

8900

20

# Recetario chinanteco de Oaxaca

Cocina Indígena y Popular

20

Recetario chinanteco de Oaxaca



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
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.

(8900)



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



# Recetario chinanteco de Oaxaca

20

---

Cocina Indígena y Popular



**BIBLIOTECA**  
**CENTRO DE INFORMACION**  
**Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario chinanteco de Oaxaca

Coordinadores

Josefina Hernández López  
Roger Merlin Arango

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES

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

Clasif. \_\_\_\_\_

Adq. \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Proced. \_\_\_\_\_

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA  
Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares  
Dirección General de Comunicaciones

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 970-18-4444-0

Impreso y hecho en México



**INFORMACIÓN**  
**CENTRO DE INFORMACIÓN**  
**Y DOCUMENTACIÓN**

*Dirección General de Culturas Populares*

## Índice

INTRODUCCIÓN .....	11
PLATILLOS TRADICIONALES	
CALDO DE RES .....	25
CALDO DE GUAJOLOTE .....	26
CALDO DE TEMAZATE .....	27
CALDO DE PEJEPUERCO .....	28
CALDO DE HIERBA MORA .....	29
CALDO DE PIEDRA .....	30
CALDO DE TEPEZCUINTLE .....	31
MOLE DE FRIJOL .....	32
MOLE ROJO .....	33
MOLE AMARILLO .....	34
TEMOLOCATES EN PILTE .....	35
HONGOS EN PILTE .....	36
HONGOS RANCHEROS .....	37
HONGOS EN SU JUGO .....	38
AMARILLO DE CARNE DE GUAJOLOTE .....	39
AMARILLO DE POLLO .....	40
OTRO AMARILLO DE POLLO .....	41
AMARILLO DE CARNE DE RES .....	42
AMARILLO DE CARNE DE TEMAZATE .....	43
AMARILLO DE TEPEJILOTE .....	44
AMARILLO DE CHIRIMOLE .....	45
ASADURA DE PUERCO .....	46
EMPANADAS DE FLOR DE MAYO .....	47
EMPANADA DE HONGOS .....	48
QUELITES EN SU JUGO .....	49
HIERBA MORA GUISADA .....	50
ESTOFADO DE PESCADO .....	51

PILTE DE PESCADO . . . . .	52
OTRO PILTE DE PESCADO . . . . .	53
TORTILLAS DE YUCA . . . . .	54
TEPEJILOTES DE ESPINA . . . . .	55
TEPEJILOTE RANCHERO . . . . .	56

## TAMALES Y PANES

TAMALES DE FRIJOL . . . . .	59
TAMALES DE FRIJOL O CABEZA DE TIGRE . . . . .	60
TAMALES DE HONGOS . . . . .	61
TAMALES DE ELOTE . . . . .	62
OTROS TAMALES DE ELOTE . . . . .	63
TAMALITOS DE ELOTE CON FRIJOL . . . . .	64
TAMALITOS DE ELOTE O BOLLITOS . . . . .	65
TAMALES DE PESCADO . . . . .	66
TAMALES DE SIETE CUEROS . . . . .	67
TAMALES DE ANÍS . . . . .	68
CHANCLETAS . . . . .	69
TAMALES DE ESPECIAS . . . . .	70
TAMALES DE MOLE . . . . .	71
TAMALES DE YUCA . . . . .	72
TAMALES DE POLLO . . . . .	73
TAMALES DE PUERCO . . . . .	74
PAN AMARILLO . . . . .	75
PAN DE MUERTO . . . . .	76

## ATOLES Y AGUAS

ATOLE DE TRIGO . . . . .	79
ATOLE DE MAÍZ . . . . .	80
ATOLE DE MAÍZ TRITURADO . . . . .	81
ATOLE DE MAÍZ TOSTADO . . . . .	82
POPO . . . . .	83
ATOLE DE MASA DE NIXTAMAL . . . . .	85
ATOLE DE MASA . . . . .	86
ATOLE CHAMPURRADO . . . . .	87
ATOLE BLANCO . . . . .	88

OTRO ATOLE BLANCO . . . . .	89
ATOLE DE ELOTE . . . . .	90
OTRO ATOLE DE ELOTE . . . . .	91
ATOLE DE PLÁTANO . . . . .	92
ATOLE DE SEMILLAS DE QUILTONIL . . . . .	93
ATOLE DE HUEVO . . . . .	94
ATOLE DE TORTILLA . . . . .	95
POZOL . . . . .	96
AGUA DE POZOL . . . . .	97
OTRA AGUA DE POZOL . . . . .	98
AGUA DE PINOLE . . . . .	99
AGUA DE CACAO Y MAÍZ . . . . .	100

## DULCES

MALANGA DULCE . . . . .	103
CHILACAYOTA Y MAÍZ . . . . .	104
PLÁTANOS EN MELAZA . . . . .	105
DULCE DE NANCHE . . . . .	106
OTRO DULCE DE NANCHE . . . . .	107
DULCE DE PAPAYA . . . . .	108
DULCE DE CALABAZA . . . . .	109
ALFAJORES . . . . .	110
DULCE DE AJONJOLÍ . . . . .	111
DULCE DE GUAYABA . . . . .	112
NICUATOLE . . . . .	113
DULCE DE COCO . . . . .	114
DULCE DE YUCA . . . . .	115
DULCE DE CAMOTE . . . . .	116
DULCE DE TAMARINDO . . . . .	117

GLOSARIO . . . . .	119
--------------------	-----

AGRADECIMIENTOS . . . . .	123
---------------------------	-----



## Introducción

Oaxaca es una de las áreas geográficas y culturales más ricas y significativas de nuestro país. Situada en el centro de la extensa región conocida como Mesoamérica (un área que comprendía desde el centro de México hasta Nicaragua, en América Central), cuna de las civilizaciones prehispánicas más importantes del continente Americano.

Tan sólo como un ejemplo de la importancia cultural de Oaxaca, baste citar que de los 56 grupos étnicos sobrevivientes de la República Mexicana, 16 se localizan en nuestro estado: amuzgos, cuicatecos, chatinos, chinantecos, chocholtecos, chontales, huaves, ixcatecos, mazatecos, mixes, mixtecos, nahuas, triquis, zapotecos, zoques y tacuates, reconocidos como tales según la *Ley de Derechos de los Pueblos y Comunidades Indígenas del Estado de Oaxaca, 1998*.

Esta característica pluriétnica y por lo tanto pluricultural representa para los oaxaqueños un orgullo nacional; sin embargo, en la práctica resulta un problema muy complejo por su variada y escabrosa fisonomía, de ahí que escuchemos con frecuencia que Oaxaca está integrada por siete regiones culturales: Valles Centrales (Valle de Oaxaca), Mixteca (alta y baja), Costa, Sierra (Norte y Sur), Istmo, Cañada y Alto Papaloapan (Tuxtepec).

Con objeto de coadyuvar al proceso de desarrollo y preservación de este importante mosaico cultural del estado de Oaxaca, la Dirección General de Culturas Populares establece tres Unidades Regionales que se localizan en: Oaxaca, que atiende los Valles Centrales, Sierra Norte, parte del Istmo y parte de la Cañada; Huajuapán de León, que atiende la Mixteca alta y baja, Costa, y Sierra Sur, y Tuxtepec, que atiende al Alto Papaloapan, parte de la Cañada y parte del Istmo.

En el área de atención de la Unidad Regional de Culturas Populares en Tuxtepec, se localizan principalmente los grupos

étnicos chinanteco (municipios de San Felipe Usila, San Lucas Ojitlán, San Juan Bautista Valle Nacional, Santa María Jacatepec, San José Chiltepec, Ayotzintepec, Santiago Jocotepec, San Juan Bautista Tlacoatzintepec, San Pedro Sochiapan, San Juan Lalana, Santiago Comaltepec, San Juan Quiotepec y San Pedro Yolox), y mazateco (municipios de San Pedro Ixcatlán, San Felipe Jalapa de Díaz, San Miguel Soyaltepec, San José Independencia, Huautla de Jiménez, Mazatlán Villa de Flores, San José Tenango, Santa María Chilchotla, San Bartolomé Ayautla), así como en menor proporción mixe (municipios de San Juan Cotzocón y San Juan Mazatlán), zapoteco (municipios de Santiago Yaveo, Santiago Choapan y San Juan Comaltepec) y cuicateco (municipios de San Andrés Teotilalpan y San Pedro Teutila); además de grupos mestizos (municipios de San Juan Bautista Tuxtepec, Loma Bonita, Acatlán de Pérez Figueroa y San José Cosolapa).

El característico entorno natural, rico en vegetación, propicia una alimentación tradicional basada principalmente en las bondades de la flora y fauna silvestres. Para este trabajo de registro del arte gastronómico abordaremos tres comunidades de uno de los grupos más representativos, los chinantecos de San Felipe Usila, San José Río Manso, municipio de San Juan Lalana y La Esperanza, municipio de Santiago Comaltepec.

### *Grupo étnico chinanteco*

Los chinantecos son uno de los dieciséis pueblos indígenas que habitan en el estado de Oaxaca, ubicados en la porción noroeste de la entidad. Su espacio geográfico está circundado por grandes montañas, salvo la planicie costera que colinda con las tierras de Tuxtepec. Este aspecto “cerrado” de la demarcación permitió a Bevan<sup>1</sup> hacer extensivo el nombre de Chinantla (del náhuatl *chinamitl*, encerrado o cerrado) a esta región que comprende parte de los distritos de Tuxtepec, Choapan, Ixtlán y Cuicatlán.

<sup>1</sup> Bevan, Bernard, *Los chinantecos y su hábitat*, México, Instituto Nacional Indigenista, 1987, p. 8.

Entre los valles que forman las depresiones de las montañas corren rápidos y caudalosos ríos donde se puede practicar la pesca y, en otros tiempos, era posible la navegación. Los ríos más importantes de la zona son: el Tesechoacán, que recibe como afluentes a los ríos Cajones, Chiquito y Manso, y el río Papaloapan, al que tributan sus aguas el río Valle Nacional y el vertedor de la presa Miguel de la Madrid, mejor conocida como Cerro de Oro, donde se regulan las avenidas de los ríos Santo Domingo y Usila. La construcción de este embalse significó la afectación de 51 ejidos, con una población de 39 mil indígenas, los que fueron reubicados en el estado de Veracruz (Valle de Uxpanapa y zona de Los Naranjos) y una pequeña minoría dentro del mismo municipio.

El espacio vital de los chinantecos se puede dividir en cuatro áreas culturales importantes:

- La Chinantla Central, que comprende los municipios de San José Chiltepec, Santa María Jacatepec, Ayotzintepec y San Juan Bautista Valle Nacional.
- La Sierra de Lalana en el distrito de Choapan, que comprende los municipios de San Juan Petlapa, San Juan Lalana y Santiago Jocotepec.
- La región de Usila, que comprende los municipios de San Lucas Ojtlán, San Felipe Usila, San Pedro Sochiapan y San Juan Bautista Tlacoatzintepec.
- La Chinantla Alta, comprendida dentro del distrito de Ixtlán de Juárez, donde se ubican San Pedro Yolox, Santiago Comaltepec y San Juan Quiotepec.

Culturalmente, los chinantecos están delimitados por sus fronteras lingüísticas y geográficas con los grupos mazateco, cuicateco, zapoteco y el área mestiza de la cuenca media del Papaloapan. Históricamente han ocupado un territorio desde el preclásico superior y se suponen provenientes de la costa del Golfo de México, desde donde remontaron el curso de los ríos hasta ubicarse en la región que hoy ocupan. Los chinantecos son una unidad político-religiosa-militar que tuvo su asentamiento principal en la zona

cercana a la población de Valle Nacional. Hacia el 1200 de nuestra era, se dividieron para formar tres señoríos independientes: La Gran Chinantla, al centro; Usila al norte y Yolox al sur. Fueron sometidos temporalmente por los mexicas de Moctezuma II (1456) y anexados al marquesado del Valle de Oaxaca durante la dominación española. La evangelización de esta zona fue realizada por los frailes dominicos desde el convento de Villa Alta.<sup>2</sup>

Durante la gesta de Independencia los chinantecos apoyaron a los grupos realistas. Con la llegada de Porfirio Díaz al poder, la Chinantla recibió un número considerable de inmigrantes que aprovecharon las leyes de amortización y deslinde para realizar grandes plantaciones de tabaco y café, apoyados en el poder político y el control sobre la mano de obra que, en calidad de enganchados o esclavos, llegaban a la Chinantla, concretamente a la población llamada Valle Nacional.

En esta época los indígenas fueron relegados a las montañas y la mayor parte de los terrenos cultivables eran administrados por compañías extranjeras. Con el movimiento revolucionario, las condiciones no cambiaron de manera significativa para los chinantecos sino hasta después de 1938, cuando se inició el proceso de restitución de las tierras a sus antiguos propietarios.

Entre los aspectos culturales sobresalientes que conservan los chinantecos se cuenta el uso de la indumentaria femenina, que las mujeres tejen en telar de cintura y adornan con elaborados motivos bordados. La lengua nativa, el chinanteco, es una lengua tonal con diversas variaciones dialectales de un pueblo a otro.

La forma de organización comunitaria, por medio del sistema de alianzas civiles y religiosas, integra el eje de acción de las comunidades en el trabajo de beneficio social, en las fiestas y en la preservación de los valores culturales. Muchas de las fiestas que celebran los chinantecos están asociadas al santoral católico; son dignas de mencionarse las celebraciones de las fiestas titulares de los santos patronos, la Semana Santa, los días de muertos, la fiesta guadalupana y las festividades decembrinas.

<sup>2</sup> García Hernández, Tomás, *Tuxtepec ante la historia*, México, DGCP, 1998.

La principal actividad económica de los chinantecos es la agricultura y entre los cultivos que se pueden citar por orden de importancia se encuentran el maíz, el frijol, el café, el plátano, el chile, el tomate, los cítricos, las hortalizas y una gran variedad de árboles frutales y maderables.

En esta riqueza natural basa el chinanteco su gastronomía, complementándola con hierbas cultivadas a traspatio que sirven de condimentos para las comidas diarias y especiales. También es importante en el arte culinario chinanteco la presencia de carnes de distintos animales domésticos y silvestres.

### *La Esperanza, Comaltepec*

La comunidad de La Esperanza, municipio de Santiago Comaltepec, se localiza sobre la carretera federal Tuxtepec-Oaxaca, aproximadamente en el kilómetro 70, región conocida como la Chinantla Alta; la población se origina en los primeros años de la década de los sesenta, cuando un grupo de campesinos originarios de Santiago Comaltepec decide asentarse más cerca de sus terrenos de cultivo. Por acuerdos comunitarios conservan las costumbres culturales, sociales y políticas de la cabecera municipal.

La relación con la flora ha sido muy estrecha en la vida cotidiana de los habitantes de La Esperanza, tomando en cuenta que la mayor parte de la población vive de una agricultura donde se utiliza únicamente el machete y el espeque para el cultivo, por ser sus terrenos con pendientes altas y un gran porcentaje de pedregosidad.

Relacionada con la producción de maíz existe una tecnología ancestral, basada en la selección del terreno por la inclinación de los rayos solares, composición del suelo y selección de la semilla: maíz pinto, amarillo, negro, blanco, cuyo sabor es distinto en cada caso.

En las milpas, lo primero que brota del suelo después de la siembra es el quelite, recolectado para la alimentación del agricultor y para despejar el área que permitirá a la milpa crecer libremente. Los quelites requieren una mínima parte de la intervención

de la mano del hombre para su desarrollo, al igual que el huelle de noche, que con una poda tiene suficiente para dar otros retoños y continuar reproduciéndose. En el caso de los hongos, éstos brotan de manera natural en la época propia de cada especie.

Es normal detectar la presencia del mapache o el tejón en época de siembra, pues al olfatear la semilla que se va depositando en el terreno, se acerca para apoderarse de ella y de los insectos que levantan el vuelo en busca de un nuevo lugar para anidar, como es el caso de las hormigas chicatanas, perseguidas por los tejones y osos hormigueros.

En la milpa se puede cazar jabalíes atraídos por las plantas tiernas que constituyen su alimento; también los *temazates* que acuden a determinadas horas del día para abastecerse de alimentos, momento que aprovechan los agricultores para atraparlos. En la época conocida como la *jiloteada* se intensifica la visita de tejones, jabalíes y otros animales en el cultivo, por lo que el agricultor debe ir más seguido o casi permanecer ahí para cuidarlo; en caso contrario, con dos o tres visitas de estos animales la cosecha puede desaparecer, ya que normalmente andan en manadas de 15 a 40 especímenes. Fuera de esta época, la caza de animales silvestres es muy esporádica.

El aprovechamiento de las plantas y los animales silvestres en la dieta diaria depende de los gustos y habilidad de cada familia para su preparación. Existen plantas comestibles con un sabor parecido al de la carne de algunos animales como el *chirimole*, que se asemeja a la carne de guajolote. Los hongos del *jonote* o las diminutas larvas de las avispas son muy apreciadas por su sabor exquisito.

El manejo de los utensilios populares en la preparación de los alimentos ha cambiado considerablemente frente a la proliferación de otros más modernos. Ha quedado rezagado el uso de la vasija de barro, así como los platos, cazuelas, ollas, jarros de diferentes tamaños; el metate que se utiliza para la molienda es desplazado por el uso del molino eléctrico.

La piedra, como llaman al metate, sólo se emplea para "tortear" las tortillas. La tradicional jícara, que es un recipiente utilizado para servir o preparar alimentos líquidos, ya no se usa como antes, al ser desplazada por recipientes de metal o plástico.

En lo que se refiere a los ingredientes básicos y originales, éstos se han conservado y a ellos se han agregado algunos otros como el ajonjolí. Entre los condimentos más usuales se conoce el poleo o hierba de borracho, hierbasanta, yerbabuena, cilantro habanero, epazote, orégano y hoja de aguacate.

Dentro de la comunidad existe la convivencia entre vecinos para compartir el platillo que se prepara, ya sea de manera cotidiana o por algún motivo especial. En lo que se refiere a la familia, cada una tiene sus características, algunas comparten los alimentos con los demás integrantes para mantener el vínculo familiar.

Normalmente, los conocimientos sobre la preparación de los alimentos se transmiten de madres a hijas (se complementan con los conocimientos de abuelas, tías y vecinas). Mediante la simple observación o con la práctica de labores sencillas, las niñas iniciadas participan desde temprana edad en la elaboración de las comidas.

Entre las comidas que se consideran de uso habitual se encuentran el frijol, frijolón, los quelites, el atole y el café. La comida consumida en las festividades varía de acuerdo con las celebraciones: en la Semana Santa, el pescado; en la fiesta patronal, el caldo de res que se acompaña de atole y pan, y en la fiesta de Todos Santos la gente se esmera en poner en su altar toda variedad de comidas como mole, tamales, caldo de res, caldo de pollo, amarillo de res y de pollo. En Navidad es muy común encontrar en cada hogar los tamales preparados con carne de res, pollo o frijol.

En el ámbito del pensamiento mágico y ancestral de este grupo, los curanderos practicantes de antiguas tradiciones taumatúrgicas ofrecen a los espíritus diversas piezas cebadas de animales comestibles. De acuerdo con la gravedad de los pacientes que atienden, exigen el sacrificio de los guajolotes de color negro o pollos, cuya sangre derraman en el sitio elegido para la curación. Los animales empleados se utilizan para preparar los alimentos que se ofrecen a quienes intervienen en el acto ritual, normalmente realizado en altas horas de la noche, cuando invocan a los espíritus para devolver la salud al enfermo. En estos casos, la comida preparada es el amarillo de las bodas, requisito indispensable para la recuperación del paciente.

### *San José Río Manso, Lalana*

San José Río Manso es una comunidad perteneciente al municipio de San Juan Lalana, distrito de Choapan, en el estado de Oaxaca. Se delimita al norte por el río que da nombre a este pueblo en un lugar denominado Piedra del Sol; al sur con los terrenos del poblado de Montenegro Lalana; al oriente con el vecino estado de Veracruz y en particular con la finca San Antonio del municipio de Playa Vicente, y al poniente con el mismo río Manso que divide los municipios de Santiago Jocotepec y San Juan Lalana. Topográficamente se encuentra situado en unas lomas, y en el pequeño valle formado por dos de ellas, el centro de la población alcanza una altura de 100 metros sobre el nivel del mar.

San José Río Manso fue fundado en 1870 por personas provenientes de la comunidad de Arroyo Blanco, del mismo municipio de San Juan Lalana, quienes en unión de sus familias se establecieron en este lugar al que originalmente denominaron El Zapote, porque había un árbol de chicozapote de gran tamaño, el cual daba los frutos muy grandes. Bajo la sombra de éste descansaban las personas que se trasladaban de los lugares circunvecinos hacia Playa Vicente, Veracruz.

El río, conocido por los habitantes de la región y oficialmente con la denominación de Manso, nace en las montañas de Petlapa (cabecera del municipio de San Juan Petlapa) y tiene como afluentes principales las corrientes del arroyo Lodo y el río Chiquito. El río Manso es afluente del río Cajones, que a su vez vierte sus aguas en el caudaloso río Papaloapan. La población cuenta con un hermoso manantial, del cual se abastece el sistema de agua potable que los residentes utilizan.

El acceso a la comunidad se realiza a través de un camino de 14 kilómetros de terracería que conduce al entronque de la carretera federal Tuxtepec-Matías Romero, continuando por la ruta de acceso a Playa Vicente, Veracruz (población de mayor importancia económica en esta microrregión); además cuenta con otros caminos por los que se comunica con algunas comunidades circunvecinas.

Respecto a la alimentación cotidiana, se acostumbra la recolección de plantas comestibles como los quelites, hierba mora, quiltoniles, guías de calabaza, huele de noche, guías de chayote, quelite de venado y los tepejilotes, entre otros. En temporada de lluvias y después de la quema de los rozos, se acostumbra recolectar hongos comestibles. El río también proporciona elementos para la comida tradicional de los lugareños.

En lo que se refiere a la fauna, se consumen aves de corral como gallinas, patos, guajolotes, y anteriormente se acostumbraba la cacería de animales silvestres como venado, tepezcuintle, armadillo, faisán, tejón y cerete, entre otros. Los habitantes de las comunidades de la región han contribuido al alejamiento de estas especies en peligro de extinción, ya que al deforestar, estos animales tienden a buscar lugares más alejados para sobrevivir, por lo que se han refugiado en las selvas que aún existen en la zona.

La alimentación básica gira en torno al maíz, el frijol, el chile y el arroz, produciéndose mediante el uso de tecnología tradicional, con excepción del arroz, que sólo es cultivado por algunas personas; también se produce en menor escala yuca, camote, plátano y ajonjolí.

Las comidas muy condimentadas como el estofado, los moles rojo, verde y negro y las comidas mestizas del vecino estado de Veracruz se han incorporado a la dieta de los lugareños debido, entre otras razones, a que mucha gente proviene de localidades del estado vecino.

En la preparación de los alimentos se acostumbra usar trastos de barro y peltre, si bien los utensilios de aluminio también se usan ya en estos quehaceres.

Algunos ingredientes utilizados para la preparación de las comidas se cultivan en la comunidad y son: hierbas de olor como el acuyo, yerbabuena, epazote, cilantro de la habana o habanero, cilantro y orégano, que generalmente se usan como condimentos.

Una cocina chinanteca de San José Río Manso está equipada con fogón, comales (de barro para las tortillas “blanditas” y comal de roña para las “raspadas”) y un metate. Los utensilios se cuelgan con clavos en la pared o en la cerca de tablas *y/o jonotes*;

además se cuenta con un trastero de madera donde se colocan los platos, vasos, tazas, cucharas de uso diario y se tiene por costumbre guardar en él los trastos grandes que sólo se utilizan durante la preparación de alimentos para ocasiones especiales (bodas, cumpleaños, fiestas patronales o velorios).

En el diario vivir de la comunidad, y particularmente en lo referente a los quehaceres relativos a la preparación de los alimentos, participa la familia completa: los hombres cortan la leña, las mujeres cocinan y hacen las tortillas, los niños acarrean el agua y hacen los mandados.

### *San Felipe Usila*

El municipio chinanteco de San Felipe Usila se localiza dentro del distrito de Tuxtepec. Su nombre proviene de la expresión náhuatl *huitzitzillin*, colibrí, y del vocativo *tlam*, lugar o abundancia, lo que significa etimológicamente: “donde abundan los colibríes”.

Al igual que el resto de la Chinantla, Usila presenta el mismo panorama topográfico, con excepción de la cabecera municipal, que se asienta en el extremo sur de un pequeño y fértil valle, en el margen izquierdo del río Usila.

La abundante vegetación de esta región chinanteca ha permitido a los usileños sobrevivir aprovechando lo que les proporciona la madre naturaleza como hierba mora, huele de noche, quiltoniles y hongos, entre otros, además de la fauna silvestre. La hierba mora y los hongos se producen después de la quema de los rozos. El huele de noche es un arbusto que en época de floración desprende su aroma únicamente por las noches, y cuyos retoños se utilizan como alimento. Ese conocimiento de la naturaleza también ha permitido aprovechar algunas especies de la fauna silvestre (mazate, jabalí, tepezcuintle, armadillo, cerete o huaqueque y tejón, entre otros), en beneficio de su alimentación, al igual que los tradicionales animales de traspatio.

En la región se obtiene gran variedad de productos agrícolas, destacándose por su rendimiento el maíz y el frijol, base importante para la preparación de los alimentos cotidianos, así como el

chile, el jitomate, el cebollín y el cilantro, que se utilizan para condimentar los platillos.

En Usila se conservan elementos culturales muy importantes, como el Consejo de Ancianos, que es una organización social de gran relevancia, ya que ha sido el vehículo transmisor de las manifestaciones culturales de generación en generación.

Una característica fundamental de los habitantes de este lugar es trabajar unidos (hombres y mujeres) para preparar los alimentos en las fiestas populares. Quince días antes del acontecimiento, los hombres se encargan de cortar la leña y, un día antes, las mujeres se reúnen en grupo para seleccionar los condimentos y materiales de la comida que se va a preparar. El mismo día, todos participan activamente, y quienes no pueden hacerlo de esta forma, aportan tortillas u otros elementos necesarios para la festividad. En la temporada de calor que comprende los meses de marzo a junio, el clima es propicio para que las personas acudan a la ribera del río, donde los hombres bucean para pescar truchas, mojarra y buscar camarones; por otro lado, las mujeres y los niños se divierten en el agua, al mismo tiempo que buscan piedras blancas para preparar el tradicional caldo de piedra. Éste es uno de los platillos autóctonos más representativos de la comunidad y posee la característica de ser cocinado exclusivamente por varones.

La bebida tradicional por excelencia en las fiestas decembrinas, bodas, cumpleaños y otros acontecimientos especiales es el popo, elaborado con atole de maíz, al que se le agrega una espuma de sabor agradable hecha de cacao, arroz y un bejuco nativo de la región. Se sirve en una jícara que hace las veces de recipiente.

Todos estos conocimientos, herencia de muchas generaciones, se transmiten por medio de los padres y abuelos. Son ellos quienes enseñan a los jóvenes, hombres y mujeres, cuando asumen responsabilidades familiares. De igual forma se recurre a los ancianos para despejar dudas y ampliar conocimientos tanto de la vida cotidiana como del arte gastronómico local.

*Roger Merlin Arango*



## **Platillos tradicionales**



## CALDO DE RES

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res, maciza o con hueso
- 1 manojo de versa (col tendida)
- 5 ramas de yerbabuena
- 5 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- 6 ramas de cilantro
- sal

### PREPARACIÓN:

La carne se lava y se pone a hervir en cuatro litros de agua con cebolla, ajo y sal. Cuando la carne está cocida, se le agrega la yerbabuena, la versa y, si se prefiere, el chile verde se deja hervir un rato más y se sirve caliente. (Rinde ocho porciones.)

Nota: Esta comida es típica de los convites y fiestas patronales.

*La Esperanza, Comaltepec*

## CALDO DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 1 cabeza de ajo
- ½ cebolla
- 15 hojas de hierbasanta
- sal

### PREPARACIÓN:

El guajolote limpio y descuartizado se pone a cocer con cebolla, ajo y sal; cuando está cocida la carne se le adiciona la hierbasanta. Se deja hervir cinco minutos más y, cuando ha soltado el aroma, se saca y se sirve caliente. (Rinde 15 porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## CALDO DE TEMAZATE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de temazate
- 5 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- cilantro
- chile verde
- sal

### PREPARACIÓN:

La carne fresca se lava muy bien y se pone a cocer en tres litros de agua con sal, ajo y cebolla. Al hervir se le adiciona el cilantro y, cuando la carne está cocida, se retira de la lumbre y se sirve con una salsa de chile verde. (Rinde ocho porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## CALDO DE PEJEPUERCO

### INGREDIENTES:

- 1 pejepuerco asado
- ½ kilo de jitomate
- 3 dientes de ajo
- 2 rebanadas de cebolla
- 4 hojas de aguacatillo
- ¼ de kilo de masa de maíz  
cebollín, sal y chile seco al gusto

### PREPARACIÓN:

El pejepuerco asado se despedaza. Aparte, se pone a la lumbre un recipiente con tres litros de agua; el tomate, el ajo, la cebolla y el chile se muelen, se frien y se adicionan al agua que está en la lumbre; así también se le adiciona la masa batida y colada, cuidando que no se formen grumos. Cuando hierve, queda ligeramente espeso. Enseguida se le pone el pescado, las hojas de aguacatillo, el cebollín y sal al gusto. Se deja hervir. Se sirve con tortillas raspadas recién hechas. (Rinde ocho porciones.)

*San José Río Manso*

## CALDO DE HIERBA MORA

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de hierba mora
- 2 jitomates
- cebollín, cilantro, chile y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir un litro de agua. Cuando empieza a hervir, se le adiciona la hierba mora limpia, se le agregan los demás ingredientes molidos o picados. Se deja hervir y está listo para servirse. (Rinde cinco porciones.)

Nota: El huele de noche o cualquier otro quelite se prepara de igual manera.

*Usila*

## CALDO DE PIEDRA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón
- 1 kilo de pescado
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de epazote
- 1 cabeza de ajo
- ½ kilo de tomate  
cebollín y chile seco al gusto

### MATERIALES:

Antes de preparar el caldo, se deben tener también 10 jícaras, 10 pequeñas horquetas de madera cuya función es la de cucharas, un tercio de leña y 50 piedras blancas pequeñas de río.

### PREPARACIÓN:

Se calientan las piedras de río en una fogata hasta que estén casi al rojo vivo. En las jícaras con agua limpia se colocan el tomate, el cebollín, el ajo y el cilantro picados, con una rama de epazote. A las jícaras que contienen los condimentos se les agregan las piedras calientes. Esto puede ser una a una o de dos en dos, sacándolas antes de agregar las siguientes; este procedimiento se repite cuatro veces y se procede a adicionar el pescado y los camarones; enseguida se agrega una piedra caliente más para que termine de hervir y el caldo está listo. La última piedra también se retira de la jícara. (Rinde ocho porciones.)

*Usila*

## CALDO DE TEPEZCUINTLE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de tepezcuintle
- 4 jitomates
- 2 hojas de acuyo  
cebollín, chile y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La carne se seca sobre las brasas. Después se pone a hervir en suficiente agua con las hojas de acuyo. Aparte se muelen los demás ingredientes y se adicionan al caldo que está en la lumbre. Cuando la carne está cocida se retira del fuego y se sirve. (Rinde ocho porciones.)

Nota: Se puede preparar con carne de tejón, cerete, armadillo, mazate, venado o res. Se le puede adicionar un poco de masa y entonces se llama mole de masa.

*Usila*

## MOLE DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 8 plátanos verdes (pueden ser perón, machos o de Castilla)
- 4 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- chiles verdes
- una rama de poleo (hierba de borracho)
- sal

### PREPARACIÓN:

Los frijoles limpios se ponen a cocer con la cebolla, el ajo y la sal. Se pelan los plátanos y se cortan en pedazos pequeños para facilitar la molienda. Se muelen finamente con el poleo y el chile verde. Se hace una mezcla con agua fría hasta que esté ligeramente espesa; ésta se adiciona a los frijoles que ya estarán cocidos, moviéndolos constantemente para que no se peguen a la olla. Cuando hierven, están listos. (Rinde ocho porciones.)

Nota: Cuando se come este alimento no se debe tomar agua fría ya que se considera de tipo caliente.

*La Esperanza, Comaltepec*

## MOLE ROJO

### INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 1 kilo de chile ancho
- 1 plátano
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 100 gramos de galletas
- ½ kilo de tomate
- especies surtidas al gusto

### PREPARACIÓN:

El guajolote limpio y destazado se pone a cocer con suficiente agua. Los chiles se desvenan, asan y muelen; el plátano se fríe. Los otros ingredientes se asan y se muelen junto con el chile. Cuando todo está molido se fríe y se le agrega el caldo donde se coció el guajolote, se deja hervir y está listo. Este mole se sirve con tortillas de yuca. (Rinde 15 porciones.)

*Usila*

## MOLE AMARILLO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne
- ¼ de kilo de masa de maíz
- 1 cucharada de sal
- 1 chile ancho
- 1 cucharada de chile seco molido
- 5 hojas de acuyo

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne con el acuyo. El chile ancho se desvena, se asa y se muele; cuando la carne esté cocida, se le retira el acuyo al caldo; la masa se bate y se le adiciona poco a poco al caldo, así también los demás ingredientes; se espera a que hierva muy bien y se baja de la lumbre. (Rinde ocho porciones.)

Nota: Este platillo se acostumbra en algún acontecimiento familiar o social.

*Usila*

## TEMOLOCATES EN PILTE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de temolocates
- 10 hojas de hierbasanta
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla chica
- 4 ramas de epazote
- chile verde al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los temolocates y se colocan sobre las hojas de hierbasanta; encima se le ponen los ajos, la cebolla, el chile y el epazote; se envuelve muy bien y se coloca en el rescoldo de la ceniza, cercando con las brasas el piltre para que se cueza con el calor de éstas durante una hora. (Rinde seis porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## HONGOS EN PILTE

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de hierbasanta
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- ½ kilo de hongos de jonote
- sal

### PREPARACIÓN:

Los hongos se lavan muy bien y se colocan sobre las hojas de hierbasanta, añadiéndole sal, cebolla y ajo, y se envuelven; el piltte se coloca sobre las brasas durante una hora, cuidando que no se queme. De ser posible se envuelve en una hoja más gruesa, como la de pozol. (Rinde seis porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## HONGOS RANCHEROS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 4 jitomates
- 2 cucharadas de aceite
- cebollín, chile, epazote y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian, se lavan y se pican. Los demás ingredientes se muelen o se pican y se frien en un poco de aceite; cuando suelta el hervor se le agregan los hongos, se dejan hervir nuevamente y se sirven calientes. (Rinde ocho porciones.)

*Usila*

## HONGOS EN SU JUGO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 3 tomates
- 4 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- 1 hoja de hierbasanta
- 125 mililitros de aceite comestible
- chile verde al gusto
- sal

### PREPARACIÓN:

En un recipiente se acitrona la cebolla en aceite, se adiciona el ajo y la hoja de hierbasanta, finamente picados. Se añaden los hongos limpios y picados, se mueve para que todo se incorpore bien; se pican los chiles y el jitomate y se añaden a los hongos, se mueve esporádicamente y se tapan para que se cuezan en su jugo. Ya cocidos se sirven calientes. (Rinde seis porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## AMARILLO DE CARNE DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 3 kilos de masa de maíz amarillo
- 20 hojas de hierbasanta
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- ¼ de kilo de chile piquín molido
- sal

### PREPARACIÓN:

El guajolote limpio y destazado se pone a hervir en tres litros de agua con ajo, cebolla y sal. Cuando empieza a hervir, se le pone la hierbasanta amarrada al borde de la olla para que sólo suelte el sabor, cuidando que no se desintegre. Cuando el guajolote esté cocido, se sacan las piezas y se deja el caldo en la lumbre. Aparte, se bate la masa de maíz con el chile piquín molido y se vacía a la olla que está en ebullición, moviendo constantemente durante una hora. Cuando está espeso se baja del fuego para servirse, añadiéndole la carne. (Rinde 15 porciones.)

Nota: Platillo exclusivo de las bodas.

*La Esperanza, Comaltepec*

## AMARILLO DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1 pollo
- ½ kilo de trigo
- 6 hojas de aguacatillo
- 4 dientes de ajo
- 6 chiles guajillos
- 1 cebolla chica
- sal

### PREPARACIÓN:

El pollo limpio se pone a hervir con las hojas de aguacate, ajo, cebolla y sal. El trigo se tuesta o se dora para molerlo finamente; los chiles se desvenan, se asan y se muelen. Cuando el pollo está cocido, se saca y se deja el caldo al que se le adiciona el trigo y el chile mezclados previamente. Se mueve constantemente y, cuando hierve, se baja del fuego y se sirve con la carne. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Se puede preparar con maíz tostado, aunque cambia un poco el sabor.

*La Esperanza, Comaltepec*

## OTRO AMARILLO DE POLLO

### INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de masa de maíz
- 1 kilo de carne de pollo
- 4 jitomates
- 3 chiles anchos
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 hojas de hierbasanta
- cebollín al gusto

### PREPARACIÓN:

El pollo se limpia y se pone a cocer con sal; cuando está cocido, se le adiciona la masa batida y colada, cuidando que no se hagan grumos. Aparte, se asa el jitomate y el chile ancho desvenado, el ajo y la cebolla. Todo esto se muele y se fríe; cuando hierve, se le adiciona al caldo con la masa, se le agrega el cebollín y la hierbasanta. Se sirve caliente. (Rinde ocho porciones.)

*San José Río Manso*

## AMARILLO DE CARNE DE RES

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de carne de res seca o salada
- ½ kilo de masa
- 5 chiles guajillos
- 6 hojas de aguacatillo
- 6 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- sal

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne con cebolla, ajo, hojas de aguacate y sal. Los chiles se desvenan, asan, muelen y mezclan con la masa, y se diluyen en agua fría. Cuando la carne está cocida, se saca y se añade al caldo la masa batida, moviendo constantemente para que no se formen grumos. Cuando hierve, está listo. Se baja de la lumbre para servirse. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: Este amarillo se puede preparar con vísceras de res o cerdo ahumadas.

*La Esperanza, Comaltepec*

## AMARILLO DE CARNE DE TEMAZATE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de temazate, ahumada o seca
- ½ kilo de maíz tostado
- 8 hojas de aguacatillo
- 6 dientes de ajo
- 6 chiles guajillos
- ½ cebolla mediana
- sal

### PREPARACIÓN:

La carne seca o ahumada se lava muy bien y se pone a cocer con las hojas de aguacate, cebolla, ajo y sal. El maíz se tuesta y se muele; los chiles se desvenan, se asan y se muelen, el maíz molido se bate con agua y se le adiciona el chile. Cuando la carne está cocida se saca de la olla, se añade al caldo la mezcla de maíz y chile, moviendo constantemente para evitar que se formen grumos; cuando hierve se le pone la carne y, si tiene la consistencia deseada, se retira de la lumbre; si no, se le adiciona un poco más de agua, de preferencia caliente. (Rinde seis porciones.)

Nota: Este platillo se acompaña con atole de nixtamal.

*La Esperanza, Comaltepec*

## AMARILLO DE TEPEJILOTE

### INGREDIENTES:

- 8 tepejilotes tiernos
- 6 chiles guajillos
- ½ de kilo de masa de maíz
- 4 dientes de ajo
- ¼ de cebolla mediana
- 6 hojas de aguacate
- sal

### PREPARACIÓN:

Los tepejilotes se asan en la brasa. Cuando están cocidos se pelan; es decir, se les quita la cáscara y se rebanan, se lavan bien y se ponen a hervir con las hojas de aguacate, cebolla, ajo y sal. Los chiles se asan, desvenan y muelen; se mezclan con la masa y se adicionan a la olla con los tepejilotes. Se mueve suavemente, cuando hierve se baja del fuego y está listo. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: En lugar de los tepejilotes se pueden usar las semillas de tepejilote o de calabaza.

*La Esperanza, Comaltepec*

## AMARILLO DE CHIRIMOLE

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de chirimole
- ½ kilo de masa
- 4 hojas de hierbasanta
- 4 dientes de ajo
- ¼ de cebolla mediana
- 4 chiles guajillos
- sal

### PREPARACIÓN:

A los chirimoles se les quita la cáscara y se deja la pulpa, que es de color amarillo; ésta se pasa por una malla fina para quitarle las semillas, el jugo y la fibra; ya libre de las semillas, se pone a cocer y se le añade la masa y los chiles molidos previamente, cuidando que no se formen grumos, y se le adiciona la hierbasanta, el ajo, la cebolla y la sal al gusto. Cuando hierve, se baja de la lumbre y está listo. (Rinde seis porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## ASADURA DE PUERCO

### INGREDIENTES:

- 1 costilla
- 1 espinazo
- 1 hígado
- 1 corazón
- 2 riñones
- ¼ de kilo de cebolla
- 5 chiles anchos
- 1 cabeza de ajo
- 10 gramos de chile seco molido
- ¼ de kilo de cebollín blanco
- 10 ramas de cilantro
- 3 ramas de yerbabuena
- ½ litro de aceite
- 2 pulmones
- sal, la necesaria

### PREPARACIÓN:

Los ingredientes, excepto el chile ancho, se pican. El chile ancho se muele en el metate. En una cazuela se vacía el aceite para freír los ingredientes picados, moviendo constantemente para evitar que se quemen. Cuando está dorado se adiciona agua suficiente con el chile ancho molido, se deja hervir muy bien y está listo para servirse. (Rinde 25 porciones.)

*Usila*

## EMPANADAS DE FLOR DE MAYO

### INGREDIENTES:

- 15 flores de mayo
- 2 kilos de masa
- 6 chiles guajillos
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 5 ramas de orégano
- sal

### PREPARACIÓN:

Las flores en forma de olote se lavan bien, se cortan en pedazos y se muelen. Los chiles, tomates, ajo, cebolla y orégano se muelen y se les pone sal al gusto; a esto se le incorpora la masa de las flores molidas, mezclando todo perfectamente. La masa de maíz se prepara para hacer las tortillas; cuando la tortilla se pone al comal, se le adiciona la mezcla anterior y se dobla a la mitad, sellándose las orillas de la empanada. Cuando está cocida de ese lado, se voltea para que se cueza del otro lado y está lista para consumirse. (Rinde tres porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## EMPANADA DE HONGOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos
- 2 kilos de masa
- 8 chiles guajillos
- 3 tomates
- 4 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 1 hoja de hierbasanta
- sal

### PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian, lavan y despedazan. Los chiles desvenados, tomates, hierbasanta, ajo y cebolla se muelen y con esto se prepara una salsa a la que se le adicionan los hongos. Se le pone sal al gusto. Con la masa se hacen las tortillas: al ponerla al comal caliente, se le extiende encima un poco de la salsa con los hongos, se dobla la tortilla a la mitad y se sellan los bordes. Cuando está cocida de un lado, se voltea para que se cueza del otro también. (Rinde cinco porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## QUELITES EN SU JUGO

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de quelites
- ¼ de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 jitomates
- 125 mililitros de aceite
- chiles verdes
- sal

### PREPARACIÓN:

El quelite se limpia, se lava muy bien, se pica y se pone a hervir. En un recipiente se acitrona la cebolla con aceite, ajo y después se le adiciona el quelite, se revuelve todo y se tapa. Por separado se muele el chile (al gusto) y el jitomate. Cuando el quelite está hirviendo, se le añade la sal y se mezcla perfectamente; cuando hierve se baja del fuego y está listo. (Rinde seis porciones.)

Nota: Pueden utilizarse los quelites tanto como quiltonil, berro, mostaza negra, cuerno del diablo, hierba mora, huele de noche, etcétera.

*La Esperanza, Comaltepec*

## HIERBA MORA GUISADA

### INGREDIENTES:

- 1 manojo de hierba mora
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

La hierba mora se limpia bien y se deshoja; en una sartén se ponen dos cucharadas de aceite a precalentar. Por otro lado, se pica jitomate y se muele el ajo y la cebolla. Cuando todo está preparado se fríe la hierba mora junto con el jitomate y se le adiciona el ajo y la cebolla molida, se le pone sal al gusto, se revuelve bien y se tapa. Cuando está cocida, se baja del fuego. (Rinde seis porciones.)

*San José Río Manso*

## ESTOFADO DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado (mojarra, jolote, guavina o robalito)
- 1 kilo de jitomate
- 2 pimientos
- 1 clavo
- 3 hojas de laurel
- 10 aceitunas
- 6 alcaparras
- 30 gramos de pasitas
- 3 dientes de ajo
- ½ kilo de papas
- una cebolla
- una pizca de comino
- aceite al gusto

### PREPARACIÓN:

El pescado se limpia bien y se fríe. Aparte, se pica el jitomate, las aceitunas, las alcaparras, la cebolla y los ajos; las papas se pelan y se parten en pedazos, se dejan en agua para que no se pongan negras. En una cazuela se adiciona un poco de aceite y se pone al fuego. Cuando está caliente se le incorporan los guisos y, al dar el primer hervor, se añaden las papas, las pasitas y las hojas de laurel; la pimienta, el clavo y el comino se muelen y se adicionan también. Cuando esto ya está cocido, se le añade el pescado frito, se deja hervir y se baja del fuego. Se sirve con arroz blanco. (Rinde cuatro porciones.)

*San José Río Manso*

## PILTE DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado (mojarra, jolote, guabina, robalito o pepesca)
- ½ kilo de jitomate
- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas de cebolla
- 2 ramas de epazote
- 4 hojas grandes de pozol
- sal y chile verde al gusto

### PREPARACIÓN:

El pescado se limpia muy bien y se le pone sal. Sobre una hoja de pozol limpia se coloca el pescado, se le adiciona el jitomate, el chile, los ajos y la cebolla picados, sal al gusto y las ramas de epazote. Cuando todo está listo, se envuelve en forma de tamal y se pone a cocer en el rescoldo caliente o bien sobre un comal. También se puede utilizar una cazuela o cacerola tapándola muy bien para que se cueza a fuego lento. Cuando está cocido, se sirve caliente.

Si el pilte es de pepesca, éstas se limpian bien y sobre una hoja de pozol se colocan adicionándoles el jitomate, la cebolla, el ajo, el chile finamente picado, una rama de epazote y sal al gusto. (Rinde cuatro porciones.)

*San José Río Manso*

## OTRO PILTE DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado (pepesca, guabinas o mojarras)
- 2 cucharadas de sal
- 5 ramitas de epazote
- 2 hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

El pescado se limpia y se coloca sobre dos hojas de pozol, se le agrega la sal y el epazote, se envuelve bien. Se coloca sobre un comal con un poco de ceniza encima para evitar que se queme. Se voltea constantemente para que se cueza parejo. Cuando está cocido, se baja del comal y se sirve. (Rinde cinco porciones.)

*Usila*

## TORTILLAS DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 20 kilos de yuca
- 2 kilos de frijol
- 50 gramos de chile seco
- 20 hojas de aguacatillo
- 2 cucharadas de sal
- 1 kilo de nixtamal (maíz hervido con agua y cal)

### PREPARACIÓN:

La yuca se pela, lava, despedaza y machaca. El frijol se pone a cocer y cuando está cocido se muele, se le adiciona el chile y las hojas de aguacatillo con la sal. La yuca se revuelve con el nixtamal y se muele; una vez hecha la masa se elaboran las tortillas y, cuando están cocidas, se les unta el frijol por ambos lados y se doblan en forma triangular; se guardan en un chical o en una canasta. Estas tortillas se comen con mole rojo, amarillo o asadura de puerco. (Rinde 40 porciones.)

*Usila*

## TEPEJILOTES DE ESPINA

### INGREDIENTES:

1 kilo de tepejilotes de espina  
¼ de kilo de jitomates  
chile verde al gusto

### PREPARACIÓN:

Se asan los tepejilotes en la brasa con todo y cáscara. Se prepara salsa de chile verde y tomate. Se pelan los tepejilotes y se sirven con la salsa. (Rinde seis porciones.)

*Usila*

## TEPEJILOTE RANCHERO

### INGREDIENTES:

- 10 tepejilotes de espina
- 10 huevos
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 1 cucharada de sal
- 10 chiles verdes

### PREPARACIÓN:

A los tepejilotes se les quita la cáscara y se pican junto con la cebolla, los chiles y los jitomates. En un recipiente se fríen los tepejilotes, se les agregan los huevos enteros, los demás ingredientes, y sal al gusto. Se sirve caliente. (Rinde ocho porciones.)

*Usila*

## **Tamales y panes**



## TAMALES DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 4 kilos de masa
- 25 hojas de chirimole
- 5 ramas de poleo (hierba de borracho)
- ½ cebolla
- 6 dientes de ajo enteros
- chile piquín al gusto
- sal

### PREPARACIÓN:

Los frijoles cocidos con ajo y cebolla, se muelen con las hojas de poleo doradas, el chile piquín y sal al gusto. La masa se prepara con sal, se coloca en una hoja de chirimole y se extiende sobre ésta. Después se le pone el frijol molido y se unta muy bien para luego envolverse. Se ponen a hervir en un recipiente con 10 litros de agua para que se cuezan. Cuando han hervido durante una hora están cocidos. Se retiran de la lumbre y se sirven con café. (Rinde para 10 personas.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## TAMALES DE FRIJOL O CABEZA DE TIGRE

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de masa
- 1 kilo de frijol tierno “en su vaina”
- ¼ de kilo de cilantro
- 1 taza de aceite o manteca de cerdo
- 50 hojas de cuero

### PREPARACIÓN:

Los frijoles se sacan de las vainas, se lavan muy bien y se dejan escurrir; la masa se prepara con sal al gusto, aceite o manteca de cerdo. Cuando ya está suave se le añaden los frijoles. Si le falta consistencia, se le pone un poco de agua. Sobre una hoja de cuero se coloca una bola de esta masa, se le agrega un poco de cilantro limpio, se envuelven y se ponen a cocer. Se acostumbra comerlos con caldo de pollo o solos, con una salsa de jitomates con chiles verdes y hojas de cilantro. (Rinde para 25 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALES DE HONGOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos comestibles, en pedazos
- 4 kilos de masa
- 25 hojas de frutilla
- ½ cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 8 chiles guajillos desvenados y remojados
- 2 hojas de hierbasanta
- orégano y comino
- sal

### PREPARACIÓN:

Se muelen los chiles, la cebolla, el ajo, el comino, el orégano y las hojas de hierbasanta. La masa se prepara con sal. Cuando está lista, se procede a elaborar los tamales. Sobre la hoja de frutilla se hace una tortilla, se le añade la salsa preparada, se le adicionan los hongos en el centro y se envuelven. Se ponen a hervir los tamales con 10 litros de agua durante una hora, para que se cuezan bien. (Rinde para 10 personas.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## TAMALES DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 20 elotes grandes
- 40 hojas de elote
- 125 mililitros de aceite comestible
- ½ kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

Los elotes se rebanan, los granos se muelen finamente y se revuelve la masa con el azúcar y el aceite. Sobre las hojas limpias se pone un poco de esta mezcla y de esta manera se elaboran los tamales. Se ponen a hervir en un recipiente con dos litros de agua y, cuando están cocidos, se consumen calientes o fríos. (Rinde para 10 personas.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## OTROS TAMALES DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 20 elotes tiernos con hojas
- $\frac{3}{4}$  de kilo de azúcar
- 50 gramos de canela
- 1 taza de aceite, manteca o mantequilla
- una pizca de sal

### PREPARACIÓN:

A los elotes se les quitan con cuidado las primeras hojas, que servirán para envolver los tamales. Los elotes se limpian muy bien, se rebanan y se muelen con la canela; una vez molidos, se incorpora el azúcar, la sal y el aceite. Cuando la masa tiene una consistencia suave, se elaboran los tamales sobre dos hojas de elotes encontradas por la parte más ancha, se le adiciona un poco de la masa y se envuelve en forma de tamal. Se ponen a cocer con suficiente agua. Cuando los elotes están muy duros, se añade un poco de leche a la masa para que se suavicen. (Rinde para 20 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALITOS DE ELOTE CON FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 100 elotes macizos
- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de manteca
- 30 gramos de sal
- 150 gramos de canela
- 2 kilos de frijol
- 50 gramos de chile seco
- 200 hojas de “molinillo”

### PREPARACIÓN:

Se desgranar los elotes y se muelen. Los frijoles cocidos se muelen, de igual forma el chile, la canela y las hojas de aguacatillo. Una vez molidos todos los ingredientes, se mezclan con la masa, la manteca, la canela, el azúcar y la sal. Aparte, el frijol se mezcla con el chile, las hojas de aguacatillo y un poco de manteca: la masa se extiende en forma rectangular sobre una hoja de plátano; debe quedar una capa delgada. Sobre ésta se embarra el frijol y se dobla enrollando. Después se corta en pedazos que se envuelven en dos hojas de “molinillo” cada uno y se ponen a cocer. Se acostumbra consumirlos solos o con atole de elote. (Rinde para 20 personas.)

*Usila*

## TAMALITOS DE ELOTE O BOLLITOS

### INGREDIENTES:

- 100 elotes
- 1 kilo de manteca
- ¼ de kilo de canela
- 1 kilo de azúcar
- ¼ de kilo de sal

### PREPARACIÓN:

Se recortan las hojas de elote para envolver la masa. Para preparar la masa, los elotes se rebanan y se muelen con la canela, se le añade el azúcar, la sal y la manteca. Con esta masa se elaboran los tamales que se van envolviendo con las hojas de elote. Se ponen a cocer en un recipiente con tres litros de agua durante dos horas. Se consumen con atole de elote. (Rinde para 50 personas.)

*Usila*

## TAMALES DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado
- 4 kilos de masa
- 6 chiles guajillos
- 6 jitomates medianos
- 6 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 4 ramas de epazote
- 30 hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

Se prepara una salsa con el chile guajillo, los tomates, la cebolla, los ajos y el epazote. El pescado, ya limpio y despedazado, se pone en esta salsa. Aparte, se prepara la masa con un poco de sal, se tortea sobre la hoja de pozol, se le ponen dos pedazos de pescado con la salsa y se envuelven. Se ponen a hervir con dos litros de agua, durante una hora. Se sirven calientes. (Rinde para 10 personas.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## TAMALES DE SIETE CUEROS

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de frijoles
- ¼ de aceite o ½ kilo de manteca de cerdo
- sal al gusto
- hojas de aguacatillo
- chile seco
- hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

Se muelen los frijoles cocidos con sal y el chile seco tostado. Las hojas de aguacatillo tostadas y molidas se incorporan a los frijoles. La masa se prepara con aceite o manteca. Se extiende bien sobre un plástico delgado y se pone encima la pasta de frijol, chile al gusto y las hojas de aguacatillo molidas; posteriormente se enrolla, ayudándose con el plástico para que no se rompa. Cuando está en forma de taco, se corta en tramos y se envuelven con las hojas de pozol. Se ponen a hervir con tres litros de agua. (Rinde para 25 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALES DE ANÍS

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de maíz nixtamalizado
- 1 kilo de panela
- 30 gramos de anís
- 100 gramos de pasitas
- ½ litro de aceite o manteca de cerdo
- hojas de maíz (totomoxtle) remojadas

### PREPARACIÓN:

El maíz nixtamalizado se lava bien para que se le quite el hollejo, se “resquebraja” en el metate de manera que no quede bien molido, se le agrega la panela rayada y el anís molido, el aceite o manteca y las pasitas enteras. Cuando todo se ha incorporado muy bien, se hacen los tamales poniendo una cucharada grande de la masa preparada en una hoja de maíz limpia; se amarran con tiras de la misma hoja para que queden en forma de puño. Se ponen a cocer en un recipiente con tres litros de agua. (Rinde para 30 personas.)

*San José Río Manso*

## CHANCLETAS

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de pollo
- 4 chiles guajillos
- 2 chiles anchos
- ½ kilo de jitomate
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientas
- 1 clavo
- 1 taza de aceite
- hojas de plátano para envolver

### PREPARACIÓN:

La carne de pollo se pone a cocer con un pedazo de cebolla, ajo y sal. Cuando la carne está cocida se saca y deshebra; el caldo se deja en el fuego y se le adiciona un poco de masa disuelta en agua. Se cuele y, al ir vaciándola, se mueve constantemente para que no se formen grumos; se le añade la salsa preparada con el chile guajillo, chiles anchos asados y desvenados y el tomate asado. Todo esto se muele con las especias (clavo, pimienta, ajo y cebolla), se cuele, se fríe y se vacía al caldo. Cuando empieza a hervir va tomando una consistencia espesa como atole (de esta manera se prepara el amarillo). Se retira del fuego. La masa se prepara con un poco de aceite y sal al gusto. Cuando está suave, se empieza a elaborar las chancletas. Sobre las hojas de plátano se extiende un poquito de masa, se le pone la carne y el amarillo que se preparó con el caldo. Se envuelven en forma de tamal y se colocan en donde se vayan a cocer, luego de lo que quedan listas. (Rinde para 25 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALES DE ESPECIAS

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de masa de maíz
- 4 chiles guajillos
- 4 chiles anchos
- 1 kilo de carne de pollo o puerco
- 1 taza de aceite
- chile seco al gusto
- especias surtidas (2 pimientas, una pizca de comino, un clavo)
- hojas de plátanos para envolver

### PREPARACIÓN:

La carne de pollo o puerco se pone a cocer con sal ajo y cebolla. Cuando está cocida se retira del fuego, se deja enfriar y se deshebra. Los chiles se desvenan, asan, remojan y muelen con las especias. Se fríen y, cuando está lista la salsa, se prepara la masa de la siguiente manera: se agrega a ésta un poco del caldo donde se coció la carne y un poco de aceite, hasta que tenga una consistencia suave. Se le pone sal al gusto, se coloca al fuego y, cuando está cocida, se retira para que enfíe un poco y se proceda a elaborar los tamales. Sobre las hojas de plátano cortadas al tamaño deseado se extiende la masa, se le pone la carne y la salsa, se envuelven en forma de tamal y se cuecen en un recipiente con tres litros de agua. (Rinde para 25 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALES DE MOLE

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de masa
- 1 kilo de carne de pollo
- 1 taza de aceite
- mole
- sal al gusto
- hojas de plátano para envolver

### PREPARACIÓN:

La carne se pone a cocer con ajo, cebolla y sal, y cuando está cocida, se deshebra. La masa se prepara con el caldo donde se coció la carne. Se le pone aceite y sal al gusto. Cuando adquiere una consistencia suave se hacen los tamales de la siguiente forma: sobre las hojas de plátano se extiende la masa (una capa muy delgada), se le pone la carne y el mole, se envuelven en forma de tamal y se ponen al fuego para que se cuezan. (Rinde para 25 personas.)

*San José Rio Manso*

## TAMALES DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de yuca
- 1 kilo de panela
- 80 gramos de canela
- 20 hojas de cuero

### PREPARACIÓN:

La yuca se pela y se lava muy bien. Se muele junto con la canela y la panela. Cuando todo se ha molido se revuelve para que se incorporen bien los ingredientes. Se envuelven en hojas de cuero y se ponen a hervir. Se acostumbra comerlos con atole champurrado o con cualquier bebida caliente. (Rinde para 15 personas.)

*San José Río Manso*

## TAMALES DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de pollo
- ½ kilo de tomates
- 6 chiles anchos
- 5 hojas de acuyo
- cebollín al gusto
- majaguas para amarrar
- hojas de pozol para envolver
- sal

### PREPARACION:

El pollo se pone a hervir con suficiente agua. Los tomates, chiles, ajos y cebollín se muelen y se adicionan al caldo. Aparte, se bate un poco de masa y se le vacía, cuidando que no se formen grumos. Se prepara la masa con un poco de caldo y se extiende un poco sobre las hojas de pozol. Se le añade la carne, el mole de masa y un pedazo de la hoja de acuyo. Se envuelve y se amarra con la majagua. Se ponen a cocer en un recipiente con tres litros de agua. (Rinde para 12 personas.)

*Usila*

## TAMALES DE PUERCO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne
- 3 kilos de masa de maíz
- ¼ de kilo de chile ancho
- 10 gramos de especias
- 150 gramos de galletas
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 1 plátano macho
- 1 cucharada de sal
- 30 gramos de chile seco molido
- 30 hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

La masa se prepara con un poco del caldo donde se coció la carne, hasta que quede suave. Los demás ingredientes se muelen y se prepara una salsa; cuando está lista, se procede a elaborar los tamales sobre las hojas de pozol. Una vez terminados, se ponen a cocer. Se consumen solos o con tortillas. (Rinde para 12 personas.)

*Usila*

## PAN AMARILLO

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de harina de trigo
- ½ kilo de manteca de cerdo o aceite
- 5 huevos
- 40 gramos de levadura
- 4 litros de agua
- ½ cucharada de sal
- 1½ kilos de azúcar
- canela al gusto

### PREPARACIÓN:

En un recipiente con medio litro de agua tibia se prepara el té de canela con un poco de sal y el azúcar. El harina se extiende en la mesa y se le adiciona el aceite, los huevos y se mezcla todo muy bien, incorporando el té de canela y la levadura y se deja reposar.

Cuando ha levantado lo suficiente, se hacen las bolitas uniformes de 50 gramos y se dejan reposar otro rato; mientras tanto se le unta la manteca a las latas y se precalienta el horno.

Se elaboran las figuras que se deseen hacer y se van colocando en las latas quedando listas para hornearse; se van metiendo al horno varias latas a la vez. (Rinde 50 piezas.)

Nota: El horno mencionado en esta receta es uno elaborado con barro y utiliza como combustible leña seca.

*La Esperanza, Comaltepec*

## PAN DE MUERTO

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de harina
- 30 huevos
- ½ kilo de manteca de cerdo
- ½ kilo de manteca vegetal
- 60 gramos de levadura
- 1 cucharada de sal
- 4 kilos de azúcar
- 10 gramos de anís
- 100 gramos de canela molida

### PREPARACIÓN:

En una taza de agua se pone a hervir el anís con la sal. Sobre la mesa se extiende el harina y se hace en el centro un hueco para añadirle 15 huevos enteros y 15 yemas, la manteca de cerdo y la vegetal, el azúcar, la levadura y la canela molida. Se le adiciona poco a poco el agua de anís con sal, de preferencia colada; se revuelve y, si es necesario, se le adiciona un poco más de agua hasta que quede una masa suave que se deja reposar de seis a ocho horas, y se vuelve a amasar muy bien, ya que de ello depende que se obtenga un buen pan. Aparte, se prepara el horno de leña para que esté caliente. Las latas se engrasan con manteca de cerdo. Cuando todo está listo, se forman las figuras que se deseen hacer con 200 gramos de la masa preparada y se van poniendo sobre las latas previamente engrasadas. Cuando se termina la masa se empieza a hornear. El pan queda suave y esponjadito. Al pan de muerto se le da figura humana. (Rinde 50 piezas.)

*San José Río Manso*

## **Atoles y aguas**



## ATOLE DE TRIGO

### INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de trigo
- 125 gramos de panela (piloncillo) o azúcar
- 1 litro de agua

### PREPARACIÓN:

Se muele el trigo finamente o se tritura, dependiendo del gusto. Aparte se coloca a la lumbre una olla con agua, y cuando empieza a hervir, se le adiciona el trigo diluido en agua tibia; se mueve constantemente para evitar que se pegue a la olla, se le adiciona el azúcar o la panela, y cuando tiene la consistencia espesa que se desea, se baja del fuego y se sirve. (Rinde cuatro porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE MAÍZ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- ¼ de kilo de cacao
- 1 raja de canela
- 2 panelas o azúcar

### PREPARACIÓN:

Se muele el cacao y la canela en el metate y se mezcla con la masa de maíz. La mezcla se diluye en cinco litros de agua, agregándole panela o azúcar al gusto y se pone a hervir. (Rinde ocho porciones.)

*Usila*

## ATOLE DE MAÍZ TRITURADO

### INGREDIENTES:

- 2 mazorcas de maíz
- 1 litro de agua
- azúcar o panela

### PREPARACIÓN:

Se desgranar las mazorcas, se lava el maíz y se tritura; se deja remojar en un cuarto de litro de agua. Aparte, se coloca en la lumbre una olla con el resto de agua. Cuando empieza a hervir se le adiciona el maíz remojado con antelación, se mueve constantemente, se adiciona el azúcar o la panela al gusto. Después de hervir lo suficiente y cuando el maíz triturado está cocido, se retira de la lumbre y está listo para consumirse. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: El atole de maíz triturado tiene un sabor semejante al atole de elote y se acentúa su sabor si se deja remojar el maíz por la noche para tritararlo al día siguiente.

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE MAÍZ TOSTADO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 2 rajitas de canela
- 5 litros de agua
- panela

### PREPARACIÓN:

Se tuesta el maíz cuidando que no se queme, luego se muele. Aparte, se pone el agua al fuego hasta que hierva; mientras eso sucede, en un recipiente con agua se disuelven unas cucharadas del maíz molido y se le va adicionando al agua, que estará hirviendo, hasta que tome una consistencia espesa y se deja hervir; en este momento se agrega la panela y la canela, y cuando vuelve a hervir, se retira del fuego y se sirve caliente. (Rinde 20 porciones.)

*San José Río Manso*

## POPO

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de maíz
- 1 puñado de cal
- 1 kilo de cacao
- 1 kilo de arroz
- 1 kilo de azúcar
- 1 manojo de cocolmécatl
- 5 litros de agua
- canela al gusto

### PREPARACIÓN:

Para hacer primero el atole, se ponen a cocer tres kilos de maíz (añadiéndole un puñado de cal), y cuando esto sucede, se lava con abundante agua hasta que ésta salga clara; el maíz se muele en frío. La masa que se produce se bate con agua y se hace pasar por una tela o malla fina, al mismo tiempo que se le agrega el resto del agua con un poco de azúcar. Se pone a hervir en una olla de barro, y cuando esto sucede, está listo.

Después, para preparar la espuma, el cacao se tuesta, se le quita la cascarilla, se muele y se deja aparte, para integrarlo después. Por otro lado, el maíz se tuesta con la canela y el arroz; luego, ambos se muelen y se mezclan con el azúcar, el cacao previamente molido y el cocolmécatl también molido (bejuco que se utiliza para producir espuma). Agregándole agua hasta darle consistencia pastosa. Posteriormente se procede a batir la masa formada con el cacao, cocolmécatl, maíz, arroz, azúcar y canela; se bate constantemente con un molinillo de madera hasta que produzca la espuma de agradable sabor.

Luego, se sirve en una jícara en la que se colocará primero el atole blanco de maíz calientito, aproximadamente hasta la mitad

del recipiente, para luego agregar poco a poco la espuma que hace célebre a esta bebida en las reuniones. (Rinde 15 porciones.)

Nota: Bebida propia de las celebraciones de Día de Muertos, posadas y festejos extraordinarios (bodas, bautizos, etcétera).

*Usila*

## ATOLE DE MASA DE NIXTAMAL

### INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de masa de maíz
- 1 litro de agua
- azúcar o panela al gusto

### PREPARACIÓN:

Se coloca al fuego una olla con agua y, cuando empieza a hervir, se le adiciona la masa batida con antelación. Se mueve constantemente y se endulza con panela o azúcar, aunque se puede dejar sin dulce. Se toma como bebida refrescante. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: Esta bebida se toma en época de calor por considerarse fresca y de fácil preparación.

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE MASA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- $\frac{1}{4}$  de kilo de azúcar
- 10 cucharadas soperas de semillas de chile seco molidas
- 1 raja de canela

### PREPARACIÓN:

En una olla de barro grande con tres litros de agua se hierve la masa diluida, agregando al mismo tiempo la canela; cuando hierve y está cocido el atole, se sirve caliente en jícaras o en tazas de barro, adicionándole azúcar al gusto y rociándole la semilla de chile molida. Se acompaña de plátano macho hervido o de camote. (Rinde ocho porciones.)

*Usila*

## ATOLE CHAMPURRADO

### INGREDIENTES:

- 2 litros de agua o leche
- ¼ de kilo de masa de nixtamal
- 3 rajitas de canela
- 1 kilo de azúcar
- 4 tabletas de chocolate casero

### PREPARACIÓN:

Se pone al fuego el agua o la leche. Cuando empieza a hervir se le adiciona la masa batida y colada, el chocolate, la canela y se mueve constantemente hasta que se disuelva el chocolate. Se deja hervir durante 10 minutos y se retira del fuego. Se sirve caliente. (Rinde ocho porciones.)

*San José Río Manso*

## ATOLE BLANCO

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de maíz blanco
- 2 litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el maíz con agua y, cuando esté cocido, se deja enfriar, se lava y se muele; la masa se bate en agua fría, se cuele y se vacía en la olla que previamente se puso al fuego con agua a hervir. Cuando el agua está en ebullición, se le adiciona la masa batida, moviendo constantemente para evitar que se formen grumos, y se espesa al gusto. Se puede tomar frío o caliente. (Rinde seis porciones.)

Nota: Para el atole con panela es el mismo procedimiento, sólo que le adicionan la panela cuando se coloca el agua en la lumbre. El atole blanco se acostumbra en Semana Santa y la fiesta de Todos Santos. También se recomienda que lo tomen las mujeres parturientas, para estimular la secreción de leche materna para el hijo.

*La Esperanza, Comaltepec*

## OTRO ATOLE BLANCO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 6 litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el maíz en tres litros de agua. Cuando está cocido se retira del fuego, se lava bien y se muele en el metate; cuando está molido, se bate la masa y se cuela con una malla muy fina para que no pasen los hollejos; se agregan tres litros de agua y se pone al fuego moviéndolo constantemente para que no se pegue a la olla. Cuando ha hervido lo suficiente se retira del fuego. Se bebe caliente o frío. Se acostumbra tomarlo sin azúcar. (Rinde 12 porciones.)

Nota: Otra variante del atole blanco consiste en agregarle un poco de maíz “martajado”, bien raspado para que se le quite el hollejo, y entonces se llama atole de granillo. Se puede sustituir el agua por leche.

*San José Rio Manso*

## ATOLE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 4 elotes medianos
- 1 litro de agua
- azúcar o panela

### PREPARACIÓN:

Los elotes tiernos se rebanan al ras del olote, se muelen y se diluye la masa en un cuarto de litro de agua. Por otro lado se hierve el resto de agua; cuando está en ebullición, se adiciona la masa del elote batida y se mueve constantemente para evitar que se formen grumos; se le adiciona la panela o el azúcar al gusto. Cuando hierva está listo para beberse. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: La bebida y comida que se prepara con masa de maíz o de elote, espesa al primer hervor, por lo que es necesario tener cuidado para que no sea demasiado.

*La Esperanza, Comaltepec*

## OTRO ATOLE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 20 elotes
- 2 cucharadas soperas de sal
- ½ kilo de azúcar
- 2 cucharadas soperas de chile seco molido
- 4 ramitas de epazote
- 5 dientes de ajo

### PREPARACIÓN:

Se desgranar cinco elotes y se muelen. Aparte, se desgranar otros tres elotes para adicionar los granos al atole. En una olla grande con 10 litros de agua se ponen a hervir los demás elotes limpios. Cuando hierven, se les adiciona la masa batida de los elotes molidos anteriormente y los granos enteros, se le añaden los ingredientes molidos, epazote y sal. Cuando está cocido, se retira del fuego y se sirve en jícara adicionándole azúcar al gusto. (Rinde 15 porciones.)

Nota: Se consume principalmente en el inicio de la cosecha de maíz, cuando la milpa inicia su producción.

*Usila*

## ATOLE DE PLÁTANO

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos de Castilla verdes
- 1 litro de agua
- panela o azúcar

### PREPARACIÓN:

Los plátanos se pelan y se cortan en trozos pequeños para facilitar la molienda y obtener una masa fina que se debe batir en agua tibia. Aparte se pone a hervir el agua, a la que se adiciona la mezcla de plátano y se mueve constantemente para evitar que se pegue a la olla; cuando suelta el hervor, se le adiciona la panela o el azúcar. (Rinde cuatro porciones.)

Nota: Se puede emplear el plátano macho o cualquier otra variedad, pero éste siempre debe ser verde.

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE SEMILLAS DE QUILTONIL

### INGREDIENTES:

- ½ kilo de semillas de quiltonil rojo (amaranto)
- 1 litro de agua
- panela o azúcar

### PREPARACIÓN:

Las semillas se limpian perfectamente bien y se tuestan en un comal; cuando revientan, están listas para el atole. Aparte, se pone a la lumbre una olla con el agua; cuando empieza a hervir, se le adicionan las semillas de quiltonil tostadas previamente, se endulza con panela o azúcar. Si queda muy espeso se le adiciona un poco más de agua al gusto. (Rinde cuatro porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE HUEVO

### INGREDIENTES:

3 huevos  
azúcar o panela

### PREPARACIÓN:

En medio litro de agua en ebullición, se adicionan los huevos batidos y se mueve constantemente para evitar que se formen grumos. Se le añade el azúcar o la panela al gusto. (Rinde una porción.)

Nota: Se acostumbra para reanimar a los enfermos que no consumen alimentos sólidos y para las mujeres parturientas.

*La Esperanza, Comaltepec*

## ATOLE DE TORTILLA

### INGREDIENTES:

1 tortilla grande  
panela o azúcar

### PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir cuatro tazas de agua y se adiciona la tortilla desmenuzada; al desintegrarse la tortilla, se mueve constantemente para evitar que se pegue a la olla, y se le adiciona el azúcar o la panela al gusto. (Rinde dos porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## POZOL

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de nixtamal
- 4 litros de agua
- panela o azúcar

### PREPARACIÓN:

El nixtamal se lava muy bien y se pone a la lumbre con el agua hasta que revienten los granos. Cuando enfría, se tapa y se deja reposar tres o cuatro días; después de este lapso, se acidifica y está listo para molerlo. Con la masa se prepara el agua refrescante que se endulza al gusto con panela o azúcar. (Rinde seis porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## AGUA DE POZOL

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz (blanco, amarillo o negro)
- 2 puñados de cal
- 1 kilo de azúcar o 2 rollos de panela
- 6 litros de agua
- ½ kilo de cacao
- 3 hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el maíz con un poco de agua. Después de 30 minutos se le agrega la cal. Cuando está cocido se retira del fuego, se lava bien y se deja escurrir. Se muele el maíz en el metate o en el molino, lo mismo el cacao, que para entonces ya estará tostado y pelado. Una vez que se tenga la pasta se mezcla bien y se forma una bola. De ahí se prepara poniendo un poco de esta mezcla en una jícara con agua, adicionándole panela o azúcar al gusto.

La pasta que sobra se envuelve en hojas de pozol y se puede utilizar el mismo día o bien hasta cuatro días después, pero adquiere un sabor ácido o agrio. (Rinde 10 porciones.)

Nota: Esta bebida se prepara, principalmente, en los terrenos de cultivo para calmar la sed de los trabajadores.

*Usila*

## OTRA AGUA DE POZOL

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 1 kilo de azúcar
- 80 gramos de cal
- 4 litros de agua
- hojas de pozol

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el maíz con la cal hasta que *pisque* (que se pele), se lava muy bien y se vuelve a poner al fuego con suficiente agua hasta que revienten los granos.

Cuando está frío, se lava y se martaja en metate o en molino; la masa se envuelve en hojas de pozol. Algunas personas lo dejan acidificar para preparar el agua; otras lo usan fresco de la siguiente manera: se bate la masa muy bien, se le adiciona el agua hervida, se agrega el azúcar al gusto con o sin hielo. (Rinde 12 porciones.)

Nota: Los campesinos se la llevan al campo de trabajo y la preparan sin azúcar, para que les calme la sed.

*San José Río Manso*

## AGUA DE PINOLE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 1 kilo de azúcar
- 6 litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se tuesta el maíz cuidando que no se queme, se muele y se guarda o se usa inmediatamente el polvo. Se disuelve muy bien en el agua sin que queden grumos, se le agrega el azúcar al gusto. Se sirve fría o al gusto. (Rinde 20 porciones.)

*San José Rio Manso*

## AGUA DE CACAO Y MAÍZ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz nixtamalizado
- ¼ de kilo de cacao
- ½ kilo azúcar
- 3 litros de agua

### PREPARACIÓN:

El maíz se lava muy bien hasta quitarle toda la cal en la que se coció; el cacao se tuesta y se pela. Se muele en el metate el maíz junto con el cacao y, una vez hecha la mezcla, se prepara el agua, adicionándole azúcar al gusto. Puede servirse con hielo. (Rinde seis porciones.)

*San José Río Manso*

## Dulces



## MALANGA DULCE

### INGREDIENTES:

1 malanga sazona de 2 kilos  
panela o azúcar  
canela

### PREPARACIÓN:

Se quita la cáscara a la malanga con un cuchillo, se lava muy bien y se corta en pedazos para ponerla a hervir en un litro de agua. Se le añade la canela. Cuando el agua se está consumiendo, se le agrega la panela o azúcar y, cuando está cocida la malanga, se retira de la lumbre y está lista para consumirse caliente o fría. (Rinde cuatro porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## CHILACAYOTA Y MAÍZ

### INGREDIENTES:

- 1 chilacayota grande y sazona
- ½ kilo de maíz triturado
- panela o azúcar

### PREPARACIÓN:

La chilacayota se lava muy bien y se despedaza en trozos pequeños para colocarse en una olla con tres litros de agua, se pone a la lumbre y, cuando suelta el primer hervor, se le adiciona el maíz triturado y la panela o azúcar; se revisa constantemente para ver el contenido de agua y evitar que se queme. Cuando está cocida la chilacayota, la cáscara se desprende fácilmente, se baja de la lumbre y está lista para tomarse, de preferencia fría. (Rinde 12 porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## PLÁTANOS EN MELAZA

### INGREDIENTES:

- 1 litro de aguamiel
- 20 plátanos verdes

### PREPARACIÓN:

Para preparar plátanos en melaza es necesario que se tenga el aguamiel de la caña de azúcar que se ocupa para preparar el piloncillo o panela. Se colocan cinco plátanos en un colador de mango largo y se sumergen en la melaza (durante 30 minutos), que estará en ebullición. Cuando están cocidos y cubiertos de melaza se sacan, y se repite la misma operación con los 20 plátanos. (Rinde 20 porciones.)

*La Esperanza, Comaltepec*

## DULCE DE NANCHE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanches maduros
- 1 kilo de azúcar o 3 panelas
- 2 rajitas de canela

### PREPARACIÓN:

Se lavan los nanches maduros, se ponen al fuego en dos litros de agua y, cuando están cocidos, se les agrega el azúcar o la panela; se dejan hervir a fuego lento hasta que estén a punto de miel. Se les agrega la canela y se dejan otro rato más al fuego. Se sirve frío. (Rinde 12 porciones.)

*San José Río Manso*

## OTRO DULCE DE NANCHE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanches
- ½ kilo de azúcar
- 1 litro de agua

### PREPARACIÓN:

Los nanches maduros y limpios se ponen a hervir durante una hora aproximadamente. Cuando tienen un color achocolatado se les adiciona el azúcar y se deja hervir otro rato; se baja del fuego, se deja enfriar y se consume frío. (Rinde 10 porciones.)

*Usila*

## DULCE DE PAPAYA

### INGREDIENTES:

- 1 papaya verde
- 50 gramos de cal
- 1 kilo de azúcar o 3 panelas
- 2 rajitas de canela

### PREPARACIÓN:

Se pela la papaya verde, se lava bien y se deja reposar en agua de cal dos horas, se escurre y se lava muy bien. Se pone al fuego con dos litros de agua incluyendo el piloncillo y la canela; cuando está a punto de miel y la papaya está cocida, se retira del fuego. Se sirve frío. (Rinde 12 porciones.)

*San José Río Manso*

## DULCE DE CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- 1½ kilos de panela
- 3 rajitas de canela
- 50 gramos de cal

### PREPARACIÓN:

Se pela la calabaza y se corta en pedazos; se le quitan las semillas y se lava muy bien. Después se deja reposar una hora en agua de cal. Se saca, se enjuaga muy bien y se pone al fuego en tres litros de agua para cocerse. Se le agrega la panela y la canela, y cuando está cocida, se deja a fuego lento hasta que se ponga a punto de miel. Se sirve frío. (Rinde 12 porciones.)

*San José Río Manso*

## ALFAJORES

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

El maíz limpio se tuesta hasta que se dore bien, y se muele. Cuando está molido, el polvo se mezcla con medio litro de agua, se le adiciona el azúcar y se pone al fuego. Se debe mover constantemente. Cuando está a punto de hebra (la consistencia de la mezcla forma un hilo al meter una cuchara y alzarla) está listo. Se extiende sobre hojas de plátano o sobre el metate; cuando enfría se solidifica y se corta en cuadros pequeños. (Rinde 12 porciones.)

*San José Río Manso*

## DULCE DE AJONJOLÍ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de ajonjolí
- 1 kilo de azúcar o panela
- 2 tazas de agua

### PREPARACIÓN:

El ajonjolí se tuesta en un comal, cuidando que se dore bien sin que se queme. En un recipiente (cazuela de barro) se pone el azúcar o la panela (rallada) con el agua hasta que se disuelva. Se pone al fuego y, cuando empieza a hervir, se le agrega el ajonjolí triturado. Se mueve constantemente cuidando que no se queme. Cuando está a punto de hebra, se vacía sobre una hoja de plátano o sobre papel estraza limpio. Cuando solidifica se corta en cuadros o en rombos. (Rinde 15 porciones.)

*San José Rio Manso*

## DULCE DE GUAYABA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de guayaba
- 1 kilo de azúcar
- 2 tazas de agua

### PREPARACIÓN:

Las guayabas se lavan bien, se les quitan las semillas, las cáscaras, y se muelen bien mezclándolas con el azúcar; se ponen al fuego en una cazuela con el agua. Se mueve constantemente para evitar que se quemen. Cuando está a punto de hebra, se vacía sobre una hoja de plátano o papel estraza limpio y se extiende uniformemente. Cuando solidifica, se corta en cuadros o rombos. (Rinde 12 porciones.)

Nota: Las dos tazas de agua se pueden sustituir por leche.

*San José Río Manso*

## NICUATOLE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- 1½ kilos de azúcar
- 3 litros de leche
- canela en raja

### PREPARACIÓN:

El maíz se pone a cocer con un poco de agua. Cuando está cocido, se lava muy bien y se muele en el metate o en el molino de mano. La masa se disuelve con un poco de leche y se cuela por una tela muy fina o con un colador de malla fina, cuidando que no pasen los hollejos. Se le agrega un poco más de leche. Cuando se ha colado toda la masa, se pone al fuego moviendo constantemente, se le agrega el azúcar cuidando que no se queme, y la canela en rajas. Cuando ha tomado una consistencia espesa, se deja caer una gota en un poco de agua fría, y si se solidifica, está en su punto. Cuando ha hervido bien se retira del fuego y se vacía en moldes individuales o bien en cacerolas extendidas. Cuando enfría y solidifica, se cortan cuadros pequeños dándoles la forma que se desee. (Rinde 24 porciones.)

Nota: Cuando casi está listo, se le puede adicionar un poco de colorante vegetal si se desea; también se le puede agregar esencia de vainilla o vino jerez.

*San José Río Manso*

## DULCE DE COCO

### INGREDIENTES:

- 5 cocos
- 1 kilo de azúcar
- 1 raja de canela

### PREPARACIÓN:

Se muele el coco y la canela. Aparte, se pone el azúcar con un poco de agua a que hierva. Cuando está totalmente diluida, se le adiciona el coco molido con la canela moviendo constantemente para evitar que se pegue al recipiente. Cuando está a punto de hebra, se vacía inmediatamente sobre una hoja de plátano. Una vez que solidifica, se recorta en cuadritos. Se debe consumir frío. (Rinde 10 porciones.)

*Usila*

## DULCE DE YUCA

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de yuca tierna
- 1 kilo de azúcar
- 1 raja de canela
- 5 litros de agua

### PREPARACIÓN:

La yuca limpia se pone a hervir. Después de un rato se le agrega el azúcar y la canela. Cuando está cocida la yuca, se parte o se abre por sí sola. Se acostumbra consumir por las mañanas o en días lluviosos. (Rinde 15 porciones.)

*Usila*

## DULCE DE CAMOTE

### INGREDIENTES:

2 kilos de camotes

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir durante una hora el camote bien limpio con suficiente agua. No se le agrega nada para que este producto sea consumido en forma natural, sin alterar su sabor. Se acostumbra consumirlo con atole de masa, por las mañanas. (Rinde seis porciones.)

*Usila*

## DULCE DE TAMARINDO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpa de tamarindo
- 2 kilos de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se limpia bien el tamarindo, quitándole la semilla; se revuelve con el azúcar y, cuando está bien incorporado, se hacen bolitas que se consumen solas o se prepara con ellas agua fresca. (Rinde 15 porciones.)

*Usila*



## Glosario

- Acuyo** (hierbasanta, tlanepa, momo). Hojas del arbusto del mismo nombre, muy aromáticas. Se utilizan como condimento.
- Achiote**. Colorante rojo extraído de la planta de achiote.
- Aguacatillo**. Hojas aromáticas que se utilizan como condimento. Son producto del árbol del mismo nombre, de flores amarillas y frutos pequeños de color negro, muy aromáticos y de exquisito sabor.
- Cilantro habanero** (de La Habana). Hierba de hojas alargadas con espinas en los bordes, muy aromática, utilizada como condimento.
- Cuerno del diablo**. Hierba de hojas anchas y espinudas. Los retoños tiernos se consumen como alimento.
- Cocolmécatl**. Planta en forma de bejuco, cuyas puntas tiernas se utilizan para la preparación del popo, por contener la propiedad de provocar espuma abundante.
- Cerete** (huaqueque). Animal mamífero, pequeño, de color negro, parecido al puerco; la carne es muy apreciada por su exquisito sabor.
- Cebollín** (de la familia de la cebolla). Bulbos pequeños. Se usan los bulbos y las hojas, como condimento.
- Chical** (de la familia de las calabazas). Recipiente que se utiliza, principalmente, para guardar las tortillas.
- Chilacayota** (de la familia de las calabazas). Su fruto es parecido a una sandía, sus semillas son grandes y la pulpa de color crema.
- Chiltepec** (chile piquín). Chile pequeño y picante.
- Chubii**. Gusano cuétano de colores verde, amarillo, negro y naranja. Se alimenta de los árboles de jonote y guásimo.
- Chicatanas**. Hormigas grandes con alas.
- Chirimole** (guasmole, wilimole). Las hojas son aromáticas y se usan para envolver los tamales de frijol. El fruto de esta planta se consume como alimento por su agradable sabor.
- Epazote**. Planta herbácea de hojas alargadas y aromáticas, usadas como condimento.

**Estrebe.** Tripié de acero o hierro que se utiliza para sostener las ollas o cazuelas en el fuego.

**Flor de izote** (de la familia de las bromelias). Las flores blancas en racimo desprenden un agradable aroma.

**Flor de mayo.** Flores en forma de elotes tiernos, cubiertas por una hoja tierna. Planta de hojas alargadas muy vistosas.

**Fogón.** Cajón hecho de madera con cuatro patas y relleno de tierra, que se utiliza en la cocina para poner el brasero, utilizando el estrebe o la hornilla para el comal y preparar los alimentos.

**Frijolón.** Frijol grande de color negro y sabor característico agradable.

**Hierba mora.** Planta herbácea, cuyas hojas tiernas se utilizan para consumo humano, de color verde y con el envés de color morado.

**Huele de noche.** Arbusto de flores blancas muy aromáticas por la noche. Las hojas tiernas tienen un sabor ligeramente amargo pero agradable al paladar.

**Hojas de cuero.** Hojas alargadas, semiovaladas de color verde oscuro, brillante, muy utilizadas en la preparación de los tamales y otros platillos.

**Hojas de pozole o pozol.** Hojas anchas y alargadas con el envés de color blanco, empleadas en la elaboración de tamales y piltes.

**Hojas de frutilla.** Hojas anchas y alargadas empleadas para la elaboración de tamales. Tienen flores alternas de color rojo en forma de espiga. Se emplean las hojas rayadas y lisas.

**Hojas de molinillo.** Hojas alargadas con las terminaciones ovaladas.

**Majagua.** Cáscara del árbol de jonote que por su resistencia se utiliza para hacer amarres.

**Malanga.** Tubérculo de una planta de hojas verdes acorazonadas, grandes con rayas en tonalidades morado y vino.

**Manojo.** Porción de hierbas que se agarran con una mano.

**Mapache.** Mamífero herbívoro apreciado por su carne.

**Martajado** (resquebrajado). Se le dice generalmente al maíz picado, quebrado. Que no está molido totalmente.

**Mazate.** Mamífero de la familia del venado, sin cuernos con manchas blancas.

**Menyul.** Bebida tradicional preparada con aguardiente de caña y el jugo de alguna fruta (limón, naranja piña, guanábana, etcétera).

- Melaza** (melado). Jarabe viscoso y dulce de la caña de azúcar.
- Metate**. Piedra rectangular y combada para moler granos. Se utiliza también para elaborar las tortillas.
- Molcajete**. Piedra en forma cóncava que se utiliza para moler los ingredientes de las salsas.
- Nixtamal**. Maíz preparado para hacer tortillas (se cuece con cal).
- Nanche**. Fruta muy aromática que se consume madura fresca, en dulce o en bebida fermentada.
- Nicuatole**. Dulce preparado con masa de maíz de “tlasahuatl” (maíz cocido sin cal), leche y canela.
- Panela** (piloncillo). Dulce en forma de cono truncado, elaborado con jugo de caña de azúcar.
- Pepesca**. Peces pequeños, parecidos al charal. Se buscan en el río durante octubre y noviembre, única temporada de pesca.
- Pinole**. Polvo de maíz tostado y molido con azúcar.
- Pizque**. Palabra utilizada para indicar que al grano de maíz se le desprende la cascarilla por la acción del agua hirviendo y la cal.
- Pizca**. Porción muy pequeña o mínima de alguna cosa. Lo que se toma con las yemas de los dedos pulgar, índice y medio.
- Poleo**. Conocida como hierba de borracho. Planta de hojas ovales y flores de color azul pálido que se usa para preparar infusiones o como condimento de algunos platillos.
- Platanillo**. Planta silvestre, parecida a la del plátano, un poco más pequeña y de hojas más angostas.
- Plátano de Castilla** (hembra, dominique). Plátano parecido al macho, un poco más delgado, pero de sabor característico muy agradable.
- Plátano perón**. Conocido como plátano bolsa, es de forma rectangular, con los bordes muy bien marcados, de color casi blanco por dentro.
- Quelite**. Hierba silvestre, tierna.
- Quelite blanco** (quiltonil, amaranto). Planta cultivada cuyos retoños tiernos son comestibles.
- Recaudos**. Equivalente a los condimentos.
- Tejón**. Mamífero de color gris y patas cortas, común en los bosques, se alimenta de hierbas e insectos.

- Temolocates.** Animales acuáticos, parecidos a los renacuajos, de color verde, se consumen en los meses de marzo, abril y mayo.
- Tepache.** Bebida refrescante, de cáscara de piña fermentada, preparada con agua y azúcar.
- Tepejilote.** Fruto de sabor ligeramente amargo, producto de la palma silvestre del mismo nombre, cuya altura no rebasa los dos metros. El fruto se recolecta durante diciembre, enero y febrero.
- Tepezcuintle.** Mamífero roedor de cuerpo grueso y piel de color amarillo rojizo con pequeñas manchas blancas, de carne muy exquisita.
- Tortillas raspadas.** Tortillas hechas a mano sobre el metate y cocidas sobre un comal de barro, el cual tiene impresas unas ranuras en forma de petatillo, lo que hace que las tortillas tomen esta forma, que les da el nombre de raspadas.
- Totopos.** Tortillas de maíz hechas a mano y cocidas y tostadas en un comal de barro.
- Yuca.** Tubérculo comestible del arbusto cultivable con el mismo nombre, cuyas hojas y flor son blancas.

## AGRADECIMIENTOS

A Eusebio Ramón López, promotor cultural de La Esperanza, municipio de Santiago Comaltepec; Longino Tenorio Mendoza, promotor cultural de San Felipe Usila; Josefina Hernández López, especialista técnico, originaria de San José Río Manso, municipio de San Juan Lalana, Choapan, y a todos los trabajadores de la Unidad Regional de Culturas Populares de Tuxtepec, Oaxaca, por recopilar las recetas contenidas en el presente libro, y a Tomás García Hernández, autor del libro *Tuxtepec ante la historia*.



*Recetario chinanteco de Oaxaca*

—con un tiraje de 2 000 ejemplares—  
lo terminó de imprimir la Dirección  
General de Culturas Populares del  
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes  
en los talleres de  
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: Archivo U. R. de Tuxtepec  
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
10. Recetario del Maíz

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002258

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 844441