

# Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla

Cocina Indígena y Popular

24

Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla



17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.
20. Recetario chinanteco
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario purépecha

Recetario coleso de Chiapas

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

Recetario zoque

(89041)  
g.y



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla

24

---

Cocina Indígena y Popular



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

*Dirección General de Culturas Populares*



# Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla

Coordinación

Francisca Aparicio Prudente

 **CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES

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

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

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

Fecha \_\_\_\_\_

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

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 2000

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

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

ISBN 970-18-4684-2

Impreso y hecho en México



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

*Dirección General de Culturas Populares*

## Índice

Prólogo .....	11
Introducción .....	13
Pozole .....	20
Toronjil .....	23
Torrejas .....	24
Mariscos y vigilia .....	27
Petición de lluvia .....	28
Pan .....	33
Nieves .....	35
Recetario	
Pozole blanco .....	41
Pozole verde .....	42
Pozole de camahua .....	43
Elopozole .....	44
Patitas a la vinagreta .....	45
Ensalada de zanahoria .....	46
Chiles capones .....	47
Ayomole .....	48
Barbacoa de chivo .....	49
Chilatequile .....	50
Elotamales .....	51
Esquites .....	52
Quesadillas de verduras .....	53
Pitos con frijoles .....	54
Té de toronjil .....	54
Atole de piña .....	55
Atole de pajarito o champurrado .....	56

Tamales de carne .....	57
Torrejas .....	58
Memelas de camahua .....	59
Pulpo al mojo de ajo .....	60
Caldo de camarón .....	62
Filete empanizado .....	63
Camarones empanizados .....	64
Cebiche .....	65
Caldo de pescado .....	66
Tortas de camarón .....	67
Chiles rellenos de arroz con queso .....	68
Calabacitas rellenas con arroz .....	70
Maíz en dulce .....	71
Atole blanco .....	71
Mole verde .....	72
Mole rojo .....	73
Tamales tololoches .....	74
Huacachtoro .....	75
Tamal de frijol .....	76
Fiambre de Guerrero .....	77
Pan de huevo .....	79
Chamuco .....	80
Buñuelos .....	81
Semita .....	82
Cara .....	83
Pan blanco de muerto .....	84
Torta dulce .....	85
Coronas .....	86
Torta blanca .....	87
Dulce de tejocote .....	88
Pachayota .....	89
Calabaza en dulce .....	90
Dulce de toronja .....	91
Dulce de camote .....	92
Ponteduro .....	93
Nieve de mamey .....	94

Nieve de melón .....	95
Nieve de nanche .....	96
Nieve de cacahuate .....	97
Nieve de elote .....	98
Glosario .....	99
Bibliografía .....	101
Relación de informantes .....	103



## Prólogo

Geográficamente, el estado de Guerrero se ha definido en siete regiones: costas Grande y Chica, zonas Norte y Centro, Tierra Caliente, Acapulco y la Montaña; étnicamente, estas zonas están habitadas por tlapanecos, mixtecos, amuzgos, nahuas, afro-mestizos y la predominante población mestiza.

Esta pluriculturalidad ha permitido la existencia de una serie de conocimientos y saberes que se mantienen gracias a la transmisión de experiencias de las generaciones pasadas a las presentes. Dentro de este entramado cultural y estos conocimientos se tocan elementos que tienen que ver con la sobrevivencia y reproducción biológica de los individuos; así tenemos la conservación de la medicina tradicional, la música, el baile, la vestimenta tradicional, las lenguas indígenas y, sobre todo, una amplia y diversa gama de platillos, dulces y bebidas que conforman la gastronomía guerrerense.

Para dar una “probadita” del arte gastronómico de las mujeres y hombres surianos, en el presente libro se ha hecho una interesante recopilación de dulces y bebidas, panes, nieves y guisados tradicionales, aunque los informantes muchas veces guardan celosamente el secreto para lograr un buen sazón y para que, quien los llegue a probar, pueda “chuparse los dedos”.

La información que contiene el documento es sumamente valiosa, pues no sólo se le ofrecen al lector los ingredientes y la manera de prepararlos, sino que también encontramos una introducción que nos da idea de cómo surgen los plati-

llos, en qué momento social y religioso se sirven y anécdotas que sin duda harán más amena la lectura.

Hablar de gastronomía guerrerense es tocar una de las fibras más sensibles del conocimiento y saber popular, ya que ésta tiene que ver con la capacidad para preparar gran cantidad de platillos aprovechando lo que la flora y la fauna ofrecen.

En buen momento queremos ofrecer este libro que tiene un doble valor: por un lado, la información que da cuerpo al texto y, por otro, el rescate de la tradición oral, que no sólo la conservan como saber sino para transmitir las formas de preparar cotidianamente los platillos, bebidas y dulces que relacionamos; gracias a ello, Chilpancingo y Tixtla e incluso todo el estado de Guerrero, se han ganado el reconocimiento de todos aquellos que han probado su comida.

Por todo esto, no sólo lo invitamos a leer este libro, sino también a que venga a saborear la rica variedad de platillos que se preparan en la zona Centro: el pozole como cena el miércoles, o irse a una pozolada los jueves; los que gusten comer una marisqueada, los viernes; o bien, para la trasnochada, ¿qué tal un atole calentito con sus torrijas el sábado o el domingo por la mañana?, o en su lugar, una semita acompañada con un oloroso té de toronjil, en fin, para todos los gustos, olores y sabores.

*Gerardo Guerrero Gómez*

## Introducción

La idea de crear el estado de Guerrero surgió en los tiempos de la lucha de Independencia. El general José María Morelos y Pavón elaboró un documento con el cual creaba, en el sur de México, la provincia de Nuestra Señora de Guadalupe de Tecpan. El territorio que Morelos le asignó a esta provincia correspondía, en ese tiempo, a una parte de las intendencias de México, Puebla y Valladolid.

La idea de Morelos no tuvo éxito en ese momento, ni aun después de lograrse la independencia de México, ya que las luchas constantes que vivió nuestro país evitaron que el Gobierno Federal aceptara la creación del “estado del Sur”, a pesar de los intentos de algunos personajes como los generales Juan Álvarez y Nicolás Bravo.

Fue hasta el 27 de octubre de 1849 cuando, por iniciativa del general Álvarez, el presidente de la República de ese entonces, general José Joaquín de Herrera, declaró la creación del estado de Guerrero.

El nuevo estado se fundó con los territorios de Acapulco, Chilapa y Taxco, que antes pertenecían al Estado de México; el de Tlapa perteneciente a Puebla y el de Coyuca que formaba parte del estado de Michoacán. Su primer gobernador fue el general Juan Álvarez.

Iguala fue declarada capital provisional, pero en 1851 Tixtla se convirtió en la capital del estado; ahí se promulgó la primera Constitución Política del Estado Libre y Sobera-

no de Guerrero. En 1871, a causa de una epidemia en Tixtla, la capital del estado se trasladó a la ciudad de Chilpancingo.

Entre montañas y valles se extiende la región conocida como valles centrales, donde se asientan once municipios; limita con la región Norte, los municipios costeros, la Montaña y tierra caliente. A causa de sus fallas geológicas, la sierra tiene profundas barrancas, cañadas y escarpadas elevaciones. Entre ellas se forman valles donde se asientan poblaciones como Chilpancingo, Chilapa, Tixtla, Tepecuacuilco y Pilcaya. En la actualidad los centros agrícolas más importantes son Iguala, Huitzucó, Tuxpan y Tepecuacuilco.

Una parte de Chilpancingo (a una altura de 1 360 msnm) es un centro agrícola que se asienta sobre las márgenes del río Huacapa, al que a veces se le llama “ciudad de los Bravos” en honor de los héroes insurgentes Nicolás, Leonardo y Víctor Bravo, y la otra parte se ubica a las faldas del cerro San Mateo.

Según la descripción de los conquistadores, al llegar al asentamiento de los indios yopes “avistaron los torreones que mandó construir Izcóatl en la región del reino de Tixtla.” En 1571 Diego de Ordóñez y Ávila llegó a Zumpango del Río y luego a Chilpancingo, cuyo nombre significa “ciudad de mil luciérnagas”; ahí hizo las paces con los indios coixcas-nahuas. La actual capital tenía en ese entonces sólo diez chozas de varas y una principal, al centro de las cuales se hallaba la escultura de Ehécatl, dios del viento, al que rendían culto. Fue sólo hasta el 1 de noviembre de 1591 que los españoles Adame, Alarcón, Leyva y Guevara se avecindaron en el lugar.

Actualmente, Chilpancingo tiene laderas empinadas con mucha humedad; destacan el jardín de San Mateo con su kiosco, el hospital Guerrero de la época de don Porfirio, la calle Real (hoy 16 de Septiembre), el jardín Rafael Cuéllar, el anti-

guo edificio de la planta de luz que hoy alberga una sección de los trabajadores de la Universidad Autónoma de Guerrero y el templo de la Asunción, que ha sufrido varios derrumbes a causa de los frecuentes temblores que afectan la región.

Una de las principales fiestas de Chilpancingo es la que tiene lugar ocho días antes de la Navidad. Se hace entonces “el recorrido del pendón”, que llega hasta la plaza de toros donde se instala la feria. Ahí se lleva a cabo la danza, “El porrazo del tigre” con la participación de jaguares de los cuatro barrios antiguos de la comunidad: San Mateo, San Francisco, Santa Cruz y San Antonio. Los contendientes luchan para conseguir la sede de la feria del siguiente año. Hay también tlacoleros, la danza de “La llorona”, y otras. Se instala un gran nacimiento y se celebran actividades culturales, artísticas y corridas de toros.

Destacan también las celebraciones del 24 de diciembre al 6 de enero en el barrio antiguo de San Mateo, las cuales se tornan en fiesta popular con las danzas de “Los Manueles”, “Los diablos”, “Los moros”, “Los cabezones”, “Los gachupines”, “Los pescados”, “Los mudos”, “Los apaches” y “Los Santiagos de tablado”.

En Semana Santa, los nativos de Chilpancingo hacen procesiones y escenificaciones de la Pasión. En agosto se celebra la fiesta de la Virgen de la Asunción, patrona de la ciudad. El 13 de septiembre se conmemora el Primer Congreso de Anáhuac, de 1813, fiesta cívica en la que se recuerda la firma de nuestra primera constitución y durante esta ceremonia se lee la obra de José María Morelos llamada *Los sentimientos de la Nación*.

Los “jueves pozoleros” son otra costumbre del estado, y brindan la oportunidad de saborear este delicioso platillo guerrerense en los restaurantes y en las casas. Por otra par-

te, en el mercado hay comedores con gran variedad de antojitos típicos.

A pesar de tener la actividad propia de una capital de estado, Chilpancingo aún conserva sus costumbres tradicionales.

Por su parte, Tixtla, cuyo nombre significa “espejo de los dioses”, es una población asentada en un hermoso valle sembrado de legumbres y frutos; tiene una laguna con el mismo nombre aunque también es conocida como “laguna negra”, donde se pesca mojarra y carpa. Sus fiestas tradicionales son muy alegres, el pueblo participa en su organización y son amenizadas con “bandas de música de viento”. Los fandangos tixtlecos son famosos en toda la región, al compás del tapero y una vihuela, la asistencia se va turnando para sacarle polvo a la tarima con los alegres zapateados y sones. Es pertinente decir que Vicente Guerrero, gran caudillo insurgente, nació en esta ciudad en agosto de 1872. De origen humilde y poca instrucción pero de gran vocación patriótica, se unió en 1810 a Morelos en la lucha independentista.

El municipio de Tixtla tiene 355 kilómetros cuadrados de superficie, limita con Zumpango del Río, Mártir de Cuilapan, Zitlala, Chilpancingo, Mochitlán y Chilapa. Se encuentra rodeado por la región montañosa derivada de la Sierra Madre, específicamente los cerros de Amoxtepec, Xomislo, Machohua y Loma de Tigre, que cuentan con profundas barrancas. Su clima es templado y de lluvias moderadas. Ahí se produce maíz, garbanzo, chile, caña de azúcar, frijol, camote, cacahuete y sandía. Por su parte Tixtla de Guerrero, cabecera municipal, a 1 445 msnm, se encuentra 18.1 kilómetros al este de Chilpancingo, y a 35.9 kilómetros de Chilapa, su clima es cálido, semihumedo, con lluvias en verano y otoño; destaca la producción de plátano, mango y mezcal. Ignacio Manuel Altamirano, hijo de indígenas nahuas y que devino hombre ilustre del México independiente, nació en este lugar

en 1834. Se sabe que era muy afecto al pozole y a las chalupas de Chilapa.

En Tixtla, además de comida deliciosa, preparan licores de anís y menta. Los habitantes tallan la madera del zompanle o colorín con la que elaboran muchas artesanías; además se fabrican machetes costeños y cuchillos de campo, talabartería artística y cuernos tallados.

Los lugareños siembran, cosechan, trabajan y nunca dejan de festejar algo al son de la banda tradicional Chile Frito.

En Acatlán, pueblo del municipio de Zitlala, cercano a Tixtla, se hacen los vistosos trajes de Acateca, de algodón con bordados; en Chichihualco, por su parte, se elaboran guaraches y balones de cuero para marcas deportivas grandes e internacionales, y en Chilpancingo se fabrican muebles de tipo colonial, guaraches y es tradicional la talla de piedras semipreciosas. Se estima que en todo el estado existen alrededor de 90 mil familias que se dedican a las artesanías. Entre 1981 y 1986 se impulsaron en distintas zonas del estado varios talleres y escuelas de capacitación: de palma en Chilapa, de madera en Acahuizotla, de lapidería en Ixcateapan y de alfarería en Atzacualoya, Chilapa y Fortín Tixtla.

En la sierra destaca Chilapa; es un importante centro comercial donde los indígenas nahuas asisten al tianguis dominical con sus tecolpetes o canastos cargados de frijol, chile, maíz, plátanos, piñas y guajolotes. Todo eso, además de las artesanías hechas de palma, carrizo, barro, madera y lana, y los bellos trajes bordados por las hábiles manos de las artesanas de Acatlán, dan colorido a este tianguis. Destaca como centro de producción y distribución de artesanías. Ahí se elaboran rebozos, gabanes y hamacas de algodón, bisuterías, sombreros y bolsas de palma, alfarería y piezas de herrería artística. De los 75 poblados que concurren a su tianguis dominical, Amate Amarillo, Aczacatla y El Paraíso, aportan

laudería, en especial guitarras; Atzacualoya alfarería, y Pantitlán y Xulchichui petates de palma.

Chilapa es una antigua ciudad obispado visitada en 1522 por fray Juan de Zumárraga; ahí se desarrolló una gran cultura católica, y fue centro religioso, cultural, de comercio y productor de importancia.

Se sabe que en aquel entonces al alto clero y a los hombres acomodados les gustaba comer muy bien; entre los platillos más refinados está la gallina rellena, un alarde de la buena cocina, que es la comida tradicional de las bodas elegantes. Según los registros históricos, los agustinos desembarcaron en Veracruz el 22 de mayo de 1533; eran siete frailes que pasaron toda clase de penalidades y se extendieron por el oriente al actual estado de Morelos, por el norte a lo que hoy es Hidalgo, al occidente por Michoacán y el Bajío y hacia el sur a Guerrero, en donde habitaban los antiguos cohuixcas. Fray Jorge de Ávila, uno de los primeros misioneros que llegaron a Chilapa, era doctor en gastronomía por la Universidad de Salamanca y la crónica lo llamó “gran refitolero, gran voz y gran siervo de Dios”; él calificó la comida indígena “como gran nutriente”; hizo adaptaciones a los guisos nativos e introdujo otros de España, mejorados por él, tal es el caso del fiambre, la galantina y la gallina rellena. Para celebrar el rito del matrimonio introdujo la galantina que después se llamaría gallina deshuesada. Extraía la osamenta y las vísceras de la guajolota tierna y muy gorda con herramientas que él mismo inventó y la rellenaba con una serie de ingredientes que al sacarla del horno o de la cazuela a dos fuegos, le daban un sabor delicioso, de verdadero “bocado de cardenal”. El fiambre se ofrecía a los padres de los novios y, en sus inicios, entre los pobres, la gallina rellena era reemplazada con guajolota o pipila. Estos guisos eran acompañados con pan que elaboraba el propio fray Jorge de Ávila

con huevo de codorniz, el más rico en proteínas. Hoy en día, en Chilapa y sus alrededores e incluso en Tixtla y Chilpancingo, en el *tonilixtli* o víspera de la boda, lo cual se torna una fiesta previa a la ceremonia religiosa o civil, se acostumbra ofrecer a los familiares de la novia un presente que consta de varias gallinas enteras y cuidadosamente preparadas, rellenas de picadillo y acompañadas con verduras, teleras y un suculento platón grande con “frijoles de novios” muy bien adornados, sin faltar una botella de mezcal. La encargada de llevar esta cena es una señora de mediana edad, familiar del novio o persona de confianza, acompañada de señoritas y señoras. La madre de la novia, al momento de recibir la cena, ofrece a todos los presentes brindar con mezcal antes de pasar a la mesa. Anteriormente, el *tonilixtli* duraba toda la noche hasta que llegaban los padres del novio por la mañana a formalizar la boda.

Mención aparte merece el guiso llamado chilatequile, el cual, según las crónicas de los misioneros, se deriva de la ofrenda a los dioses más importante de la época prehispánica, el sacrificio humano, llevado a cabo en cuatro épocas del año y sobre todo cada tres lunaciones. En los remates de las pirámides eran colocados los tajones o piedras de los sacrificios, era extraído el corazón, al cuerpo lo hacían rodar gradas abajo en donde cuatro ancianas vestidas de negro (las *teixamiques*) cortaban brazos y perniles para su propio sustento, después los restos eran recibidos por la gente cercana al sacrificado, la cual cortaba la cabeza y la prendían de la punta de un palo largo que colocaban en el frente de su *chinantli*. Luego hacían un guisado ritual en honor del “sol de oriente y de la vida”, a este guiso le incorporaban tomate, epazote y sobre todo chile seco color rojo para que adquiriera el color sagrado por excelencia. Con mucha unción ingerían el alimento en la intimidad familiar como rito de acción

de gracias al “dador de la vida”, luego enviaban raciones a familiares y amigos; a manera de manjar de ocasión especial. De esta forma nació el famoso “bocadito” que hasta la fecha se acostumbra y que consiste en enviar comida a familiares y amigos; posteriormente el convidado regresa la cazuela o cajete con algún obsequio como muestra de correspondencia o gratitud. Hay que señalar que a fray Jorge de Ávila se le reconoce el haber suplido la carne humana por las tres carnes: puerco, res (fresca y seca) y gallina. Una variante especial del chilatequile es el elaborado con pescado seco y se ofrenda especialmente en el *huentli* cada 31 de octubre a partir de las ocho de la noche, según las creencias tradicionales, “la hora de ánimas”, para poder convivir en el recuerdo de los niños difuntos de las familias. En la actualidad, cada 29 de septiembre, día de San Miguel Arcángel, y cuando de la milpa se cosechan los primeros elotes y calabazas, las familias campesinas preparan el chilatequile, acompañado de elotamales y tortillas, mismos que se degustarán en las milpas, tomando sus copitas de carrizo tierno llenas de mezcal, en un agradable ambiente familiar de compadres e invitados; de postre, la calabaza con leche, tomándola en el “pango” (cáscara) e improvisando las cucharas de esta misma cáscara; siempre dando las gracias a San Miguel por las bendiciones a sus cosechas. Aquí, la gastronomía popular, abundante y exquisita, es el resultado de la fusión de las culturas indígenas con las fuertes influencias española, religiosa y de Oriente.

### *Pozole*

Se dice que cuando no existía la diócesis (lugar o jurisdicción de la Iglesia católica) de Chilapa, la administración venía de

Puebla. Con ocasión de la visita de un alto dignatario eclesiástico, se reunieron todos los pueblos cercanos para acordar cómo recibirlos de la mejor manera. Una vez establecido el plan y sabedores de que venía mucha gente se pusieron a preparar una gran comilona y empezaron a hervir mucho maíz para hacer tortillas, ollas y ollas, pero no contaban con que no había suficientes tortilleras para tal cantidad de nixtamal.

Al darse cuenta del problema y después de buscar inútilmente a muchachas que tortearan la masa, alguien propuso que para aprovechar todo el maíz cocido, se le agregará carne de cerdo o de pollo y algunas hierbas para que se guisara y después darlo a comer a los distinguidos visitantes y a la gente.

Al guiso le agregaron cebolla, limón y chile. La gente lo comió muy bien, se llenaron y estuvieron muy contentos, y hasta el prelado, que también lo probó, estuvo de acuerdo en que el nuevo guiso era muy sabroso. Todos aplaudieron y de ahí en adelante, por su fácil preparación y por sabroso, se extendió a toda la República Mexicana, convirtiéndose en platillo nacional. Sin embargo se dice que es Chilapa, Guerrero, en donde tiene sus mejores y más variadas combinaciones.

De esta manera, el pozole se ha convertido en comida tradicional y se degusta en fiestas, reuniones y días festivos. Pozole es una palabra náhuatl que, según las crónicas de Diego de Durán quiere decir “revoltura que se come”. En la actualidad, entre los guerrerenses es considerado como el platillo característico del estado.

Se tiene conocimiento de que una de las primeras pozolerías que se instalaron en la ciudad de Chilpancingo, a principios de siglo, en 1928, fue la de doña Rita, que tenía su domicilio en la calle de Pedro Ascensio, esquina con Ignacio Ramírez; ahí sólo se podía consumir el pozole el día sába-

do a partir de las seis de la mañana. Posteriormente, la señora Fructuosa Arcos, mejor conocida como doña Docha, comenzó a venderlo por la noche, y las hermanas Nava, que vivían en la calle Galeana, empezaron los jueves a preparar el pozole guisado en verde, al cual le agregaban carne de pollo ya que se tenía la creencia de que en ese día no debía consumirse carne de puerco por ser vigilia y se expendía al público acompañado de su copita de mezcal de Tixtla; después empezaron a prepararlo en Apango, Tepechicotlán, Mochitlán, Huitzitepec, Zumpango, Chichihualco y Petaquillas, entre otros lugares. Posteriormente, agregaron a este platillo patitas a la vinagreta, chiles capones, tortillas doradas, aguacate, etcétera. Además se ofrecía en celebraciones religiosas y cumpleaños.

Hoy lo podemos saborear, en el transcurso de la semana, en los mercados de San Francisco, Los Ángeles, colonia del PRI y en el mercado central R. Leyva Mancilla; también los días miércoles en la cena, los jueves en la comida, sábado y domingo todo el día en las cerca de 55 pozolerías que existen en Chilpancingo y que ofrecen este delicioso platillo en verde o blanco, acompañado con su copita de mezcal y botanas (tostadas, tacos de pollo, carnitas y aguacate).

Las pozolerías más tradicionales, conocidas y visitadas por la gente de Chilpancingo son: La Casita, ubicada en la calle de Belisario Domínguez y que tiene 25 años de servir al público; El Laurel, de Carmelita de Laud, en la calle de Eucaria Apresa, con 33 años ofreciendo su amplia variedad de platillos típicos como son: fiambre, antojitos mexicanos y chiles capones pero, en especial, el día jueves, el pozole verde y blanco. También está la pozolería Doña Jose, que se ubica en la calle Leona Vicario esquina Belisario Domínguez, y que le ofrece su delicioso pozole acompañado de botanas y mezcal de Atliaca y Apango.

El día más concurrido en estos lugares es el jueves; ahí se reúnen amigos, familiares y compañeros de trabajo, ya sea para convivir un rato o para tratar asuntos laborales. No sólo en las pozolerías encontramos este platillo, también en restaurantes o fondas que ofrecen comida corrida o el acostumbrado “menú”.

### *Toronjil*

Las personas mayores de Chilpancingo y Tixtla cuentan que al toronjil se le ha considerado tradicionalmente una planta silvestre y que se puede encontrar entre junio y septiembre, su periodo de reproducción y floramiento. Los antiguos mexicanos de esta región la llamaban *chilpantzinxochitl*, que significa “florecita en forma de bandera roja”; los españoles, por su parte, la designaron con el nombre de toronjil, del árabe *turuyan*.

Según versiones, el doctor Alejandro Sánchez, originario de la ciudad de Tixtla de Guerrero y médico de cabecera del general Álvaro Obregón, fue quien puso a prueba esta planta de agradable sabor a menta, como calmante para nervios y coadyuvante digestivo.

Se sabe que la gente de Chilpancingo empezó a tomar este té aproximadamente en 1920. Se acostumbraba por la mañana, en la casa, ofreciendo una jícara de té al visitante o por la noche en reuniones familiares que realizaban las personas distinguidas, quienes lo acompañaban con semitas de piloncillo y requesón. Por la tarde, en temporada de lluvias, cuando la precipitación pluvial amainaba, familias enteras y amigos iban al campo a pasar un rato agradable y a disfrutar de la naturaleza; llevaban consigo guitarras, semitas, piloncillo para endulzar el té y una olla para poner el toronjil; éste

se tomaba después de darse un baño con el agua fría del “chorro” de la barranca de Apatzingo. Al regresar podía oírse la algarabía de la muchachada que entonaba canciones a la luz de la luna.

Cuentan que el té se iba a traer a los cerritos del lado oriente de la población, en algunos lugares denominados La Trinchera, Barranca Seca, El Guayabo Pando, Loma Rastra y Chacahualcingo, o también se podía encontrar en los patios de los domicilios particulares. Años después empezó a escasear y se vendía en el mercado por manajo, fresco o seco; en ambas formas conserva su sabor y aroma.

El piloncillo se elaboraba en un pequeño trapiche al sur de la población; el lugar se conocía como hacienda de San Nicolás o simplemente “haciendita”. Pero la factoría más grande e importante se encontraba en Tepechicotlán denominada San Cayetano, propiedad de don Timoteo Calvo; ahí se llegó a elaborar alcohol, azúcar refinada, melado y bati-dillo. En este lugar se congregaba la población con sus bolillos, pan blanco o recipientes con leche para el disfrute de estas mieles o bien se las llevaban en botella de cristal para degustarlas en sus domicilios.

Actualmente ya no es común tomar té de toronjil; éste ha sido sustituido por el café negro, aunque se puede encontrar en algunos restaurantes si uno lo pide. Un dicho muy popular que se escucha entre los lugareños es que “la persona que toma toronjil con semita, ya no se quiere ir de Chilpancingo, y si se va, regresa”.

### *Torrejas*

En nuestros días, los pueblos de los valles centrales viven sus fiestas y tradiciones intensamente. El día del santo patrono,

los barrios y comunidades se engalanan con tendidos de colores para recibir a los tlacololeros que al golpe de su chirrión emocionan a grandes y chicos. Otras danzas vistosas son las de “Los diablos”, “Los moros” y “Los cabezones”. Bonita tradición es la de “El porrazo del tigre”.

Los habitantes de Tixtla y Chilpancingo han conservado otra tradición, heredada de generación en generación, ésta es: celebrar cuando el infante “se levanta” y da sus primeros pasos; otra se festeja cuando al niño le brotan los primeros dientes de leche.

Los padres del pequeño preparan atole blanco acompañado con torrijas, y en caso de contar con recursos económicos, el matrimonio prepara también arroz con leche y canela. Estos alimentos son ofrecidos a los familiares, amigos y vecinos más cercanos. En Tixtla se celebra a la Virgen de la Candelaria el 2 de febrero e igualmente se ofrece el atole blanco con torrijas. Por ser este lugar de tradición católica, las torrijas también están presentes en la “levantada de los niños Dios”, así como en la partida de la rosca de reyes, que se celebra el 6 de enero.

Se cuenta que las familias tixtleñas que tenían la imagen de la Virgen de la Candelaria en su domicilio la veneraban en su día, sin embargo, donde se concentraba la gente era en la parroquia del pueblo. Los preparativos para esta festividad se realizaban un día antes; los mayordomos se encargaban de preparar atoles de diversos sabores, tamales de carne y dulce, mismos que ofrecían a los feligreses.

Dicen que al caer la tarde del Día de la Candelaria, jóvenes y adultos se reunían con sus hachones para realizar el ritual de *tlahuilos*, el cual consistía en ir al campo a atrapar pajarillos, siendo el más buscado el de plumaje rojo; las persona se metían debajo de los árboles con sus hachones encendidos y el humo ocasionaba que las aves y sus crías cayeran

al suelo mareadas y las guardaban en una jaula propia para la ocasión, sin embargo, en el trayecto algunos pájaros llegaban a morir. Estas aves eran entregadas al mayordomo principal entre las nueve y diez de la noche de ese mismo día. A la persona que entregaba pájaros con plumaje rojo se le daba un *huentli*, canasto con panes dulces de diversas figuras; en caso de llevar aves vivas de color azul, amarillo o café se obsequiaba por cada una un jarro de atole champurrado o “pajarito”, como comúnmente se le conoce, de piña, con un tamal de carne o de “herido”. Cuando el animalito se entregaba muerto se recibía a cambio un jarro con atole blanco acompañado con un tamal de sal.

Al día siguiente, 3 de febrero, por la mañana se hacía un arco de carrizo y ramas, eran colgadas de sus patitas todas las avecillas, vivas o muertas, y se colocaba como ofrenda ante el altar de la Virgen. Por la tarde se oficiaba una solemne misa y se rezaba un rosario a los que asistía el pueblo y, al finalizar esto, eran soltadas y puestas en libertad las avecillas sobrevivientes.

Ese mismo día, después del rosario, se realizaban las “alumbraciones”, con la participación de niños, jóvenes y adultos de diferentes grupos sociales. Para realizar este ritual los padrinos llevaban a sus ahijados a “alumbrar”; esto se podía hacer incluso en caso de que el infante aún no fuera bautizado. A petición de los padrinos el párroco le rezaba un evangelio de manera individual a cada ahijado, quien sostenía en sus manos una vela que le era dada por el monaguillo de la iglesia; después del rezo el sacerdote le ponía una cruz con agua bendita en la frente y de esa forma se consideraba a la persona “alumbrada”. Después de ocho días de haberse realizado dicho ritual, se llevaba a cabo otro, en el cual eran “alumbradas” las personas faltantes. En agradecimiento, los padrinos depositaban una limosna para la parro-

quia y los padres del alumbrado ofrecían en sus domicilios torrejas con atole blanco a los padrinos y demás invitados. Esta celebración se realizó por muchos años en la iglesia y después sólo se hacía en las casas que contaban con la imagen de la Candelaria. Se tiene conocimiento de que fue en 1996 cuando se realizó por última vez esta celebración.

### *Mariscos y vigilia*

Se sabe que en sus inicios, con los primeros asentamientos de familias en Chilpancingo, el pescado y el camarón sólo se consumían secos y salados. Los traían los mercaderes de las costas (Chica y Grande), en bestias de carga. Por tradición católica, los días en que más se consumía el marisco era en cuaresma o vigilia, pues, ya desde entonces, durante estos días no se comían carnes rojas ni pollo.

Según los cronistas locales, la primera marisquería que se instaló en la ciudad de Chilpancingo fue la de don Taurino Méndez denominada Las Playas, donde se brindaba servicio al público los viernes, manteniéndose cerrada el resto de la semana; después vino el señor Eduardo Pedro quien se instaló en la calle Abasolo. Sin embargo, posteriormente fueron cerradas ambas porque los propietarios no eran originarios del pueblo; el primero era de Chilapa y del segundo se desconocía la procedencia. Después surgieron otras marisquerías, como El Popoyote, La Chozza del Camarón y Los Compadres, entre otras, las cuales brindan servicio toda la semana, sin embargo, es el viernes el día de mayor concurrencia y cuando se ofrece una amplia gama de platillos a los visitantes.

Para los guerrerenses guardar vigilia es parte de la tradición católica y costumbre que legaron los antepasados. En

las ciudades de Chilpancingo y Tixtla se inicia a partir del Domingo de Ramos; en el transcurso de la siguiente semana, las amas de casa preparan platillos con base en pescado, camarón y verduras, mismos que son ofrecidos a los familiares y que incluso se venden a los visitantes. En el pasado, durante estos días de guardar no se trabajaba en el campo, ni se salía de la casa, sin embargo la familia se levantaba desde muy temprano para preparar los alimentos del día.

Platican los viejos que al llegar el Sábado de Gloria la gente acostumbraba golpear con un cinturón a los árboles frutales, con la idea de que eso aceleraría su ciclo de producción o para que dieran el fruto en el tiempo necesario.

Por otra parte, a los niños rebeldes que faltaban el respeto a sus mayores con palabras altisonantes, sus progenitores les daban de dos a tres cinturonzos para que adquirieran buena conducta; en Tixtla esta costumbre aún se realiza frente a los altares de imágenes religiosas. Además, los niños que no han alcanzado la altura promedio de acuerdo con su edad, son levantados de las orejas por sus padres, hermanos mayores o familiares cercanos. Todas estas tradiciones se realizan el Sábado de Gloria al mediodía.

### *Petición de lluvia*

Asimismo, se cuenta que antiguamente era sabido que llovería después del 15 de mayo, cuando se realizaba la bendición de las semillas a cultivar. En la actualidad, sin embargo, se han registrado sequías muy largas, ante lo cual se ha hecho necesario realizar el ritual de “petición de lluvias”. Esta ceremonia se hace antes o después de la celebración de San Isidro Labrador. En la ciudad de Tixtla dicha petición se realiza en los cerros Xomislo y Apacho, los cuales se encuentran a la

salida del pueblo; al primer cerro se asiste los primeros días de la tercera semana de mayo; aquí participa la mayor parte de la población, entre niños, jóvenes y adultos, incluso, asiste gente de la comunidad de Metlalapa y, de este mismo municipio, algunos habitantes ofrendan velas, veladoras, flores que se dan en esa época del año, pan, mezcal almarciga, cigarros y frutas de la región. El traslado se realiza caminando, se hacen cuatro horas en subir y bajar. Desde épocas prehispánicas Xomislo era considerado como un cerro sagrado, además de que muy cerca de éste se encuentra la zona arqueológica llamada Los Tepoltzis, a un lado de la carretera Tixtla-Atliaca.

Los preparativos de esta ceremonia están a cargo de una mayordomía que se compone de presidente, vicepresidente, secretario, tesorero, vocales y empleados. Estos pueden ser autopropuestos o nombrados; el nombramiento es por un año o más, según el tiempo que quiera la persona continuar participando. Al llegar al cerro se hace el “encuentro de los estandartes”, después se reza un rosario con los asistentes y se llevan los cuatro estandartes a la capilla donde se encuentran las “santas cruces”.

La capilla es adornada por los *tlayacanclis*, que son los encargados de hacer la “cuelga”, llevando consigo papel de china, flores silvestres o de ornato, cohetes y mezcal.

En el atrio de la capilla, a una distancia aproximada de 20 metros se realiza el ritual del “holocausto”, que consiste en el sacrificio y la quema de un chivo macho tierno. Para llevar a cabo este acto se prepara la fogata y luego se procede al sacrificio del chivo, la sangre se guarda en un recipiente, el cuero y las vísceras son depositadas en un pozo y cubiertos con tierra, enseguida se congregan los asistentes alrededor de la fogata y se dice un rosario encabezado por un rezandero; al concluir el rezo se echa el chivo a la lumbre, rociándolo-

lo de vino de consagrar y aceite de oliva en forma de cruz. En el momento en que se está quemando se avientan a la hoguera trozos de pan blanco y la sangre del animal. Este ritual se realiza cuando no asiste el párroco del pueblo de Tixtla a oficiar la misa, al cual, no obstante, se le debe comunicar anticipadamente, además de pagarle al término de la ceremonia.

Se vuelven a concentrar los asistentes dentro de la capilla para rezar otro rosario, después se salen para “ofrendar a los trabajadores de la lluvia”; aquí sólo participan trece hombres adultos que tengan seriedad, quienes se forman en dos hileras de seis, quedando frente a frente; en el centro se coloca la otra persona que servirá el mezcal en trozos de carrizo o en jarros de barro para los participantes del ritual, enseguida se reza una estación del santo rosario, al término de éste son cruzadas las copas con el compañero de enfrente y aventadas, también en este momento se tiran pétalos de *cempaxochiltl*. Este acto es realizado tres veces seguidas. Se tiene la creencia de que cuando el mezcal que tiran no regresa es porque lo toman los vientos y habrá buena cosecha. A un lado de donde se realiza este ritual se coloca un trozo de madera; ahí son prendidos doce cigarros y doce velas, y si éstos se queman totalmente, se cree que fueron bien recibidos por los *ahuaxcles* (aires). Al término del ritual se regresa a la capilla para finalizar el santo rosario, mientras las mujeres preparan la comida que será ofrendada a las santas cruces y a los *ahuaxcles*, además de la que consumirán los asistentes.

Cuando la comida está lista es llevada a la capilla por las personas que participaron en el ritual del holocausto y acompañada con música de teponaxtle, tambor y pito. Se sirven catorce cajetes de barro con mole verde acompañados de su respectivo jarro con mezcal; éstos son colocados en dos hileras de siete, doce para los “trabajadores de la lluvia”, uno para el altar y otro para la cruz que se formó de

raíces de un árbol. En el centro se coloca una cazuela con dos pollos enteros cocidos, los cuales son adornados con cadenas de flor de tapachola, también se ponen recipientes de barro con tamales para la ofrenda, que es ahumada con copal, almargita y pan blanco, se reza un rosario y, al terminar, se retira la comitiva. La ofrenda es dejada en el altar alrededor de una hora para que “coman” los aires y, posteriormente, sólo se retiran los guisos y se ofrecen a los asistentes, así como la comida que no se ofrendó.

Para realizar el cambio de mayordomía, la persona saliente toma un ramo de flores del altar y se arrodilla ante éste, diciendo algún rosario y dando las gracias por haber participado; enseguida el ramo es otorgado al mayordomo entrante y se realiza el mismo ritual, sólo que éste hace el juramento de cumplir con el nombramiento.

De cinco a seis de la tarde se hace la “despedida de los estandartes”; aquí se dice una estación del santo rosario y, al terminar, cada comitiva regresa a su lugar de procedencia.

Otra ocasión en que se asiste a este cerro es en diciembre, para dar gracias por el buen temporal. Los asistentes llevan flores, cohetes, velas, mezcal y pan para poner en el altar. También se prepara comida para ofrendar a los *ahuaxcles* y ofrecer a los asistentes, y en esta ocasión no se realiza el ritual del “holocausto”.

También al cerro de Apacho o Pacho de Tixtla se va a “pedir el agua” en mayo; el traslado se realiza caminando o en bestias de carga, se emplean cuatro horas en subir y bajar, también se puede ir en carro por la comunidad de Omeapa, ruta por donde se hacen dos horas.

Para la realización de dicho ritual se cuenta con la participación de comunidades circunvecinas, como son: Ojitos de Agua, Omeapa, Troncón y Zacazonapa. Los asistentes lle-

van flores, semitas, pan blanco, almorciga, cajetillas de cigarrillos, frutas, mezcal o alguna otra bebida como jerez o ron.

Para la organización de la ceremonia existen encargados voluntarios, quienes piden cooperación a los habitantes de Tixtla para sufragar los gastos a realizar.

Al llegar al cerro se hace la limpieza de la capilla y enseguida se ofrece ante el altar la comida y el trago, se prenden velas, veladoras y se arreglan los floreros. Frente al altar se encuentra un *teponaxtle* en el cual se deposita el mezcal que se ofrendará, alrededor de éste son prendidos doce cigarrillos y se sirven doce carrizos con mezcal para los “trabajadores de la lluvia”.

Las señoras preparan mole verde con tamales de frijol para ofrecer a los “aires”. Una vez preparada la comida es servida en cazuelas de barro o en pencas de maguey; frente al altar, en el suelo, se acondiciona una mesa con hojas de encino para colocar la comida; los tamales se ponen sobre las hojas de encino, también se sirven chiles verdes enteros o picados, cebollas en rodajas y limones partidos para acompañar el mole. Esta comida es dejada en el altar, sólo las frutas son retiradas y repartidas entre los niños. Cuando la temporada de lluvias es pobre, se lleva a cabo una variante del ritual del “holocausto” después de ofrendar a los “trabajadores de la lluvia”. A una distancia de diez metros de la capilla se hace un pozo y después la fogata, enseguida se sacrifica el chivo, la sangre es guardada en un trasto para ser quemada junto con el animal, a éste no se le quita el cuero. Antes de quemar el chivo se reza un rosario dentro de la capilla y al momento de quemarlo se forman doce hombres de seriedad, frente a frente en dos hileras y con carrizo de mezcal en mano cruzan las copas y son aventadas al mismo tiempo a los “trabajadores de la lluvia”, clamando: “¡compañeros trabajadores, pedimos que sean buenas las tempo-

radas, que no nos haga falta el agua”; este acto se realiza tres veces seguidas y al término del ritual se sirven otras copas para las personas que participaron.

La comida y el mezcal no ofrendado se ofrece a los participantes y asistentes, y al finalizar, cada familia se retira a su casa, después de haber acordado regresar en noviembre a dar las gracias por la cosecha obtenida.

### *Pan*

Según las crónicas locales y la memoria histórica, las personas que elaboraban pan en la ciudad de Chilpancingo, en 1925, eran, en la calle Allende, el señor Caritino Moctezuma, al que le siguieron sus hijos Alfonso y Gonzalo, esto en el barrio de San Antonio; en el de San Mateo estaba el señor Muñiz y en el de San Francisco el señor Florentino. El horno en que era cocido el pan se construía con material de la región: lodo y zacate; era calentado con leña de encino amarillo, encino prieto, leña colorada y madroño; la leña era cortada al oriente de la ciudad, en los parajes denominados La Trinchera, Loma Rastra, el Guayabo Pando y en las orillas del río Apatzingo, hasta donde iban los campesinos por la leña para entregarla a los panaderos.

Actualmente, los hornos son de similar construcción, sólo que para calentarlos se utiliza gas doméstico; se sustituyó la leña debido a que ha escaseado por la tala inmoderada de los bosques.

Antes, el batido de la masa requería mucho de la fuerza humana, por lo cual el amasijo del harina iniciaba a las cinco de la mañana. Hoy esta situación ha cambiado debido al uso de maquinaria; el trabajo humano consiste sólo en separar la masa e incorporar los ingredientes según el tipo de pan

que se vaya a elaborar, además de darle forma y meterlo al horno para su cocimiento.

La “leuda” del pan está en función de las características del tiempo: cuando hace frío o llueve se debe agregar a la masa el doble de levadura de lo usual. En clima templado, el pan que lleva este ingrediente debe ser horneado inmediatamente después de amasarse o incluso dejarlo reposar por veinte minutos; en cambio, en temporadas de calor se deja reposar una hora, y en temporadas de lluvia y frío el reposo del amasijo será de dos horas.

En Chilpancingo y Tixtla el pan ha ocupado un importante lugar en las ofrendas del Día de Muertos: se comienza a elaborar una semana antes de la llegada de los difuntos y es vendido en los mercados, expendios y misceláneas. El pan puede tener diferentes figuras tales como muñecos, coronas, torta dulce y torta blanca, etcétera. Para su preparación se requiere el doble de ingredientes del pan común, sin embargo, antiguamente el “pan de muerto” que se ofrendaba era elaborado sólo con harina y agua, de acuerdo con la creencia de que lo ofrendado debía ser muy puro.

Año con año el 1 y 2 de noviembre se levanta un altar en cada una de las casas de las familias católicas y creyentes. El altar es adornado con flores silvestres o de ornato; velas, moles verde o rojo, con pollo o carne de res; dulces de pachayota, calabaza y tejocote; mezcal; chocolate y agua. La comida se ofrenda de acuerdo con el gusto del difunto y si se trata de un niño muerto la ofrenda tendrá comida que no contenga picante. Anteriormente, el 3 de noviembre se acostumbraba el “tamanal”, que consistía en regalar la comida y panes en buen estado a los vecinos y a las personas que asistían al rosario que se realizaba ese día.

En la comunidad de Mixtlahuacán, del municipio de Mochitlán, cuenta la tradición un suceso impresionante en la vi-

da de un matrimonio del lugar: al enviudar la esposa casó con otro hombre en exceso celoso. Se dice que en ocasión de los días de santos difuntos la mujer se encontraba muy triste por no contar con dinero para poner la ofrenda a su anterior marido; al percatarse de aquello, el hombre con el que vivía le dijo de forma despótica: “mira mujer, ve allá donde cagan las vacas y trae una torta grande”; la esposa, temerosa de ser golpeada, obedeció al señor y la puso de ofrenda el día 3 del mismo mes. El cruel marido por su parte se dirigió al monte a cortar leña, subió a un árbol para cortar una rama y accidentalmente, al caer ésta, quedó atorado del pie y la bastilla del pantalón. En eso miró que se acercaba una nutrida peregrinación de difuntos, los cuales traían en sus manos flores y velas; al tiempo comenzó a gritarles: “¡descuélgenme, descuélgenme!”; indiferentes, los muertos continuaron su camino, pero sólo el último, el cual cargaba su “torta de vaca”, le contestó: “escucha, te descolgaré pero promete que en otra ocasión no dirás a mi esposa que ponga esto de ofrenda —mostrándole la torta—. ¿Si acaso se come?, cómetela. Te descolgaré, más no vuelvas a hacerlo”.

Muy asustado, el hombre marchó a su casa afectado de un frío que lo iba sacudiendo; al llegar contó a su esposa lo sucedido y así continuó, con frío, durante varios días, hasta que murió.

### *Nieves*

Cuentan que el señor Sidronio Sánchez Catalán, de oficio telegrafista, fue el primer nevero de la ciudad de Chilpancingo; posteriormente la familia Adame continuó la tradición, don Ruperto Adame, don Pedro Adame, el güero Pili y la tía Tacha.

El hielo era fabricado de forma natural. Se iba por él a la Sierra Madre Occidental, a un lugar llamado Chacualtzingo, mejor conocido como “el hielar”, o incluso a la Sierra Madre Oriental. Para elaborarlo se cortaban pencas de maguey y eran llenadas con agua de los manantiales, se recolectaban hojas de ocote o se buscaban lugares donde abundaran éstas llamados *ocoxales*; en ellos era regada sal y por la madrugada la naturaleza se encargaba de congelar. Muy temprano, entre cinco y seis de la mañana, se procedía a recoger el hielo y depositarlo en chiquihuites, que se envolvían en zacate y hojas de palma silvestre, después eran guardados a su vez en *coaxtles*. El traslado se hacía en bestias de carga que requerían cinco horas en subir y bajar. Esta actividad se realizaba cada tercer día.

Así, durante más de 40 años se trajo el hielo de la sierra y fue hasta 1922 cuando, al introducirse la energía eléctrica, se instaló la primera congeladora, propiedad del señor Lucio Bello, quien se encargó de distribuir el hielo en la ciudad.

La elaboración de las nieves es muy delicada, además de ser muy laboriosa. Se da el caso de que, al no agregar los ingredientes de manera precisa, se obtiene puro granizo, o incluso que se “abola” la mezcla cuando se enoja quien la está preparando. Antiguamente, los sabores más comunes eran de leche entera de vaca con canela y huevo, de limón y de fruta de temporada, tal como mamey, nanche, mango y guanábana. La gente mayor recuerda que la nieve era ofrecida mediante pregones, casa por casa, o era entregada sobre pedido en cumpleaños, bodas, bautizos y confirmaciones.

Al morir don Sidronio heredó su arte a su hijo Ignacio Sánchez Catalán, también conocido con el mote de Chinono, el cual sigue enseñando el oficio a sus cuatro hijos. La forma de elaboración se ha conservado, aunque los utensilios tradicionales como el barril y la cuchara de madera han sido

reemplazados por la batidora eléctrica, sin embargo, entre los neveros de escasos recursos, el “instrumental” antiguo sigue vigente.

En este contexto, el presente recetario pretende mostrar los platillos más representativos de la cocina tradicional de Chilpancingo y Tixtla para que usted, amable lector, al igual que nosotros, se deleite con sus exquisitos guisos, bebidas, panes, dulces, nieves y sus coloridos sabores. “Y como dijo Sancho Panza, es hora de atender la panza”. ¡Buen provecho!

*Gilberto M. Franco*



## Recetario



## POZOLE BLANCO

### INGREDIENTES:

- 2 cuartillos de maíz pozolero
- 1 cucharada grande de cal
- 2 kilos de carne maciza y de cabeza de puerco
- 1/2 kilo de lonja de puerco
- 1 cebolla grande
- 2 cabezas de ajo
- sal al gusto

### PREPARACIÓN

Se pone a cocer el maíz siguiendo el proceso del nixtamal, para lo cual se le añade la cal, se lava dejándolo remojar por una hora, enseguida se pone al fuego un recipiente grande con capacidad para 25 litros de agua, agregándole la cebolla partida y el ajo, cuando esté bien caliente el agua se echa el maíz escurrido y se tapa la olla. Se revisa cada hora, ya que haya reventado el maíz, se le agrega la sal. Cuando ya esté blando se vierte la carne y se retira cuando ya está cocida. Se sirve en cazuela de barro, acompañado con orégano, limón, tortilla tostada, chile rojo molido, aguacate, chicharrón, chile verde y cebolla picada.

## POZOLE VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 cuartillo de maíz pozolero
- 1/2 cucharada grande de cal
- 1 kilo de carne maciza y de cabeza de puerco
- 1/4 de lonja de puerco
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajo mediana
- 1/4 de kilo de manteca
- 375 gramos de semilla molida de calabaza
- 75 gramos de tomate
- 75 gramos de chile verde
- 1/2 manojo de hoja para mole
- 1/2 manojo de epazote
- 15 gramos de masa
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Igual procedimiento que el pozole blanco, y para que quede guisado en verde siga las siguientes instrucciones:

Se muele el chile con el tomate y la hoja para mole (quitándole la parte de enmedio), todo esto se muele y se pasa por un colador que no esté muy cerrado, se revuelve esta pasta con la semilla de calabaza; posteriormente se pone una cacerola a la lumbre con la manteca, ya que esté caliente se baja la flama y se agrega lo que se molió sin dejar de mover, se diluye la masa en poca agua, se cuele y se vacía, moviendo la pasta constantemente, cuando la grasa se va a la superficie ya

está bien cocida, enseguida se vierte el pozole poco a poco, conforme se vaya necesitando y se dejar hervir otros 15 minutos antes de retirarlo del fuego. Se acompaña con los mismos ingredientes del pozole blanco.

## POZOLE DE CAMAHUA

### INGREDIENTES:

- 18 elotes sazones
- $\frac{1}{4}$  de kilo de frijol negro
- 3 ramas de epazote

### PREPARACIÓN:

Se desgranar o rebanan los elotes, enseguida se limpia el maíz. Se pone una olla con seis litros con agua a fuego lento, se agrega el maíz y el frijol, a medio cocimiento se incluye el epazote y sal al gusto, una vez cocido, se sirve en cazuela de barro acompañado de cebolla, chile verde picado, orégano, chile de árbol dorado y limón.

## ELOPOZOLE

### INGREDIENTES:

- 12 elotes
- 8 piezas de pollo
- $\frac{3}{4}$  de kilo de espinazo de puerco
- 150 gramos de chile guajillo
- 1 manojo de epazote
- $\frac{1}{2}$  kilo de cebolla
- 700 gramos de ejotes
- 700 gramos de calabacitas
- 4 dientes de ajo
- 100 gramos de chiles verdes
- 5 limones agrios
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se desgranar los elotes y se pone la olla al fuego con suficiente agua; una vez que el agua esté caliente se le agregan los granos de elote, al primer hervor se incluye una cebolla partida y sal al gusto, enseguida se le pone el espinazo de puerco, a medio cocimiento se le agrega la carne de pollo y se deja hervir por diez minutos, poniéndole epazote y el chile previamente molido y colado junto con los ajos.

Se sirve en cazuelas de barro, acompañando el platillo con cebolla, chiles verdes picados y unas gotas de limón.

## PATITAS A LA VINAGRETA

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de patitas o manitas de puerco
- 2 cucharadas cafeteras de vinagre blanco
- 1 cucharada sopera de orégano
- 1 cebolla mediana
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 lata chica de rajas de chiles en vinagre  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpian bien las patitas, se parten, lavan y ponen a hervir con sal. Con una cuchara grande se quita la espuma y se retiran del fuego cuando estén blandas, posteriormente se agrega el vinagre, el orégano, la cebolla en rodajas y la pimienta, se pone otra vez la olla en la lumbre y se retira al primer hervor. Se acompañan con ensalada de zanahoria.

## ENSALADA DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de zanahoria
- 1/2 manojo de cilantro
- 1 cebolla morada chica
- 1 chile verde jalapeño
- 1 limón
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan la zanahorias, el chile y el cilantro, se cortan en rodajas junto con la cebolla, el cilantro va picado; posteriormente se agrega el jugo del limón y sal al gusto, se le pone un chorrito de agua y se deja reposar por media hora. Se acompaña con patitas a la vinagreta.

## CHILES CAPONES

### INGREDIENTES:

- 8 chiles jalapeños
- 1/4 de kilo de queso fresco
- 1 cebolla chica

### PREPARACIÓN:

Se asan los chiles en el comal, se colocan en una bolsa de plástico y se dejan reposar durante cinco minutos. Después se les retira la cáscara y se les hace una cortadura para retirar la semilla, enseguida se pica la cebolla, se mezcla con el queso para rellenar los chiles. Estos chiles, junto con el mezcal, acompañan al pozole blanco y verde.

## AYOMOLE

### INGREDIENTES:

- 1 calabaza mediana sazona
- 5 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de epazote
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se parte la calabaza en trozos pequeños y se pone a la lumbre una olla con un litro y medio de agua; cuando esté caliente se agrega la calabaza, la cebolla, los ajos y sal al gusto. A medio cocimiento se agrega el epazote y el chile previamente molido y colado. Se retira del fuego cuando la calabaza está blanda. Se acompaña con limón agrio.

## BARBACOA DE CHIVO

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de carne con hueso
- $\frac{3}{4}$  de kilo de chile guajillo
- 100 gramos de cebolla
- 2 cabezas de ajo
- 1 manojo de hojas de aguacate
- 10 pencas de maguey
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se le pone sal a la carne y se deja pasar una hora, posteriormente se muele el chile remojado con la cebolla y el ajo en poca agua, se escurre la carne y enseguida se le agrega el chile y las hojas de aguacate. Para su cocimiento se pone una capa de pencas de maguey y la carne sobre ellas, cubriéndolas con el resto de las pencas. Se cuece al vapor.

Se acompaña con salsa de tomate, cebolla, cilantro picado y tortillas calientes.

## CHILATEQUILE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de espinazo de res
- 300 gramos de carne maciza de res
- 200 gramos de calabacitas
- 200 gramos de chayotes
- 200 gramos de ejotes
- 150 gramos de chile guajillo
- 1/2 manojo de yerbabuena
- 1/2 manojo de cilantro
- 5 dientes de ajo
- 4 elotes
- 2 cebollas medianas
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone la carne a hervir con el chayote, los garbanzos, los elotes en trozos, una cebolla partida y sal al gusto, a medio cocimiento se agrega el cilantro, la yerbabuena, las calabacitas picadas y el chile molido con ajo y cebolla.

Se sirve con cebolla, chile verde picado, gotitas de limón al gusto y tortillas calientes.

## ELOTAMALES

### INGREDIENTES:

- 20 elotes tiernos
- 1 1/2 tazas de leche
- 5 yemas de huevo
- 1/2 taza de azúcar

### PREPARACIÓN:

A los elotes tiernos se les corta la parte de abajo para sacar las hojas, mismas en que se envolverán los elotamales; se cortan los dientes y se muelen en molino de mano o máquina de nixtamal, mientras se pone al fuego la vaporera con el agua necesaria. Rápidamente, ya que esta masa se amarga, se le incorporan la leche, el azúcar y las yemas y se amasa muy bien todo junto; enseguida se toma una hoja de elote, se extiende y con una cuchara de cocina se le pone un poco de masa y así sucesivamente; se enrollan y doblan para luego acomodarlos parados en la vaporera. Se dejan al fuego el tiempo necesario para su cocimiento. Estos tamales acompañan al tradicional chilatequile.

## ESQUITES

### INGREDIENTES:

- 12 elotes
- 150 gramos de manteca
- 7 chiles verdes
- 4 limones agrios
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se rebanan los elotes y se ponen a hervir con sal al gusto; después se escurren, doran y fríen.

Se sirven con chiles verdes picados y gotitas de limón al gusto.

## QUESADILLAS DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 20 tortillas
- 12 elotes tiernos
- 1/2 kilo de calabacitas
- 1/4 de kilo de manteca
- 25 flores de calabaza
- 1 manojo de epazote
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se rebanan los elotes y se pican las calabacitas, la flor de calabaza y el epazote. Se hierven los elotes rebanados y las calabacitas con sal al gusto, después se escurren y se agrega la flor de calabaza y el epazote, se revuelve bien y se llenan las tortillas, se doblan y fríen.

Se sirve con salsa de chile verde preparada con tomate, cilantro y cebolla picada.

## PITOS CON FRIJOLES

### INGREDIENTES:

800 gramos de frijol rojo  
1 1/2 kilos de pitos  
sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los frijoles con suficiente agua, ya que están blandos se les agregan los pitos previamente lavados y sal al gusto.

Se acompaña con salsa de jitomate y tortillas calientes.

## TÉ DE TORONJIL

### INGREDIENTES:

1 litro de agua  
2 ramitas de toronjil  
1/4 de kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se hierve el agua y después se agrega el toronjil previamente lavado, se retira del fuego al primer hervor y se tapa para que suelte el sabor y el aroma. Se endulza al gusto al momento de servir.

## ATOLE DE PIÑA

### INGREDIENTES:

- 1 piña mediana
- 1/2 kilo de masa de maíz
- 300 gramos de azúcar

### PREPARACIÓN:

En dos litros de agua se pone a remojar la masa por 20 minutos, posteriormente se pela la piña y se corta la mitad en trozos pequeños, la otra parte se muele en la licuadora y se cuele. Enseguida se pone una olla a la lumbre con capacidad para cinco litros de agua; inicialmente se pone un litro, cuando esté caliente se agregan los trozos de piña y la masa previamente diluida en agua y colada, se mueve constantemente; a medio cocimiento se vierte la piña molida y más agua según se quiera de espeso el atole, se deja hervir otros 10 minutos y se agrega azúcar al gusto, se retira del fuego cuando los trozos de piña estén blandos. Se sirve con tamales.

## ATOLE DE PAJARITO O CHAMPURRADO

### INGREDIENTES:

- 150 gramos de masa de maíz
- 300 gramos de azúcar
- 1/4 de kilo de chocolate
- 2 litros de leche
- 1 onza de canela

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la leche, el chocolate y la canela moviendo constantemente, enseguida se diluye la masa en un poco de agua, se cuele y agrega, no dejar de mover, se pone más agua según se quiera de espeso el atole. Se sirve con tamales dulces y de carne.

## TAMALES DE CARNE

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de carne maciza de puerco
- 1 kilo de manteca
- $\frac{3}{4}$  de cuchara cafetera de polvo para hornear
- 200 gramos de chile guajillo
- 4 pimientas
- 4 clavos
- 1 pizca de comino
- 1 cabeza de ajo pequeña
- 1 cebolla pequeña
- hojas de maíz (*totomoxtli*)
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierva la carne con sal y se deshebra. Se prepara el mole, enseguida se ablanda la masa agregando la manteca, consomé y sal al gusto; se diluye el polvo para hornear en poca agua y se incluye. Las hojas de maíz se lavan y escurren, se toma una hoja y se le agrega un poco de masa, se aplana un poco para poner el mole y la carne, se doblan y cuecen al vapor. Se acompaña con atole de diversos sabores.

## TORREJAS

### INGREDIENTES:

- 1 pan de caja
- 2 kilos de piloncillo
- 1 onza de canela
- 4 huevos
- 1 litro de aceite
- 1 kilo de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se parte el pan en rebanadas, posteriormente se baten las claras de huevo y cuando esté a punto de turrón se agregan las yemas y se revuelve bien. Se pone una sartén con suficiente aceite tratando de cubrir las torrijas, una vez caliente se echa el pan previamente pasado por el huevo y se baja la flama. Cuando las torrijas adquieren un color dorado se sacan. Aparte se pone una olla al fuego con una taza y media de agua agregándole el piloncillo y la canela, cuando suelte el aroma se ponen las torrijas, el azúcar y se tapan. Se dejan en el fuego media hora o hasta que absorban bien lo dulce. Se sirven con atole blanco.

## MEMELAS DE CAMAHUA

### INGREDIENTES:

- 12 elotes
- $\frac{3}{4}$  de kilo de manteca
- 100 gramos de canela
- 5 cucharadas cafeteras de polvo para hornear
- 5 yemas de huevo
- $2\frac{1}{2}$  kilos de piloncillo

### PREPARACIÓN:

Se desgrana el elote y se muele, luego se agrega la manteca, las yemas de huevo, el polvo para hornear y el piloncillo previamente molido en el metate. Se revuelve y amasa y se hacen las tortillas. Cocerlas en el comal a fuego lento.

## PULPO AL MOJO DE AJO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de pulpo
- 1 cebolla
- 175 mililitros de aceite de oliva
- 100 gramos de chile guajillo
- 1/2 litro de aceite para guisar
- 3 cabezas de ajo
- 3 pimientas
- 1 clavo
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se abre el pulpo por la cabeza para quitarle la tinta y se lava perfectamente; se pone al fuego una olla con suficiente agua para cubrir el pulpo, se agrega media cebolla, tres dientes de ajo y sal al gusto. Se cuece por 45 minutos o más tiempo hasta que el pulpo esté blando, se deja escurrir y se corta en trocitos, enseguida, en un molcajete, se muele el ajo sobrante con la cáscara, después se echan las rodajas de pulpo y se deja reposar por 10 minutos.

Aparte se desvenan los chiles, se doran y remojan por 15 minutos, se muelen con poca agua y se cuelan. Se pone al fuego una sartén con dos cucharadas grandes de aceite de guisar y media cebolla, ya que esté bien caliente se agrega el chile sin dejar de mover, cuando adquiere un color más oscuro se incluye la pimienta, el comino y el clavo previamen-

te molidos en molcajete, se le pone sal al gusto, se deja freír otros cinco minutos y se retira de la lumbre.

En otra sartén se ponen a calentar cuatro cucharadas grandes de aceite de oliva, se agrega el pulpo sin dejar de mover, cuando ya no suelte agua se le pone una cucharada grande de pasta de chile y se mueve. Se deja sazonar por otros dos minutos y se retira del fuego. Se acompaña con sopa blanca de arroz, galletas saladas y vino blanco bien frío.

## CALDO DE CAMARÓN

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón de Castilla o chacal
- 100 gramos de chile guajillo
- 6 dientes de ajo
- 3 chiles puyas
- 1 cebolla mediana
- 3 ramitas de epazote
- 50 gramos de masa de maíz
- 100 mililitros de aceite para guisar
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se desvenan y remojan los chiles por cinco minutos, después se muelen con el ajo y la cuarta parte de la cebolla; aparte se pone al fuego una cacerola con aceite (ésta debe tener capacidad para tres litros de agua), se echa la cebolla sobrante, ya que esté bien frita se agrega el chile molido y colado, y se deja freír por 10 minutos más, después se echan los tres litros de agua. Por otro lado, en un cuarto de litro de agua se diluye la masa, se cuele y agrega al caldo. Cuando suelta el primer hervor se pone el epazote, los camarones previamente lavados y sal al gusto. Se deja hervir otros 20 minutos y se retira del fuego. Se sirve con tortillas calientes o galletas saladas, cebolla, chile verde picado y limón.

## FILETE EMPANIZADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de filete de cazón
- 480 gramos de pan molido
- 1 cabeza de ajo mediana
- 1 litro de aceite para guisar
- 3 huevos
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lava bien el filete y se deja escurrir, posteriormente se le pone sal al gusto; en un molcajete se muele el ajo con la cáscara y se agrega un poco de agua, enseguida se colocan ahí los filetes y se dejan reposar 15 minutos. Aparte, se bate el huevo (yemas y claras) y se pasan los filetes por él; en un plato grande y extendido se pone el pan molido y se empanizan uno por uno, se golpean suavemente para que se les adhiera bien el pan. Se pone una sartén al fuego con suficiente aceite tratando de que cubra los filetes, ya que esté bien caliente se baja la flama y se ponen los filetes, una vez que adquieren un color dorado se voltean. Al retirarse los filetes del aceite éste se cuele o se cambia, para que el residuo no se siga quemando y el siguiente filete no salga quemado. Se sirve con morisqueta, ensalada de verduras, salsa y tortillas calientes.

## CAMARONES EMPANIZADOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón de Castilla mediano
- 480 gramos de pan molido
- 1 cabeza de ajo
- 3 huevos
- 1 litro de aceite
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se lavan los camarones en crudo y se pelan dejándoles sólo la cabeza, después se les hace un corte en la parte superior. En un molcajete se muele el ajo con la cáscara, agregando sal al gusto y un poco de agua, los camarones se dejan reposar ahí por 15 minutos; aparte, en un recipiente, se baten los huevos, yema y clara, enseguida se capean los camarones. En un plato grande y extendido se pone el pan molido y se empanizan los camarones, se golpean suavemente para que se les adhiera bien el pan.

Aparte, se pone una sartén en la lumbre con suficiente aceite para cubrir los camarones, agregar éstos cuando el aceite esté bien caliente y una vez que se bajó la flama, ya que hayan adquirido un color dorado, se retiran del aceite. Se cuele o cambia el aceite para que el pan que quedó en la sartén no se siga quemando y los siguientes camarones no salgan quemados. Se sirve con morisqueta, ensalada de verduras y galletas saladas.

## CEBICHE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de filete picado de cazón
- 1 kilo de limón
- 2 frascos de salsa de tomate de 470 gramos
- 1 kilo de jitomate
- 1 frasco de salsa picante de 75 gramos
- 4 chiles jalapeños verdes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de cilantro
- 3 naranjas
- 2 chiles serranos en vinagre
- 1 frasco mediano de aceitunas
- 1 lata de chícharos mediana
- 1 pizca de orégano
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de refresco de naranja
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

El filete se lava y deja escurrir, enseguida se pone en jugo de limón diluido en un poco de agua, tratando que el filete quede bien cubierto, se agrega sal al gusto y se deja en reposo 20 minutos, moviéndolo periódicamente, o bien, se hierva 15 minutos con cebolla, ajo y sal; cuando se cuece con limón es necesario lavarlo bien para que no quede muy ácido. Se pica finamente la cebolla, el jitomate, el chile y el cilantro, se vacía todo a un recipiente y se revuelve bien; luego se le pone la salsa catsup, medio frasco de salsa picante, el orégano espolvoreado, el aceite de oliva, el jugo de naranja, los

chícharos, las aceitunas sin el jugo, sal al gusto y el filete previamente escurrido. Por último, se agrega el refresco de naranja según se quiera de espeso y se deja en reposo por 30 minutos. Se sirve con galletas saladas.

## CALDO DE PESCADO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de guachinango
- 1/2 kilo de jitomate
- 4 chiles serranos verdes
- 300 gramos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 3 ramitas de epazote
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se limpia y lava el pescado, se le hacen cortaduras y se le agrega sal al gusto. Aparte, se pone una cazuela de barro con el aceite, una vez caliente se echa el jitomate en rodajas, 200 gramos de cebolla, dos chiles serranos y los ajos enteros y pelados. Se deja sazonar con agua y sal al gusto. Cuando suelta el primer hervor se agrega el pescado y a medio cocimiento se incluye el epazote previamente lavado. Ya que está cocido se le pone el orégano espolvoreado. Se acompaña con tortillas calientes, cebolla, chile verde picado y unas gotitas de limón.

## TORTAS DE CAMARÓN

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de camarón seco
- 60 gramos de queso molido
- 165 gramos de pan molido
- 10 huevos
- 1/2 kilo de manteca

### PREPARACIÓN:

Se le quita al camarón la cola y la cabeza y lo demás se dora en un comal, se muele en un molcajete o molino de mano, y se vacía en un trasto para hacer la pasta, agregándole el queso, el pan y los huevos con todo y yema, éstos se incluyen según se quiera de aguada la pasta; revolver muy bien.

Aparte, se pone una sartén en la lumbre con suficiente manteca; se toma un poco de pasta, se le da forma con las manos y se pone directamente en la sartén con una cuchara cafetera cuando la manteca ya está bien caliente; se baja la flama para que no se quemen y se retiran cuando estén cocidas por ambos lados. Se acompaña con mole rojo y *yepatlaxtli apozonquis*.

## CHILES RELLENOS DE ARROZ CON QUESO

### INGREDIENTES:

- 10 chiles poblanos
- 1/4 de kilo de arroz
- 1/4 de kilo de jitomate
- 1 cebolla chica
- 3 dientes de ajo
- 1/4 de kilo de queso rallado
- 1/2 kilo de manteca
- 5 huevos
- 1 plátano perón chico
- 1 ramita de laurel
- 1 ramita de perejil
- 165 gramos de pan molido
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se asan los chiles en un comal sin quitarles la cola, posteriormente se meten en una bolsa de plástico para que suden y sea fácil pelarlos, enseguida se les hace un corte para sacar la semilla y, por último, se lavan.

Para preparar la sopa se pone una cacerola al fuego con tres cucharadas grandes de manteca, ya que está bien caliente se agrega el arroz previamente lavado y escurrido, se baja la flama y se remueve muy bien para que no se queme. Cuando el arroz adquiere un color dorado agregar el jitomate, media cebolla y dos dientes de ajo previamente molidos. Ya que

está cocido se revuelve el arroz con el queso y se rellenan los chiles.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, después se agregan las yemas y se continúa batiendo por otros cinco minutos, luego se capean los chiles. De la manteca sobrante se dejan sólo dos cucharadas grandes para el caldillo y el resto se ocupa para freír los chiles.

Para preparar el caldillo se muele el jitomate, la cebolla, y el diente de ajo, luego se fríe y se agrega agua y sal al gusto; cuando está a medio cocimiento se añade el plátano en rodajas y las hierbas de olor.

## CALABACITAS RELLENAS CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- 6 calabacitas tiernas
- 1/2 kilo de manteca
- 50 gramos de queso molido
- 5 huevos
- 1/4 de kilo de arroz
- 60 gramos de jitomate
- 1 cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se parten las calabacitas a la mitad y se ponen a hervir con poca sal, ya cocidas se les quita la parte del centro. Se prepara la sopa de arroz y se revuelve con el queso; se rellenan las calabacitas. Se baten las claras de los huevos a punto de turrón, después se agregan las yemas y se revuelve otros cinco minutos. Se capean las calabacitas y se pone una sartén en la lumbre con suficiente manteca para freírlas. Se acompañan con caldillo y tortillas calientes.

## MAÍZ EN DULCE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz morado
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilos de piloncillo
- 50 gramos de canela en rajas

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz en cuatro litros de agua, ya que revienta el maíz se agrega la canela y el piloncillo en trozos, se baja la flama y se mueve pausadamente; se deja hasta que se diluya bien el piloncillo y espese.

## ATOLE BLANCO

### INGREDIENTES:

- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilo de maíz blanco

### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con suficiente agua, se retira del fuego antes de que reviente, se lava bien y se muele; la masa se diluye en poca agua y se cuele. Se pone al fuego una olla con litro y medio de agua, cuando ya está caliente se agrega la masa y sin dejar de mover, se le agrega más agua según se quiera de espeso el atole. Se toma con torrefajas o dulce de pachayota.

## MOLE VERDE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de espinazo de puerco
- 1/4 de kilo de semilla de calabaza molida
- 1/4 de kilo de tomate
- 6 chiles serranos
- 1 manojo de epazote
- 4 hojas para mole
- 1/4 de manteca
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se corta la carne en pedazos, se lava bien y se pone a hervir sin sal, si es de pollo se hierve con cebolla y ajo; aparte, se les quita la cáscara a los tomates, se deshoja el epazote, y a las hojas para mole se les quita la parte de enmedio; se muele todo junto con los chiles, agregándole un poco de consomé y se cuele. Se pone una cacerola con manteca a la lumbre y ya que está caliente se agrega la semilla en seco sin dejar de mover y bajando la flama, esto por dos minutos, después se incluye lo que se molió y se deja sazonar bien moviéndolo constantemente; cuando la pasta ya no se pegue a la cuchara y la grasa se vaya a la superficie, ya está lista; enseguida se agrega la carne y sal al gusto, y se retira del fuego en el siguiente hervor. Se acompaña con tamales tololochis o tortillas calientes, cebolla y chile picado.

## MOLE ROJO

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne de puerco con hueso
- 125 gramos de chile ancho
- 125 gramos de chile mulato
- 125 gramos de chile pasilla
- 125 gramos de chile guajillo
- $\frac{1}{2}$  kilo de manteca
- 1 cabeza de ajo grande
- 1 cebolla chica
- 10 pimientas
- 10 clavos
- 1 rajita de canela
- 1 plátano perón chico
- $\frac{1}{2}$  taza de ajonjolí
- 2 tortillas doradas
- 1 onza de pasas
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en dos tazas de agua y luego se fríe. Se desvenan los chiles y se pone a remojar sólo el guajillo; aparte se dora un poco de semilla de chile y el ajonjolí; el plátano se fríe en rodajas. Se muele todo en molino de mano o metate, primero el clavo, la canela, la pimienta, la cebolla y el ajo, después los demás ingredientes. Se pone una cacerola a la lumbre con la manteca, ya que está caliente se baja la flama, se agrega el chile diluido en poca agua y se cuele, pos-

teriormente se deja freír por 15 minutos moviéndolo consecutivamente, luego se agrega la carne, el agua y sal al gusto; se deja sazonar. El ajonjolí restante se dora para decorar el platillo al momento de servir.

## TAMALES TOLOLOCHES

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1/2 kilo de manteca
- hojas de milpa
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se revuelve la masa con la manteca y sal al gusto, se amasa bien y extiende sobre el metate quedando como una capa delgada, con un cuchillo se corta según el tamaño del tamal que se quiera. Aparte se lavan y escurren las hojas de milpa, en cada una de ellas se pone un poco de masa y se envuelven; se cuecen al vapor. Se acompaña con mole verde.

## HUACACHTORO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res con hueso
- 1 kilo de panza de res
- 125 gramos de chile guajillo
- 10 calabacitas tiernas
- 6 clavos
- 3 cabezas de ajo
- 2 cebollas medianas
- 1 cacerola de ejote
- 1 col pequeña
- 1 manojo de yerbabuena
- 1 manojo de cilantro
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se corta la carne y la panza en pedazos iguales, se lava y se pone a cocer con suficiente agua, cebolla, ajo y sal al gusto. Ya que esté cocida la carne se saca y, en el mismo consomé, se agrega la panza, una vez que está blanda se vuelve a agregar la carne, además del clavo previamente molido en molcajete, la col picada, las calabacitas partidas a la mitad, los ejotes enteros (sólo quitarles las puntas), el cilantro, la yerbabuena y el chile molido en crudo y colado. Se retira del fuego cuando está bien cocido. Se acompaña con tamales tololechis o con tortillas calientes, limas agrias, rabanitos y cebolla picada.

## TAMAL DE FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1/2 kilo de frijol negro
- 1/2 kilo de manteca
- hojas de milpa
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuecen los frijoles sin sal, se deja escurrir y se muelen en el metate o molino de mano, agregándole sal al gusto. Mientras, se mezcla la masa con la manteca y la sal; posteriormente se extiende una poca en el metate dándole forma de capa delgada, enseguida se pone otra capa de frijol y, por último, una más de masa, se corta en partes iguales y se envuelve en la hoja de maíz previamente lavada. Se cuece al vapor y se sirve con mole rojo.

## FIAMBRE DE GUERRERO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpa de res cortada en trozos
- 1 kilo de manitas de puerco cortadas en mitades
- 1 pollo cortado en piezas
- 8 dientes de ajo
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cebollas
- 3 hojitas de laurel
- 5 gramos de pimienta negra
- sal al gusto

### Carne:

- 1 naranja agria o 1 naranja y 1 limón (el jugo)
- pimienta negra recién molida, al gusto
- sal al gusto

### Manitas y pollo:

- 6 granos de pimienta negra
- 1 pizca de azafrán
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> taza de vinagre de piña
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de taza de caldo de pollo

### Ensalada:

- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de kilo de elotes limpios
- 5 calabacitas rebanadas en tiras
- 5 zanahorias peladas y cortadas en tiras
- 1 hoja de laurel
- sal al gusto

### Adorno:

- lechuga rebanada
- rabanitos en rodajas

## Agrio:

- 1 taza de vinagre de piña
- 1 cucharadita de azúcar o al gusto
- 1 cucharadita de sal
- 2 limas (el jugo)
- 1 lata chica de chiles en vinagre

## PREPARACIÓN:

La carne de res, las manitas y el pollo se enguajan con agua fría. La carne de res se pone a cocer con agua a cubrir, tres dientes de ajo, media cebolla, una hojita de laurel y sal al gusto. Las manitas se ponen a cocer con agua a cubrir, tres dientes de ajo, media cebolla, dos hojitas de laurel, tres granos de pimienta y sal al gusto. El pollo se pone a cocer con agua a cubrir, el ajo, la cebolla, la pimienta restante y sal al gusto.

Cuando la carne de res está cocida, se deshebra finamente y se coloca en el centro de un platón grande. Se ponen las manitas de puerco y las piezas de pollo ya cocidas en una coladera (apartando el caldo donde se coció el pollo).

Se baña con el condimento para la carne de res que se hace mezclando el jugo de naranja con pimienta y sal al gusto.

Se prepara el otro condimento moliendo en el molcajete la pimienta, el azafrán y media cucharadita de sal y se le añaden el vinagre y el caldo de pollo. Se mezcla todo muy bien y se pasan las manitas de puerco y las piezas de pollo por este condimento. Se colocan las manitas en un extremo del platón y las piezas de pollo en el otro, se rocían con el resto del condimento.

Las verduras se cuecen de la siguiente manera: en una olla al fuego con cuatro tazas de agua, se ponen el laurel y sal al gusto; cuando suelte el hervor se agregan los ejotes, a los cinco minutos las zanahorias y cuando comiencen a ablan-

darse se añaden las calabacitas. Una vez cocida la verdura, teniendo cuidado de que no se pase, se cuele, se escurre muy bien y se coloca en un platón, al igual que la lechuga y los rabanitos. Se baña todo esto con el agrio.

Para el agrio se mezclan todos los ingredientes incluyendo el vinagre de los chiles. Se presenta en un platón grande ovalado o redondo. (Rinde para ocho personas.)

## PAN DE HUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- 75 gramos de pasas
- 50 gramos de levadura
- 10 gramos de canela molida
- 1/4 de kilo de manteca

### PREPARACIÓN:

Se vacía el harina en una mesa formando una fuente, en el centro se agregan los demás ingredientes excepto las pasitas. Se revuelve despacio para que no se derrame, cuando la masa está a medio ablandar se incluyen las pasitas y se amasa bien. Se hacen los bollos según el tamaño deseado y se le da forma según la figura que se vaya a elaborar (camarones, regañadas, etcétera). Posteriormente, se le agrega pasta encima y se deja reposar antes de meterse al horno.

## CHAMUCO

### INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$  de kilo de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$  de kilo de piloncillo
- 25 gramos de levadura
- $\frac{1}{4}$  de kilo de manteca
- 1 pizca de carbonato

### PREPARACIÓN:

En un recipiente a la lumbre con un cuarto de taza de agua se agrega el piloncillo en trocitos; ya que éste se disolvió se retira del fuego; esto debe hacerse dos horas antes para que, cuando se ocupe, el melado esté frío. Se vacía el harina en la mesa formando una fuente, en el centro se ponen todos los ingredientes y se revuelven poco a poco, ya que la masa ablande se procede a hacer los bollos de 40 a 50 gramos aproximadamente o del tamaño que se quiera. Por último, se aplastan con la parte inferior de una botella. Para su cocimiento se requiere del horno templado, ya que estando muy caliente llegan a quemarse las orillas.

## BUÑUELOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 kilo de manteca
- 20 cáscaras de tomate

### PREPARACIÓN:

En una mesa se forma una fuente con el harina, en el centro se agrega la manteca y se mezcla poco a poco. Posteriormente se pone al fuego un recipiente con medio litro de agua para hervir las cáscaras de tomate agregándole un poco de sal, tratar de que no queden muy saladas, se deja enfriar; con esta agua se va ablandando la masa, esto ayuda a que los buñuelos salgan porosos. Ya que está buena la masa se hacen los bollos de 50 gramos y se dejan reposar por media hora, enseguida se palotean o se extienden con la yema de los dedos.

Se pone una sartén al fuego con manteca, ya que esté caliente se echan uno por uno los buñuelos para su cocimiento; deben cocerse a fuego lento; cuando adquieren un color oscuro claro se retiran. Al momento de consumirse se rocían con miel de panela o con azúcar molida con canela.

## SEMITA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 300 gramos de azúcar
- 300 gramos de manteca
- 5 huevos
- 85 gramos de queso rallado
- 1/4 de kilo de requesón fermentado (por tres días)
- 1/4 de kilo de piloncillo o panela
- 50 gramos de levadura

### PREPARACIÓN:

Se hace una fuente con el harina, colocando en el centro el azúcar, los huevos, la manteca, el requesón, el queso rallado y la levadura, se revuelve bien y se amasa con poca agua; ya que la masa está blanda y sin grumos se le pone el piloncillo en trocitos y se amasa por otros 10 minutos. Después se hacen los bollos de 300 gramos, o del tamaño que se quiera, se cubren con una masa llamada "cara" y se pica con la punta de un cuchillo para que cuando se horneen no se inflen tanto y se derrame el piloncillo. Se acompañan con té de toronjil o leche fría.

## CARA

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de harina de trigo
- 75 gramos de azúcar
- 15 gramos de sal en grano
- 10 gramos de levadura
- 200 gramos de manteca

### PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes excepto la sal, ésta se diluye por separado en poca agua antes de ser agregada a los demás ingredientes, ya que la masa no tenga grumos se procede a hacer los bollos, el tamaño de éstos depende del volumen de la semita que se va a cubrir.

## PAN BLANCO DE MUERTO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 200 gramos de azúcar
- 20 gramos de sal en grano
- 200 gramos de manteca
- 25 gramos de levadura
- 2 claras de huevo
- 1 sobre de pintura rosa brillante

### PREPARACIÓN:

Con el harina se prepara una fuente y en el centro se ponen los demás ingredientes: azúcar, manteca y levadura, la sal se disuelve en poca agua por separado y se agrega posteriormente. Ya que la masa está blanda y sin grumos se hacen diversas figuras como muñecos, angelitos, etcétera. Enseguida se barniza con clara de huevo usando una brocha.

Aparte, en media taza de azúcar se diluye la pintura con unas gotas de alcohol de caña, se trata de que la pasta no quede muy aguada y se le pone al pan cuando ya está cocido.

## TORTA DULCE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 400 gramos de manteca
- 1 kilo de piloncillo
- 40 gramos de levadura
- 1 sobre de carbonato

### PREPARACIÓN:

Se prepara una fuente con el harina y en el centro se le agrega la manteca, levadura, carbonato y una taza y media de melado de piloncillo; éste debe ser preparado con anticipación para que cuando se utilice esté frío ya que, de otra manera, la masa tiende a reducirse. Para elaborar el melado se requiere un recipiente con una taza de agua, ponerse a fuego lento y echarle los piloncillos en trozos o enteros, se mueven consecutivamente hasta que se disuelvan bien y ya está listo, enseguida se retira del fuego.

Se mezclan bien todos los ingredientes hasta que desaparecen los grumos, posteriormente se procede a hacer bollos de 100 gramos, se palotean y pican con la punta de un cuchillo para que cuando se metan al horno no se esponjen más de lo normal.

## CORONAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 200 gramos de azúcar
- 400 gramos de manteca
- 20 gramos de levadura
- 20 gramos de sal en grano
- 1 cucharada de anís en líquido

### PREPARACIÓN:

Se prepara una fuente con el harina, en el centro se agrega una taza de agua, el azúcar, la manteca, la levadura y el anís, la sal se disuelve por separado antes de ponerla con los demás ingredientes. Ya que la masa quede sin grumos se cortan en bollos de 100 gramos y se palotean, con un cuchillo se les hace un corte en cruz en el centro levantando las puntas hacia fuera y formando un hueco, se le ponen cuatro pizcas de pasta alrededor de la corona y, por último, se moldea alrededor con las yemas de los dedos; asimismo, se marcan cortaduras en forma horizontal y vertical.

## TORTA BLANCA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 200 gramos de azúcar
- 200 gramos de manteca
- 20 gramos de sal
- 50 gramos de levadura
- 5 huevos

### PREPARACIÓN:

Se prepara una fuente con el harina, en el centro se le agrega el azúcar, la manteca, la sal, la levadura y agua según se quiera de blanda la masa, ya que ésta no tenga grumos y se despegue fácilmente el harina de donde se está amasando, se procede a hacer los bollos de 70 gramos aproximadamente, enseguida se palotean un poco y se pican con un cuchillo para que cuando se metan al horno no se esponjen mucho.

## DULCE DE TEJOCOTE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de tejocote
- 300 gramos de piloncillo
- 2 clavos

### PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los tejocotes con los clavos en agua suficiente para cubrirlos, se retiran del fuego a medio cocimiento, se dejan enfriar y se les quita la cáscara. En otro recipiente se diluye el piloncillo en una taza de agua, se baja la flama y se agregan los tejocotes; se retiran del fuego cuando hayan absorbido bien el dulce.

## PACHAYOTA

### INGREDIENTES:

- 1 pachayota grande
- 2 kilos de piloncillo
- 1/2 kilo de cal

### PREPARACIÓN:

Se le quita la cáscara a la pachayota y se corta en partes iguales; en un recipiente se pone suficiente agua para cubrir los pedazos; enseguida se diluye la cal, se agregan los trozos de pachayota y se dejan remojar un día; después se lavan bien, se pican con una aguja, se ponen en una cazuela de barro al fuego y se les agrega el piloncillo y agua hasta cubrirlos. Se mueve constantemente y se retiran del fuego cuando hayan absorbido bien el dulce. Se acompaña con atole blanco.

## CALABAZA EN DULCE

### INGREDIENTES:

- 1 calabaza madura mediana
- 3 piloncillos

### PREPARACIÓN:

Se parte la calabaza y se coloca dentro de un recipiente para su cocimiento, agregándole los piloncillos en trozos y una taza de agua. Se cuece a fuego lento, y se revisa a los 40 minutos para ver si ya está cocida. Se acompaña con leche o atole blanco.

## DULCE DE TORONJA

### INGREDIENTES:

- 3 toronjas grandes
- 1½ kilos de azúcar
- 1 piloncillo

### PREPARACIÓN:

Se pelan las toronjas quitándoles sólo la parte de encima, luego se corta el resto de la cáscara en rebanadas y se remojan éstas en agua tibia por una hora, posteriormente se enjuagan bien hasta quitarles lo amargo. Enseguida se ponen a hervir, retirándolas hasta que estén blandas, se escurren y se ponen otra vez al fuego con el piloncillo en trozos, el azúcar y dos tazas de agua, se cuece a fuego lento y se retiran cuando hayan absorbido bien el melado. Se sirve con atole blanco.

## DULCE DE CAMOTE

### INGREDIENTES:

2 kilos de camote  
1 1/2 kilos de piloncillo  
150 gramos de cal

### PREPARACIÓN:

Se les quita la cáscara a los camotes, se diluye la cal en un recipiente con agua suficiente para cubrirlos y se dejan remojando por tres horas, luego se lavan bien.

Posteriormente, se hierven los piloncillos en un litro de agua, se agregan los camotes en trozos y se cuecen a medio fuego hasta que absorban bien el piloncillo. Se sirve con atole blanco.

## PONTEDURO

### INGREDIENTES:

- 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilos de garbanzo seco
- 2 kilos de piloncillo

### PREPARACIÓN:

Se dora y muele el garbanzo, luego se pone al fuego en una olla con una taza y media de agua, se agregan los piloncillos en trozos, una vez diluidos, y que la miel esté dura como para volver a hacer el piloncillo, se agrega el garbanzo y se retira del fuego, se remueve bien con un trozo de madera. Enseguida se vacía en una mesa, se amasa y aplana con las manos húmedas; se corta en cuadros y se deja secar.

## NIEVE DE MAMEY

### INGREDIENTES:

- 3 litros de leche
- 2 mameyes grandes bien maduros
- 550 gramos de azúcar
- 1/2 barra de hielo
- 2 kilos de sal de grano

### PREPARACIÓN:

Se licúan los mameyes con la leche y se vacían al bote de estaño, éste se tapa e introduce al barril. Aparte, se pica el hielo en trozos no muy pequeños que se colocan alrededor del bote en capas, una de hielo y otra de sal, hasta alcanzar a cubrir la mezcla en el interior del bote. Se abre éste y se mueve la nieve con la cuchara de madera, se despega de las paredes y se le agrega poco a poco el azúcar previamente cernida; no dejar de darle vueltas y poner más hielo y sal alrededor del bote hasta que la nieve esté bien finita y dura. Se retira el agua que soltó el hielo y se coloca más hielo y sal en capas.

## NIEVE DE MELÓN

### INGREDIENTES:

- 6 kilos de melón bien maduro
- 1 kilo de azúcar
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> litros de agua natural
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> de barra de hielo
- 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> kilos de sal de grano

### PREPARACIÓN:

Se licuan los melones con agua y se vacían al bote de estaño, enseguida se tapa y coloca dentro del barril. Se pica el hielo en trozos no muy pequeños y se pone alrededor del bote en capas, una de hielo y otra de sal, hasta alcanzar a cubrir la mezcla dentro del bote. Éste se destapa y se mueve constantemente la mezcla con la cuchara de madera, se despega la nieve de las paredes y se gira el bote, se le agrega poco a poco el azúcar previamente cernida y alrededor hielo y sal hasta que esté la nieve bien finita y dura. Se retira el agua que soltó el hielo y se coloca más hielo y sal en capas.

## NIEVE DE NANCHE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanches bien maduros
- 2 litros de leche
- 2 latas de leche evaporada de 430 gramos
- 1 1/2 kilos de azúcar
- 1/4 de barra de hielo
- 2 kilos de sal de grano

### PREPARACIÓN:

Se lavan bien los nanches, se les quita la semilla y lo demás se muele en la licuadora con los dos tipos de leche tratando de que no quede muy molido, se vierte esta mezcla sin colar al bote de estaño, éste se tapa y mete al barril. Se pica el hielo en trozos no muy pequeños y se colocan alrededor del bote en capas, una de hielo y otra de sal, hasta el nivel de la mezcla dentro del bote. Éste se destapa y se mueve la nieve con la cuchara de madera, se despega principalmente de las paredes; se agrega poco a poco el azúcar previamente cernida. Se sigue girando el bote y se pone más hielo y sal hasta que la nieve está bien finita y dura. Posteriormente se agregan las semillas y se mueve por otros 10 minutos. Finalmente, se retira el agua que soltó el hielo y se añade más hielo y sal en capas.

## NIEVE DE CACAHUATE

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de cacahuete para pelar
- $\frac{3}{4}$  de kilo de azúcar
- 3 litros de leche
- 2 latas de leche evaporada de 430 gramos
- $\frac{1}{4}$  de barra de hielo
- $2\frac{1}{2}$  kilos de sal de grano

### PREPARACIÓN:

Se pelan los cacahuates y se muelen en seco en la licuadora, se aparta. Luego, se vacían los dos tipos de leche en el bote de estaño, se tapa éste perfectamente e introduce al barril de madera. Enseguida se pica el hielo en trozos no muy pequeños y se coloca en capas alrededor del bote, una de hielo y otra de sal, hasta alcanzar el nivel de la mezcla en el bote. Éste se destapa y se mueve la nieve con una cuchara de madera, se despega principalmente de las paredes y se agrega poco a poco el azúcar previamente cernida, no debe dejarse de girar el bote moviendo la mezcla; se pone más hielo y sal en el barril hasta que la nieve esté bien finita y dura, enseguida se incluye el cacahuete y se sigue moviendo por otros cinco minutos. Se retira el agua que soltó el hielo y se agrega más hielo y sal en capas.

## NIEVE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 5 elotes grandes tiernos
- 2 latas de leche evaporada de 430 gramos
- 2 litros de leche entera
- $\frac{3}{4}$  de kilo de azúcar
- $\frac{1}{4}$  de barra de hielo
- $2\frac{1}{2}$  kilos de sal de grano

### PREPARACIÓN:

Se rebanan los elotes y limpia el maíz, enseguida se pone a hervir en poca agua; ya que está cocido se escurre y se licua con los dos tipos de leche tratando de que no quede muy molido. Posteriormente, se vacía al bote de estaño, se tapa éste perfectamente y se coloca dentro del barril. Se pica el hielo en trozos no muy pequeños y se coloca alrededor del bote en capas, una de hielo y otra de sal, hasta alcanzar el nivel de la mezcla en el bote, éste se destapa, se le da vueltas y se mueve la mezcla con la cuchara de madera, despegándola principalmente de las paredes, esto se hace durante una hora o hasta que los grumos desaparezcan y la nieve esté bien finita y dura. Mientras se gira el bote se le agrega poco a poco el azúcar previamente cernida y se le pone más hielo y sal al barril, ya que la nieve está buena se retira el agua que soltó el hielo y se agrega más hielo y sal en capas.

## Glosario

**Achones.** Astillas de ocote encendidas.

**Ahuaxcles.** Palabra náhuatl que significa “aires”.

**Axoxoco.** Planta silvestre, sus hojas son utilizadas para preparar el mole verde.

**Almorciga.** Planta silvestre que se utiliza para ahumar las ofrendas; también se emplea para curar el mezcal, que después de ser fermentado tiene uso medicinal.

**Apozonquis.** Frijoles hervidos de olla.

**Bollos.** Harina preparada para el pan en forma redonda.

**Coaxtles.** Bolsas tejidas de corteza de palma de coco.

**Chilaca.** Chile largo, delgado y verde que no pica.

**Chiquihuite.** Palabra de origen náhuatl que significa canasto. Este es elaborado con palmas silvestres o de corteza de caña.

**Epatlaxtli.** Frijol silvestre, similar a la lenteja; actualmente es sembrado y consumido a todo lo largo del año.

**Huentli.** Ofrenda que se pone en los altares (días de muertos): panes, moles, mezcal, flores, velas, veladoras, etcétera.

**Leuda.** Altura que alcanza el pan que lleva levadura.

**Maíz pozolero o ancho.** Es utilizado para preparar pozole.

**Nixtamal.** Maíz hervido con cal.

**Palotear.** Aplanar el harina con el rodillo.

**Pachayota.** Es una planta similar a la calabaza y con forma de sandía rayada; se siembra junto al maíz y se cosecha en noviembre, después de la pizca de la mazorca.

**Pitos.** Árbol silvestre que alcanza una altura de cinco metros y produce pequeñas pencas comestibles de noviembre a enero.

Hoy en día es sembrado para formar cercas en los terrenos de labor y en los domicilios particulares de los campesinos.

**Requesón.** Se obtiene al hervir el suero que suelta la leche al cuajarla y se usa para obtener el queso.

**Tlamanal.** Acto de ofrendar.

**Totomoxtli.** Hojas de la mazorca de maíz.

**Tlahuilos.** Palabra de origen náhuatl que significa alumbrar.

**Tlayacanclis.** Palabra de origen náhuatl que significa padri-  
no o también puede ser la persona que va dirigiendo el  
acto de ofrendar.

**Xomislo.** Lugar donde abundan los jumiles.

## Bibliografía

- Atlas cultural de México*, SEP-INAH-Planeta, México, 1988.
- Casarubias Guzmán, Magdalena, *El arte culinario de Chilapa*, México, Costa Amic Editores, 1a. ed., 1994.
- Comida familiar en el estado de Guerrero*, Banrural, Voluntariado Nacional, 1a. ed., México, DF, 1998.
- Diccionario de México*, México, Fernando Porrúa, 1973.
- Guerrero: historia y geografía*, México, SEP-Jalisco, 1998.
- Gutiérrez y Salgado, Angélica y Héctor Rodríguez M., *Chilpancingo de ayer y hoy*.
- “La comida guerrerense”, en *Guía gastronómica*, México Desconocido, núm.10, México, 1995.



## Agradecimientos

Por su invaluable apoyo para la realización de este trabajo, agradecemos la colaboración de Raúl Alvarado Olmedo, Domitilo Rodríguez Bautista y Evaristo Mondragón Morales.

De igual manera expresamos nuestra gratitud a los siguientes informantes:

Adelfo Abraján López  
Higinia Bello Bonilla  
Prudencia Castro Godínez  
Luz María Camacho de Silva  
Felipa Chepillo Dominguillo  
Cesaria Flores Castro  
Melchor García Reynoso  
Reveriano Gómez López  
Ana González Nava  
Prisciliana Guerrero Barrón  
Héctor Gutiérrez Muñoz  
Alicia Julián Romero  
Amparo Linares Méndez  
Austreberta López Bello

Martha López Castro  
Guadalupe López Rodríguez  
Felix López Romero  
Martha Navarrete Altamirano  
Amada Olea Barrera  
Sábas Pacheco Pastor  
María Rey Ramona  
Martha Rivera Mendoza  
Cecilia Rodríguez  
Protacio Romero Mateos  
Ignacio Sánchez Calvo  
María Sánchez Nava  
Crecenciano Solano Gálvez  
Teófila Vázquez Dircio

*Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla*

—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 Gráficos de México  
Av. Canal del Norte 80  
Col. Felipe Pescador, 06280  
en el mes de mayo del 2000.

Fotografía de portada: Archivo U. R. de Guerrero  
Diseño de portada: Javier Aguilar.  
Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares

F069712  
RECETARI  
\$18.00

## Títulos Publicados

01. Recetario nahua del norte de Veracruz
02. Recetario mixteco poblano
03. Recetario maya de Quintana Roo
04. Recetario nahua de Morelos
05. Recetario guanajuatense del xoconostle
06. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla
07. Comida de los tarahumaras
08. Recetario del semidesierto de Querétaro
09. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afro mestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002350

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 846841