvo de canela
- jugo de limón
- mantequilla
- harina, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se revuelven los ingredientes calculando al gusto la canela; se bate todo hasta que crezca y se ponen cucharaditas en una tabla enmantecuada y con harina; se mete al horno a temperatura media.

TAMAL DE CAPITA

INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de masa
- 1/4 de kilo de frijoles secos
- 4 ramas de epazote
- 15 hojas de bexo
- 2 cucharadas de manteca
- 1 hoja de plátano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se mezclan la masa, la manteca y la sal para formar una bola que se azota hasta aflojarse, se le agrega epazote y, si es necesario, un poco de agua para facilitar el manejo. Con esta mezcla se hacen tortillas gruesas sobre una hoja de plátano y se les acomoda una capa de frijoles secos; la tortilla se corta en tercios que se sobreponen a manera de pastel. Cada porción es envuelta con hojas de bexo para cocerlas 15 minutos.

TAMAL DE CAZUELA

INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de masa
- 100 gramos de manteca
- 1/2 kilo de carne de pollo, pescado o cerdo
- 3 chiles anchos
- epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se disuelve la masa con agua hasta que quede un atole espeso; se pone a cocer y se le agrega la manteca, la sal y el epazote. Aparte, se cuece la carne. El chile ancho se remoja, muele y refríe en una cazuela. Con la misma agua de la carne se licua el chile ancho sazonándolo con sal y epazote (una rama). Se acostumbra servir la masa en el plato y, en el centro, la carne con chile ancho.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol mulato
- 1 1/2 kilos de masa
- 1/4 de kilo de manteca de cerdo
- 1 cucharada de mosmocho
- epazote fresco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se agrega a la masa sal al gusto, la manteca, el mosmocho y las hojas de epazote, luego se incluye el frijol mulato (que es una variedad regional); posteriormente se azota y, cuando la masa comienza a esponjarse, se envuelve en las hojas de bexo y se pone a hervir en agua con sal el tiempo necesario.

TAMALES MORADOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz morado
- 1 puñado de cal
- 200 gramos de manteca
- 1/4 de litro de leche
- 1/2 kilo de piloncillo
- 20 hojas de berijao
- 1 cucharada de anís
- polvo para hornear
- coco rayado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir agua con la cal, cuando ya está en ebullición, se le incorpora el maíz morado. Después de hervir un rato, se deja enfriar, se muele y se le agrega la manteca, el coco, la leche y el piloncillo diluido con el anís hasta punto de miel. Se azota todo junto hasta que "hace ojo"; si la masa no se afloja, se le añade leche, un poco de sal y dos cucharadas de polvo para hornear; luego se deja reposar de un día para otro, se reparte en raciones que se envuelven en hojas de berijao y se deja hervir media hora.

TANEXNELO

INGREDIENTES:

- 1 calabaza mediana
- 1 piloncillo
- 2 rajas de canela
- 2 trozos de caña de azúcar
anís, al gusto

PREPARACIÓN:

La calabaza se descorteza, se corta en cuadros pequeños y se pone a hervir con todos los ingredientes; se bate hasta que tiene la consistencia de un atole.

TAPACULO

INGREDIENTES:

Papayita silvestre
Cal
Piloncillo
Rajitas de canela

PREPARACIÓN:

La papayita silvestre da sus frutos en racimos, a los cuales se le conoce como tapaculo. No son comestibles crudos, así que se ponen a cocer, y cuando ya han hervido lo suficiente, se cortan por la mitad para quitarles las semillas; ya limpios se colocan en agua con cal y se ponen nuevamente a hervir en un almíbar de piloncillo al que se le agregan unas rajitas de canela.

TATABIGUIYAYO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res, de preferencia "lagartillo"
- 100 gramos de tomate milpero
- 1/2 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 15 granos de pimienta
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de cebollín verde
- 2 hojas de orégano orejón
- achiote

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne y se deja un caldo regular. Todos los ingredientes se muelen en el metate y se agregan a la carne ya cocida y en pedazos; se espesa con masa y, para terminar, se le pone el achiote, preferentemente de la región, que es de color y sabor más intenso.

* Esta es una comida tradicional de los "acarreo de virgen" y las bodas que se celebran en las rancherías al oriente de Santiago Tuxtla, donde las señoras que preparan el guiso lo hacen de acuerdo con el peso del animal o animales sacrificados. Aquí se presenta la receta llevada a su mínima expresión.

TECOYOTES

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de maíz
- 300 gramos de manteca de res
- 300 de manteca de cerdo
- 2 piloncillos

PREPARACIÓN:

Después de cocer el maíz se le retira el agua y se muele; luego se pone a secar al sol para que forme una harina, se acomoda en la mesa y se le hace un hoyo en el centro, donde se vierte la manteca y la miel de piloncillo, previamente hecha; se bate hasta que se hace uniforme, se extiende y corta en rombos (alfajores). Se hornea durante 20 minutos.

TOMACHILE

INGREDIENTES:

Tomate milpero
Chile piquín
Cilantro
Cebollín morado
Sal al gusto

PREPARACIÓN:

La salsa imprescindible en la mesa del tuxteco es el tomachile, en las variedades que cada cocinera acostumbra; tiene como ingredientes básicos el tomate milpero y el chile piquín. Para preparar el tomachile se les da un hervor a los tomates y a los chiles, agregando al agua un poco de sal. Después, se muele en el molcajete, añadiendo un poco de la misma agua donde hirvieron y, ya para servirse, se le pueden incorporar unas ramas de cilantro y cebollín morado picado.

TOMAQUELITE

INGREDIENTES:

- 1 mazo de tomaquelite
- masa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se separan las hojas del tallo del tomaquelite; se lavan y se ponen a hervir con sal, y se agrega una pequeña cantidad de masa equivalente a la que se necesita para hacer una tortilla, desleída en agua. Ya en el plato, se le pone tomachile al gusto.

TOPOTES DE RÍO EN MOSTE

INGREDIENTES:

- Topotes
- Moste
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muele el moste en el metate; una vez molidas las hojas se revuelven con sal al gusto, se bate con un poco de agua y en ella se ponen los topotes previamente lavados, los cuales, dado su reducido tamaño, no requieren ser aliñados.

TORTAS DE YUCA

INGREDIENTES:

Yuca
Mantequilla
Huevos
Azúcar
Canela

PREPARACIÓN:

La yuca se pela y pone a cocer; cuando esté blanda se hace puré, se le agrega la mantequilla, los huevos y la canela, y se hace una masa con la que se elaboran las tortillas que se fríen en aceite. Al sacarlas de la sartén se escurren y espolvorean con azúcar.

TORTILLAS DE ELOTE

INGREDIENTES:

- 20 elotes en el punto de maduración
- 4 rajas de canela grandes
- 1 taza mediana de azúcar

PREPARACIÓN:

Se chichiman los elotes y los granos se pasan por el metate junto con la canela; no deben quedar muy molidos para que la masa tenga una consistencia gruesa. Se agrega azúcar y se amasa hasta que tenga una distribución homogénea de los componentes, luego se extiende en pequeñas porciones para que las tortillas queden un poco gruesas y se cuecen en un comal de barro. Se sirven preferentemente en el desayuno y en la cena.

TORTILLAS DE MANTECA DE RES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- $\frac{1}{4}$ de kilo de manteca de res
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A la masa se le agrega la manteca poco a poco, hasta que tenga una consistencia porosa; se añade la sal al gusto. Se hacen las tortillas gruesas y se sirven recién salidas del comal para que no pierdan su consistencia blanda.

TORTUGA EN TAPADO

INGREDIENTES:

Carne de tortuga
Recaudo
Aceitunas
Papas
Garbanzo cocido
Plátanos fritos cortados en rodajas
Pasitas
Chiles curtidos cortados en pequeños trozos
Huevos
Mantequilla
Polvo de pan

PREPARACIÓN:

Se fríen todos los ingredientes, excepto la tortuga, los huevos y el pan; después se agrega la tortuga sancochada y se baten los huevos que sean necesarios. En una cazuela untada de mantequilla se pone la mitad del huevo, después la tortuga, encima el resto del huevo y por último el polvo de pan. Se mete al horno el tiempo que se considere necesario.

TOTOLE DE NAVIDAD

INGREDIENTES:

- 1 totole
- 1/4 de kilo de chile ancho
- 1 1/2 kilos de carne de res
- 1 1/2 kilos de carne de puerco
- 100 gramos de pasitas
- 200 gramos de almendras
- 1/4 de kilo de manteca o aceite
- 1 cucharada de especias
- 1 cucharada de vino blanco o jerez
- 1/4 de recaudo
- 2 latas de chiles curtidos

PREPARACIÓN:

Se cuecen la carne de res y la de cerdo, se convierten en picadillo; por otra parte, se fríe el recaudo en la manteca o aceite y se agrega a la carne picada; todo esto se pone a refreír y se le agregan los chiles curtidos picados, las aceitunas, las almendras y las pasitas; se sazona con sal y se añade la copa de vino. Aparte, al totole se le pica con un cuchillo por todas partes para que le penetre el guiso y se unta de ajo y sal por dentro y por fuera. Para preparar el chile, primero se pasan los chiles anchos por el fuego para pelarlos, se desvena y muele con las especias, y luego se refríe en aceite. Con esta mezcla se unta el totole por dentro antes de rellenarlo con el picadillo. Se cierran los agujeros y se mete a la pavera con el caldo en que se cocinó la carne, agregándole un poco de chile ancho para darle color. Se hornea durante tres horas.

TOTOPOSTE DE VIENTO

PREPARACIÓN:

Se prepara la masa de maíz como si se fuera a utilizar para hacer tortillas, se hace el disco y se pone a cocer en un comal de barro; cuando comienza a endurecerse y permite ser adelgazado, se raspa hasta tres veces con un jomate, que es un fragmento de jícara.

A este tipo de totoposte se le llama de viento, para diferenciarlo del común y corriente que es de mayor espesor.

YUCA AL AJILLO

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de yuca
- 1 diente de ajo
- chilpayas
- epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pela la yuca y se pone a cocer con sal, chilpayas y epazote. Cuando ya está suficientemente blanda, se corta longitudinalmente; a las tiras se les unta el ajo y la sal, y se fríen hasta que se doran, para lo cual hay que voltearlas constantemente.

NOTACIÓN CIENTÍFICA DE ALGUNAS PLANTAS Y ANIMALES COMESTIBLES EN LA REGIÓN DE LOS TUXTLAS

PLANTAS

Abababit:	<i>Pulsenia armata standt</i>
Acuyo:	<i>Piper um bellatum L.</i>
Acotepe:	<i>Inga spuria H. et B.</i>
Achiote:	<i>Bixa orellana L.</i>
Azulillo:	<i>Jacobina spicigera Sch.</i>
Berijao:	<i>Calatea insignis</i>
Camote:	<i>Ipomoea batatas L.</i>
Caña de azúcar:	<i>Sacharum officinarum L.</i>
Capulín:	<i>Muntingia calabura L.</i>
Calabaza:	<i>Cucurbita pepo L.</i>
Cebollín:	<i>Allium neapolitanum C. y R.</i>
Chilpaya:	<i>Capsicum frutescens L.</i>
Chinini:	<i>Persea shiedana Nees</i>
Chocho:	<i>Malvaviseus arbóreus Cav.</i>
Chochogo:	<i>Calatea alouia L. indl</i>
Chonegui:	<i>Calonyction aculeatum house</i>
Coyol:	<i>Scheelea liebmannii Becc</i>
Cocuite:	<i>Gliricida sepium standl</i>
Cundoamor:	<i>Momondica charintia L.</i>
Cundoria:	<i>Spondias purpúrea</i>
Epazote:	<i>Chenopodium ambrosioides L.</i>
Frijol:	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>

Hoja de berijao:	<i>Calathea sp.</i>
Icaco:	<i>Chrysubalanus icaco</i>
Ilama:	<i>Anona diversifolia Saff</i>
Jinicuile:	<i>Inga sp</i>
Jobo:	<i>Spondea lutea</i>
Maíz:	<i>Zea mais L.</i>
Moste:	<i>Clerodendum lingustrinum Jaca</i>
Nanche:	<i>Byrsonima crassifolia L.</i>
Naranja amateca:	<i>Citrus aurantium</i>
Ojoxin:	<i>Brosimun alicastrum Sw.</i>
Olozapot:	<i>Bouteria campechiana H.B.K.</i>
Orégano:	<i>Ocimum micrantum Willd.</i>
Pionchi:	<i>Brumelia persim iles Hem sl.</i>
Pitahaya:	<i>Cereus triscustatus</i>
Perejil:	<i>Petroselinum crispum Nym</i>
Pomarrosa:	<i>Eugenia jambos L.</i>
Plátano cuadrado u oriental:	<i>Musa sapientum Kuntze</i>
Plátano enano:	<i>Musa nana Lour</i>
Pepetaca:	<i>Esperculia apetala Karst</i>
Quelite:	<i>Amaranthus hybridus L.</i>
Tapaculo:	<i>Larica papaya L.</i>
Tomate:	<i>Lycopersicon esculentum Dum.</i>
Xoxogo:	<i>Vitis tiilifolia</i>
Yuca:	<i>Maniot esculenta Crantz</i>
Yerbabuena:	<i>Mentha citrata Ehrh</i>

ANIMALES

Ardilla:	<i>Sciurus aureogaster</i>
Anteburro:	<i>Tapirus bairdii</i>
Cuerpo espín o puerco espín:	<i>Coendou mexicanus</i>
Conejo:	<i>Sylvilangus floridanus</i>
Conejo silvestre:	<i>Sylvilangus brasiliensis</i>
Iguana:	<i>Iguana iguana rhinolopha</i>
Jabalí o jabalín:	<i>Tayassu tajacum</i>
Mapache o mapachín:	<i>Procyon lotor</i>
Marta:	<i>Protonotaria flavus</i>
Marín:	<i>Tayassu pecari</i>
Mazate:	<i>Mazama americana</i>
Serete:	<i>Dasyprocta punctata</i>
Tejón:	<i>Nasau narica</i>
Topote:	<i>Pseudoxiphorophorus bimaculatus</i>
Tortuga:	<i>Chrysemys scripta</i>
Tuza:	<i>Heterogeomys hispidus</i>

AVES

Canate:	<i>Anas, spp.</i>
Chachalaca:	<i>Ortalis vetula</i>
Guajolote:	<i>Meleagris gallopavo L.</i>
Loro real:	<i>Amazona ochrocephala</i>

Perico:	<i>Amazona albifrons</i>
Popoxcala:	<i>Aramides cajanea</i>
Pichichi:	<i>Dendrocygna autumnalis</i>
Pico de canoa:	<i>Pteroglossus torquatus</i>

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Beltrán, Gonzalo, *Los pobladores del Papaloapan*, Separata.
- Alvarado Tezozomoc, Hernando de, *Crónica Mexicayotl*, México, Porrúa, 1991.
- Anónimo, *Relación de algunas cosas de Nueva España*. México, 1948.
- Bermúdez Gorrochotegui, Gilberto, *Santiago Tuxtla y la caña de azúcar*, Cuadernos Tuxtecos, INAH, 1984.
- Brujos y curanderos*, documental, 16 minutos, INI, 1983.
- Cabrera, Luis, *Diccionario de aztequismos*, México, Oasis, 1983.
- Coates Estrada, Rosamond y Alejandro Estrada, *Manual de identificación de campo de los mamíferos de la Estación Biológica Los Tuxtlas*, México, UNAM, 1986.
- Coe, Michael y A. Richard Diehl, *In the land of the Olmec. The Archeology of Sn. Lorenzo Tenochtitlan*, Texas, University of Texas Press Austin, 1980.
- Clavijero, Francisco Javier, *Historia antigua de México*, México, Porrúa, 1986.
- Códice Mendoza*, México, Cosmos, 1979.
- Cortés, Hernán, *Cartas de relación*, México, Porrúa, 1978.
- Cravioto, R. et al., *281 análisis de alimentos mexicanos*, México, Instituto Nacional de la Nutrición, 1947.
- Dávalos Hurtado, Eusebio, *Temas de antropología física*, México, INAH, 1965.
- Dirzo, Rodolfo y Enrique Soriano, *Historia natural de Los Tuxtlas*, (coord. Vogt Richard), UNAM, 1997.
- Enciclopedia de México*, México, SEP, 1978.
- García de León, Antonio, *Pajapan, un dialecto mexicano del Golfo*, México, INAH, 1976.

- Gene, S., *The mighty azteca*, National Geographic Society, 1987.
- Kelly, Isabel y Héctor García Manzanedo, *Santiago Tuxtla, cultura y salud*, Comisión del Papaloapan, 1956.
- Llamas, R., *Alimentación de los antiguos mexicanos*, México, Instituto de Biología, UNAM, 1935.
- Melgarejo Vivanco, José Luis, *Historia antigua de México*, México, 1975.
- Oliver Austin, L., *Birds of the World*, Londres, 1962.
- Record, Paul, *Tropical Frontier*, Princeton University Press, 1976.
- Sahagún, Bernardino de, *Historia de las cosas de Nueva España*, México, 1961.
- Torquemada, Juan de, *Monarquía indiana*, México, 1943.
- Weight, Norman, *El enigma del xoloitzcuintle*, México, INAH, 1960.

Recetario tuxteco

—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
9. Recetario indígena de Sonora

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002246

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 844489