

8905

25

Recetario colimense de la iguana

Cocina Indígena y Popular

25

Recetario colimense de la iguana



Títulos Publicados

1. Recetario nahua del norte de Veracruz
2. Recetario mixteco poblano
3. Recetario maya de Quintana Roo
4. Recetario nahua de Morelos
5. Recetario guanajuatense del xoconostle
6. Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla
7. Comida de los tarahumaras
8. Recetario del semidesierto de Querétaro
9. Recetario indígena de Sonora
10. Recetario del maíz
11. Recetario indígena del sur de Veracruz
12. Recetario veracruzano de cuaresma y navidad
13. Recetario afromestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán

(8905)



Dirección

General de

CULTURAS POPULARES

INSTITUTO DE FOLCLORE Y ETNOLOGÍA



Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Proced. _____

Recetario colimense de la iguana



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

25

Cocina Indígena y Popular

Recetario colimense de la iguana

Gabriel Martínez Campos
Esperanza Salazar Zenil

Primera edición en la Colección Cocina Indígena y Popular: 2000

Coordinación de la colección:

José N. Iturriaga
Adrián Marcelli
Felipe Guevara

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, 6º piso
San Ángel, CP 01000
México, D.F.

ISBN 970-18-3243-4

Impreso y hecho en México

Índice

Introducción	11
Recetas	
Iguana en mostaza	21
Iguana al achiote	22
Iguana en cacahuete	23
Tatemado de iguana	24
Iguana en salsa de tomate	25
Iguana capeada	26
Iguana en pipián	27
Iguana asada	28
Iguana a la mantequilla	29
Caldo de iguana	30
Iguana en naranja agria	31
Taquitos de iguana	32
Iguana al horno	33
Chilayo	34
Sopes gordos	35
Iguana almendrada	36
Iguana a la naranja	37
Birria de iguana	38
Iguana en caldillo de jitomate	39
Iguana al huerto	40
Sopitos de iguana	41
Pozole de iguana	42
Enchiladas de iguana	43
Tostadas de iguana	44
Iguana dorada con nopales	45
Iguana a la mexicana	46

Tamales de iguana	47
Tortitas de iguana	48
Iguana en guajillo	49
Iguana al mojo de ajo	50
Iguana en mole	51
Otras recetas de iguana	
Iguana en estofado	55
Iguana a la mexicana	57
Mole de iguana	58
Pipián de iguana	59
Iguana asada	60
Iguana en mole o caldo (Pacchij)	61
Iguana en mole verde	62
Iguana en moste	63
Iguana guisada	64
Caldo de iguana	65
Iguana en chile ajo	66
Tamales de iguano	67
K'ol de iguano	68
Caldo de iguana (otra receta)	69
Tamales de iguana	70
Guiso de iguana	71
Atole de iguana	72
Barbacoa de iguana a la sanmarqueña	74
Iguana en adobo	75
Bibliografía	77
Agradecimientos	79



Introducción

El propósito fundamental de este recetario es contribuir a la recuperación y difusión de una importante tradición regional en el estado de Colima, que forma parte del gran acervo cultural culinario de México: la preparación de la iguana en los guisos tradicionales.

México por su situación geográfica, cuenta con una gran variedad de climas y suelos; tierras templadas, tropicales, selvas, desiertos y un enorme litoral, generando una extensa riqueza y variedad de flora y fauna silvestre, que nos coloca en lugares importantes de diversidad y número de especies a nivel mundial, por lo que el territorio mexicano es un país con gran potencial de biomegadiversidad.

Por esta razón, las comunidades humanas del territorio mexicano en el largo proceso histórico-social, adaptación, aprovechamiento y apropiación de los recursos naturales han desarrollado una importante producción cultural, expresada en las formas particulares de alimentación, medicina, vestido, vivienda y su visión cósmica de la naturaleza.

Desde tiempos ancestrales nuestros pueblos han experimentado y desarrollado un gran conocimiento a partir del uso y la repetición. La gran variedad de platillos, formas de elaboración, condimentos, nombres y utilización dependen de las formas culturales propias de cada región, de la flora y fauna silvestre, así como de las condiciones ambientales. La necesidad de alimentarse los obligó a ser nómadas, recolectores, cazadores y pescadores, inicialmente en pequeños grupos hasta que, finalmente, llegaron a un alto nivel de organización social y cultural, convirtiéndolos en grupos sedentarios y agricultores. En este proceso aprendieron a domesticar una gran

variedad de plantas y animales y adaptarse a una nueva situación ambiental; ello implicó la especialización en el empleo y preparación de los alimentos, generando un gran acervo y tradición culinaria que fue heredada a otras comunidades y pueblos persistiendo hasta nuestros días.

Muchas plantas y animales silvestres no fueron domesticados en su totalidad y, debido a su abundancia, se cazaban y recolectaban para ser aprovechados y utilizados de igual manera que las cultivadas, logrando, así, dos tipos de comidas: las ordinarias y las especiales; las primeras, como platillos cotidianos que daban energía para el trabajo diario y, las segundas, para eventos festivos y ocasionales que reforzaban la unidad familiar y de grupo, logrando entre ambas el universo de guisos: sopas, salsas, antojitos, postres, bebidas y gran variedad de combinaciones con carnes rojas, aves, pescados, mariscos, reptiles, insectos, etcétera, originando así el gran potencial de costumbre y tradición regional determinado por las condiciones ambientales y que, en suma, ha sido fundamental en el proceso de nuestra identidad nacional.

Actualmente el sobreaprovechamiento de flora y fauna sin control y sin el debido cuidado para lograr mantener las poblaciones, está exponiendo a muchas de estas especies a su desaparición y, en consecuencia, a la pérdida de usos y costumbres en la alimentación, vivienda, muebles y terapias que se derivan de estos recursos. Hay que reconocer que existen otros factores de aculturación que influyen en la pérdida o modificación de estas prácticas, pero en este trabajo, por el momento, no nos ocuparemos de ello.

En México, los datos para conocer nuestro pasado culinario provienen de pinturas rupestres, códices, cerámicas e inscripciones en piedras, así como de los cronistas religiosos y conquistadores españoles que describieron el mundo cultural de los pueblos recién conocidos. Muchos de los alimentos antes de la llegada de los conquistadores y evangelizadores españoles eran objeto de cultos religiosos, se realizaban ceremonias a las plantas, animales y a sus progenitores: la madre

tierra y el padre sol; de esta manera se garantizaba que no faltara el alimento y que se estuviera en armonía con la naturaleza.

Con la llegada de los conquistadores europeos se introdujeron otro tipo de ganado, plantas y sus derivados. Su acción de dominio y hegemonía modificó muchas instituciones, prácticas y tipos de cultivos y ganado. Los frailes enseñaron otras técnicas de conservación y preparación de alimentos; los conventos aportaron a la comida mexicana los postres y refinamiento de los moles, por lo que de esta relación de ingredientes americanos y europeos españoles surgieron nuevas combinaciones, creando así una nueva comida: la mestiza.

En el siglo pasado se gestaron nuevos cambios. Después de la independencia de México llegaron ingleses, alemanes, franceses, chinos, gringos y una nueva generación de españoles que introdujeron otra variedad de mezclas, procedimientos y presentaciones de guisos, sopas, postres y bebidas y que ha tenido gran influencia en la comida mexicana hasta nuestros días.

Actualmente, el gran legado culinario ha sido heredado por tradición oral, de familia en familia, mediante los recetarios, que fueron elaborados y guardados celosamente como grandes tesoros.

La cocina colimota es abundante y muy diversa debido a que nuestro territorio, aunque pequeño, contiene una gran variedad de suelos, humedad y temperaturas en dos áreas principales: el marino, con un importante volumen de recursos de flora y fauna y el terrestre, que une la costa con el volcán en una línea recta menor de 100 km y que va en un rango altitudinal de 0 hasta 4 000 m sobre el nivel del mar, generando un rico potencial de ecosistemas en manglares, selvas y bosques. En consecuencia, la gran variedad de flora y fauna silvestre ha provocado que la cocina popular y tradicional colimota tenga en su acervo platillos que en otras regiones del país son consideradas como exóticos o, inclusive, que han desaparecido.

Las iguanas han sido importantes recursos para la nutrición, así como para la curación de muchos problemas de salud en la región y, por generaciones, el consumo de estos reptiles ha sido parte de la dieta de los habitantes de Colima y pueblos vecinos de la costa del Pacífico de México.

Las iguanas

En Colima encontramos dos variedades: la iguana verde (*Iguana iguana*) y la iguana negra (*Ctenosaura pectinata*). Ambas se comen y se utilizan como medicina, sin embargo, en algunas regiones se prefiere la verde pues se tiene la creencia que la negra gusta de los excrementos. En Colima se llama "garrobo" a una tercera iguana que es más grande, aunque en realidad esta denominación es algo confusa, puesto que puede ser negra o verde pero, por sus proporciones y coloración, pareciera otra especie.

Existen dos testimonios de cómo los antiguos mexicanos reconocieron esta especie y la aprovecharon, Fray Bernardino de Sahagún consignó en su *Historia general de la Nueva España*:

Hay otro animal en esta tierra que se llama *quauhcuetzaplin* y que los españoles llaman iguana; es espantable a la vista, parece dragón; tiene escamas, es tan largo como un brazo, es pintado de negro y amarillo, come tierra y moscas y otros coquillos; a tiempos anda en los árboles, a tiempos en el agua; no tiene ponzoña, ni hace mal, antes es bueno de comer, estése cuatro o cinco días sin comer; susténtase del aire.

Otro testimonio es un dibujo en el códice Dressden.

El único saurio que se consigna, parece que se trata de una iguana *Ctenosaura* aunque no se puede definir si es *pectinata* o *similis*, pues como en otros casos aunque son abundantes los

reptiles en los dibujos y grabados en piedra, éstos resultan irreconocibles tanto específica como genéricamente.

Las iguanas en peligro de extinción

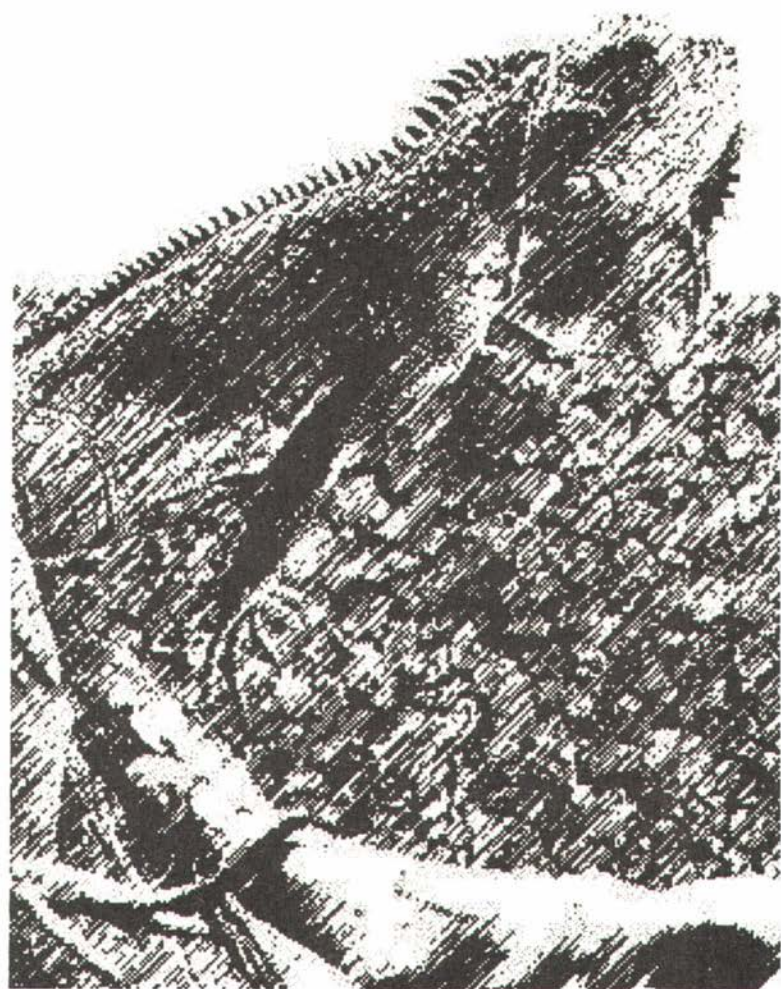
Actualmente, en México, las poblaciones de iguana han desaparecido en algunas áreas y en otras sus poblaciones se encuentran disminuidas de manera alarmante; sus usos no han variado mucho tradicionalmente y se sigue consumiendo en muchas poblaciones como complemento nutricional o como recurso terapéutico para diversos padecimientos.

El sobreaprovechamiento de estas especies, la caza furtiva, la comercialización de su piel sin autorización, el tráfico internacional ilegal, la destrucción de sus hábitats naturales que consiste en la constante deforestación de selvas bajas, el avance de la frontera agrícola y la creación de nuevos centros poblacionales, han obligado al Gobierno mexicano y de otras naciones a emitir leyes para proteger a estas especies. Tal es el caso de la Norma Oficial Mexicana 059, emitida en el Diario Oficial de la Federación del 16 de mayo de 1994, en el que se establece a la iguana negra como amenazada y a la verde bajo la categoría de protección especial; igualmente se encuentran catalogadas en el Apéndice II de CITES (Convención de las Naciones Unidas para el Comercio Internacional) que es un instrumento legal internacional para exportación y tráfico legal entre países.

Una de las tareas más urgentes consiste en instalar centros de reproducción de iguanas constituidos legalmente, que permitan su explotación de manera racional evitando acabar con este recurso.

La existencia de las iguanas está amenazada y la intención de este documento no es darle el tiro de gracia, sino reconocer su importante valor biológico y cultural: valorar cómo la especie humana ha construido un vasto acervo de conocimientos y experiencias junto a este reptil en la emocionante aven-

tura de la vida y cómo tenemos que aprender a respetarlos y cuidarlos, reproducirlos y aprovecharlos racionalmente. La defensa de las tradiciones, costumbres y, en general, de las culturas que nos dan identidad y fortaleza como nación, empiezan con la defensa de los recursos naturales.



Recetas



IGUANA EN MOSTAZA

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada, lavada y cortada en pedazos
- 3 cucharadas soperas de mostaza
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil
- 4 cucharadas soperas de harina
- 6 rebanadas de tocino picado
- ½ taza de vino blanco
- margarina para freír
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana, ya lavada, se cuece en poca agua con sal hasta que se suavice.

Se sacan los pedazos de carne y se escurren; se untan con la mostaza dejándolos reposar unas 3 horas.

Se enharinan las piezas de iguana, se doran en margarina y se retiran de la cazuela.

Por separado se fríe el tocino, se añade la cebolla y el ajo y se sigue friendo hasta que estén transparentes.

Se vierten las piezas de iguana en la fritura de tocino y se añaden el vino blanco, sal, pimienta y perejil picado al gusto. Se cuece a fuego bajo unos 15 minutos.

IGUANA AL ACHIOTE

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana pelada, lavada y partida en pedazos
- 4 naranjas agrias
- 1 pastilla de achiote
- 2 hojas de plátano
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muele el achiote con el jugo de las naranjas agrias y los ajos.

Con esta mezcla se untan las piezas de iguana añadiendo sal.

Asar ligeramente las hojas de plátano y poner en el fondo de la cazuela u olla exprés. Se colocan las piezas de iguana encima y se envuelven bien. Se cuece hasta que la carne esté tierna. Se sirve con ensalada o con arroz blanco.

IGUANA EN CACAHUATE

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada, lavada y cortada en pedazos
- ½ taza de cacahuates
- 4 jitomates
- 1 clavo de especie
- 4 pimientas gordas
- 1 raja de canela
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de chícharos sin vaina
- 1 pizca de azúcar
- 10 aceitunas
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cocer la iguana en 6 tazas de agua con los chícharos, el ajo, la cebolla y sal al gusto, hasta que todo esté tierno.

Los cacahuates se doran.

Se asan los jitomates, se licuan con los cacahuates, las pimientas, la canela, el clavo y la pizca de azúcar.

Se fríe el jitomate licuado en una cazuela hasta que sazone, se añade la carne con los chícharos y media taza del caldo donde se coció la iguana. Hervir unos 10 minutos.

Añadir las aceitunas. Se sirve sólo o con arroz.

TATEMADO DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada y lavada
- 3 chiles guajillos
- 4 chiles de árbol secos
- ajo
- orégano
- comino
- vinagre
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Dorar los chiles guajillos y de árbol en poco aceite y ponerlos a remojar 10 minutos.

Se licuan los chiles con orégano, ajo, sal, vinagre, comino y agua. Se cuele y unta la iguana con esta mezcla, se deja reposar una hora y se hornea a fuego alto.

IGUANA EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 10 tomates verdes
- 1 ramita de cilantro
- chiles serranos al gusto
- cominos
- ajos
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pela, lava y se corta en pedazos. Se pone a cocer con poca agua y sal.

Los tomates se cuecen con los chiles verdes. Se licuan con el cilantro, los ajos y cominos.

La iguana se escurre y se dora con aceite. Ya bien dorada, se le agrega la salsa y se deja sazonar.

IGUANA CAPEADA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 3 dientes de ajo
- 4 jitomates
- ½ cebolla
- 2 huevos
- 1 lata de chiles jalapeños

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne con ajo y sal.

La carne se escurre y se pone a dorar.

Se capea con el huevo.

Se rebanan los jitomates y la cebolla. Se agregan a la carne junto con los chiles jalapeños y se dejan sazonar a fuego lento por 10 minutos.

IGUANA EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana pelada, lavada y cortada en pedazos
- 10 tomates
- 1 taza de pepita de calabaza
- ½ taza de ajonjolí
- 2 cucharadas soperas de almendras peladas
- 2 hojas de hierba santa
- 2 clavos
- 4 ramas de cilantro
- 4 pimientas gordas
- 2 trozos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de lechuga
- 4 tazas del caldo donde se cuece la iguana
- cominos
- chiles serranos al gusto
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pone a cocer con un trozo de cebolla y sal. Se tuesta el ajonjolí y se muele con las almendras, las pimientas, el clavo y el comino en un poco de agua. Se fríe en la cazuela con poco aceite. Licuar los tomates, los chiles, el ajo, un trozo de cebolla y las hojas de lechuga. Agregar a la cazuela con el cilantro y la hierba santa. Se sigue friendo. Aparte, se fríe la pepita y se licua con un poco del caldo donde se coció la iguana. Se agrega a la cazuela. Se sigue sazonando hasta que tome su punto. Añada los trozos de iguana cocida y 4 tazas de caldo y sal. Se hierva por 10 minutos.

IGUANA ASADA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana, pelada y lavada
- 6 chiles guajillos
- pimienta
- comino
- ajo
- vinagre y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se muelen los chiles guajillos con la pimienta, comino, ajo, vinagre y sal al gusto. Se enchila la iguana entera y se deja reposar una hora, se ensarta en una vara y se asa a fuego de carbón o brasas.

IGUANA A LA MANTEQUILLA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana, pelada y lavada
- 2 ajos
- mantequilla
- orégano
- cominos
- pimienta

PREPARACIÓN:

Se hace una mezcla de mantequilla con una pizca de orégano, cominos, pimienta, ajos y se unta en toda la carne. Se deja reposar un rato y luego se expone a fuego manso de carbón o brasas.

Se sirve con chile de uña, de galleta o arriero y ensalada.

El chile de uña se hace picando jitomate, chile verde, cebolla y cilantro.

CALDO DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada, lavada y cortada
- 4 jitomates picados
- 1 trozo de cebolla
- 2 chayotes pelados y cortados
- 3 zanahorias peladas y cortadas en cuadritos
- orégano al gusto
- ajo
- comino
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la iguana con agua, sal, ajo y cebolla.

Cuando la carne está a medio cocer se agregan los chayotes, zanahorias, jitomates, comino y orégano; se deja a fuego medio hasta que la carne y verduras estén bien cocidas.

IGUANA EN NARANJA AGRIA

INGREDIENTES:

- 1 iguana entera, pelada y lavada
- jugo de 6 naranjas agrias
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con un tenedor o cuchillo de punta se pica la iguana sin llegar a cortarla, se pone en un recipiente con el jugo de naranja agria y sal al gusto.

Se deja reposar en el refrigerador por unas horas.

Se asa en brasas de carbón y se acompaña con frijoles de la olla y salsa.

TAQUITOS DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 16 tortillas
- 1 lechuga
- cebolla
- ajo
- crema
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana pelada, lavada y cortada se pone a cocer en poca agua con cebolla, ajo y sal al gusto.

Ya cocida se escurre, se deja enfriar y se deshebra.

Se pone un poco de carne en las tortillas y se enrollan para formar los tacos.

Se fríen en aceite. Se acompañan con lechuga rebanada, crema y salsa de molcajete.

IGUANA AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 6 chiles guajillos
- tomillo
- jengibre
- clavos
- laurel
- ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pela y se lava.

Aparte se tuestan los chiles guajillos y se remojan.

En la licuadora se hace una mezcla con los chiles, el tomillo, el jengibre, los clavos, el laurel, el ajo y la sal. Se unta la iguana con esta mezcla, se deja reposar una hora y se mete al horno por 30 minutos. Se sirve con rebanadas de jitomate y hojas de lechuga.

CHILAYO

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 6 chiles guajillos
- 10 tomates verdes
- 1 trozo de cebolla
- 2 ajos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana lavada y partida se pone a cocer con agua y sal.

Los chiles guajillos se tostan, remojan y muelen con los tomates verdes, el ajo y la cebolla. Se vierte esta mezcla en la olla donde se está cociendo la iguana. Ya, al final, se le agregan unas bolitas de masa.

SOPES GORDOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- ¼ de carne de iguana
- 1 cebolla finamente picada
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- 5 jitomates
- lechuga finamente picada
- frijoles refritos
- ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la iguana y se deshebra.

Se hacen las tortillas gruesas. Se ponen al comal y cuando están cocidas se pellizcan las orillas.

Se asan, pelan y licuan los jitomates con ajo para hacer un caldillo.

Las tortillas se ponen a freír y se les agrega frijoles, la carne deshebrada, cebolla y lechuga bañándolas con el caldillo de jitomate, ya para servir se agrega el queso.

IGUANA ALMENDRADA

INGREDIENTES:

- 1 iguana grande en trozos
- 5 jitomates pelados
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 pedazo de pan
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de clavo
- ½ taza de almendras peladas
- aceitunas
- chiles en vinagre
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pone a cocer en agua con sal, media cebolla y un diente de ajo.

Se licuan los jitomates con la otra media cebolla, los ajos restantes, las almendras, el pan y las especias y se fríen en aceite.

Se vierte la mezcla en una cacerola con 4 tazas del caldo donde se coció la iguana. Se baja el fuego y se hierve por 15 minutos; al servir, se cubren las piezas de iguana con la salsa y se adornan con aceitunas y los chiles de vinagre.

IGUANA A LA NARANJA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 1½ tazas de jugo de naranja
- 2 naranjas en gajos
- 2 pimientos morrones verdes
- ¼ de margarina para freír
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pela, se lava y se corta en pedazos; se pone a cocer con poca agua y sal.

Se escurre y fríe en margarina, se le agrega el jugo de naranja y los pimientos morrones verdes en rajas y se deja a fuego lento por 10 minutos.

Se sirve adornando con los gajos de las naranjas.

BIRRIA DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 8 chiles guajillos
- 2 chiles pasilla
- 4 ajos
- orégano
- vinagre y sal al gusto
- carne de iguana en trozos

PREPARACIÓN:

La iguana se pela, se lava y se parte en trozos.

Se tuestan los chiles y se remojan por unos minutos.

Se licuan los chiles con los ajos, el vinagre y el orégano.

La carne se unta con la mezcla de chile y se deja reposar en un recipiente por 2 horas; se mete al horno a 250 grados centígrados hasta que esté suave.

Se sirve con frijoles.

IGUANA EN CALDILLO DE JITOMATE

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana, pelada, lavada y cortada
- 5 jitomates
- 3 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- chiles serranos al gusto
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se pone a cocer con sal y un diente de ajo.

Se escurre y fríe en aceite hasta que esté bien dorada, se agrega la cebolla en rebanadas hasta que esté transparente.

Aparte se muele el jitomate con 3 tazas del caldo donde se coció la iguana y el resto de ajos; se vacía en la cacerola donde está la carne dorándose, agregando los chiles serranos enteros, una pizca de orégano y sal al gusto; se tapa y se deja sazonar por 15 minutos.

IGUANA AL HUERTO

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 4 jitomates
- 2 papas cortadas en cuadritos
- ½ taza de chícharos limpios
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cuadritos
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 ramas de perejil
- chile serrano al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pela, se corta en pedazos y se lava.

En un recipiente con agua se pone a cocer con un diente de ajo y sal.

Las verduras (papas, zanahorias y chícharos) se cuecen aparte hasta que estén tiernas.

Se licua el jitomate con un diente de ajo y cebolla, se cuece y fríe en aceite con una ramita de perejil y los chiles serranos enteros, se deja sazonar.

La carne se escurre y se dora en aceite, se agrega el caldillo de jitomate y las verduras cocidas, se tapa y se deja a fuego bajo por 10 minutos.

Se sirve adornando con el perejil restante.

SOPITOS DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada, lavada y cortada
- ½ kilo de masa
- 5 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de repollo finamente picado
- 1 trozo de cebolla rebanada
- ½ taza de queso desmoronado
- orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en agua con sal y ajo.

Se escurre, deja enfriar y se deshebra.

Se hacen las tortillas pequeñas y delgadas.

Aparte se asan los jitomates con ajo y cebolla, se licua, cuele y fríe en poco aceite para hacer el caldillo, se agrega orégano y sal al gusto.

Las tortillas se fríen y se escurren de aceite. En un plato hondo se ponen con carne deshebrada, cebolla rebanada y repollo; se le agregan unas cucharadas de caldillo de jitomate y se espolvorean con queso.

POZOLE DE IGUANA.

INGREDIENTES:

- 2 iguanas medianas
- 5 tazas de maíz cacahuacintle
- ½ cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 trozo de repollo finamente picado
- 1 manojito de rabanitos rebanados
- ½ cebolla rebanada
- laurel
- orégano al gusto
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con suficiente agua, ajo, cebolla, hojas de laurel y sal. Cuando esté medio cocido se agrega la carne de iguana lavada y cortada en pedazos. Se deja a fuego medio hasta que los granos y la carne estén cocidos.

Se sirve en plato hondo con el repollo, rabanitos, cebolla y orégano al gusto.

Si se quiere con picante se hace una salsa aparte con chile guajillo y se agrega al gusto al servir.

ENCHILADAS DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 15 tortillas
- 6 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 3 chiles chipotles
- ½ taza de queso rallado
- hojas de lechuga
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pela, se lava y se pone a cocer con poca agua, sal y ajo.

Se escurre, se deja enfriar y se deshebra.

Los jitomates se asan y muelen junto con los chiles chipotles, ajo y cebolla; se guisa en una cacerola.

Las tortillas se frien en aceite bien caliente, se pasan por la salsa y se colocan en un plato extendido. Se rellenan con carne de iguana deshebrada, se doblan y se espolvorean con queso rallado. Se adornan con unas hojas de lechuga y unas rebanadas de jitomate.

TOSTADAS DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada, lavada y cortada
- 15 tortillas grandes
- 1 taza de frijoles refritos
- 5 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla rebanada
- ½ taza de queso rallado
- lechuga finamente picada
- orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece bien la iguana para poderla desmenuzar.

Se asan y pelan los jitomates, se muelen con el caldo donde se coció la iguana, se agrega ajo y cebolla y se sazona con orégano y sal.

Se doran las tortillas, se untan con frijoles refritos y se les agrega lechuga, cebolla rebanada, rebanadas de jitomate; se ponen en un plato hondo bañándolas con la salsa de jitomate y se espolvorean con queso rallado. Si se prefiere con picante, se hace aparte una salsa con guajillo y se sirve al gusto.

IGUANA DORADA CON NOPALES

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla rebanada
- 8 nopales pelados y cortados en cuadritos
- 1 jitomate grande
- 1 rama de cilantro
- chiles verdes al gusto
- mantequilla
- orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la iguana con poca agua, sal y ajo picado, se deja a fuego medio hasta que se evapora el agua; se agrega la mantequilla, se deja hasta que ésta quede bien dorada.

Los nopales se cuecen en agua con ajo y sal, se escurren. En una cacerola se fríe la cebolla hasta que esté transparente, se agregan los nopales y se pone un poco de orégano, se tapa y se deja por 5 minutos.

La iguana dorada se sirve con nopales y chile de uña (jitomate, cebolla, chile verde y cilantro).

IGUANA A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 5 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- chiles verdes al gusto
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se pela, lava y corta en pedazos la iguana.

Se cuece con poca agua, ajo y sal.

Se fríe en aceite en una cazuela.

Los jitomates se cortan en cuadritos con la cebolla y los chiles, se agregan a la cazuela y se deja a fuego bajo por 15 minutos; se condimenta con sal y pimienta al gusto.

TAMALES DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 1 kilo de harina de maíz
- 4 jitomates
- 2 ajos
- 6 cáscaras de tomate
- chiles cuaresmeños
- hojas de plátano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece la iguana en agua con ajo y sal hasta que esté tierna.
Se derrite la manteca.

Por separado, se hierven las cáscaras de tomate, se escurren y se aparta el agua.

En un recipiente se mezcla la harina, la manteca, sal, el agua donde se cocieron las cáscaras de tomate y media taza de caldo de iguana, se amasa hasta tener una pasta uniforme.

Los jitomates y los chiles se asan y licuan con ajo; se guisa en una cacerola y se vierte la carne en trozos pequeños; se deja a fuego lento 10 minutos.

Aparte se lavan las hojas de plátano y se pone un poco de masa y un pedazo de iguana con salsa, se envuelve y se forma el tamal, amarrándolo con una tira de hoja de plátano.

Se ponen a cocer los tamales al vapor por una hora y se sirven calientes.

TORTITAS DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- 2 huevos
- 10 tomates verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- chiles verdes
- aceite para freír
- cominos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cacerola se pone a hervir la iguana pelada, lavada y cortada con ajo y sal hasta que esté suave para deshebrar.

Los huevos se batan, se les agrega la carne deshebrada y se revuelve bien.

En una sartén se pone a calentar suficiente aceite, se van colocando cucharadas de carne y se fríen, formando las tortitas delgadas.

Por separado, se cuecen los tomates con los chiles y se licuan; se guisa esta salsa agregándole cominos y sal al gusto.

Se agregan las tortitas a la salsa y se deja a fuego bajo por 10 minutos. Se sirve con arroz blanco y frijoles de la olla.

IGUANA EN GUAJILLO

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana limpia
- 8 chiles guajillos
- 2 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 2 ajos
- orégano
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se parte la iguana en trozos chicos y se cuecen en poca agua con sal y ajo.

Se escurre la carne y se pone a freír en aceite hasta que esté bien dorada.

Aparte se tuestan los jitomates y los chiles, se licuan con ajo, cebolla y el caldo en el que se coció la iguana.

Se vierte esta salsa a la cazuela donde se está dorando la iguana, se sazona con orégano y sal al gusto, se deja hervir a fuego bajo por 15 minutos.

IGUANA AL MOJO DE AJO

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada y limpia
- 1 cabeza de ajo
- mantequilla
- pimienta al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se parte la iguana en trozos.

En el molcajete se muelen todos los ajos, se agrega sal y pimienta al gusto.

Se unta la carne con la mezcla de ajo y se deja reposar.

Se fríe la carne con mantequilla hasta que dore.

Se sirve con ensalada de lechuga, jitomate y aguacate; se prepara una salsa de molcajete si se prefiere con picante.

IGUANA EN MOLE

INGREDIENTES:

- 1 iguana pelada
- 5 chiles pasillas
- 4 chiles anchos
- 2 cucharadas soperas de ajonjolí
- 1 rebanada de pan tostado
- 2 cucharadas soperas de cacahuates picados
- 1 cucharada soperas de almendras picadas
- 2 dientes de ajo
- 3 pimientas gordas
- 1 raja de canela
- 1 pizca de cominos
- 1 tortilla cortada en cuadritos y dorada en aceite
- jitomate
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la iguana lavada y cortada en piezas con ajo y sal hasta que esté suave.

Se tuestan en una sartén el ajonjolí y los cacahuates.

Los chiles y el jitomate se tuestan y se licuan con el ajonjolí, la tortilla, los cacahuates, las almendras, el pan, las pimientas, los clavos, los cominos y la canela con el caldo en donde se coció la iguana.

En una cazuela se fríe esta mezcla y se le agrega la carne de iguana, así como sal al gusto y se deja a fuego lento por 25 minutos. Se sirve con arroz rojo o frijoles de la olla.

Otras recetas de iguana

IGUANA EN ESTOFADO

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)

- 1 kilo de iguana aliñada, limpia y cortada en trozos
- 1 cucharada de vinagre
- 3 hojas de laurel
- 3 piezas de pimientas grandes
- 1 pieza de clavo de olor
- 2 piezas de pimientas negras chicas
- 1 raja de canela
- ½ pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo grandes
- 50 gramos de pasitas
- 100 gramos de almendras
- ½ kilo de papitas cambray
- aceite para freír
- aceitunas y alcaparras (opcional)
- tomates
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se pone a cocer con una cucharada de vinagre, sal al gusto y las especias. Una vez blanda se guisa en el mismo caldo despumándolo perfectamente.

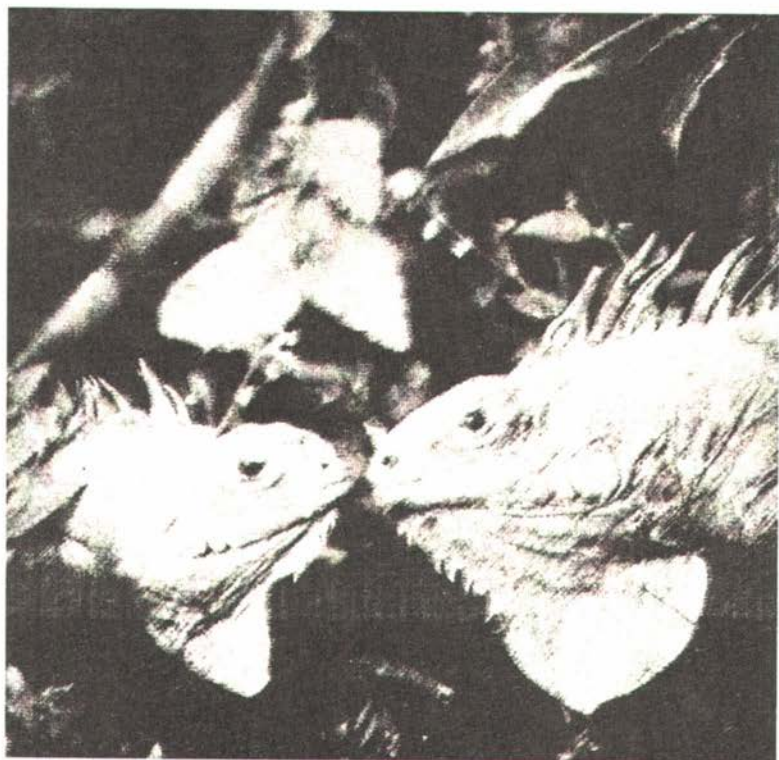
Los tomates se asan, pelan y muelen con cebolla y ajo y se fríen. Esto se agrega a la olla donde está cocida la iguana.

Se añaden las pasitas, almendras peladas y las papitas cambray cocidas y peladas.

Se deja hervir un momento, se retira del fuego y se deja tapado.

Si se desea se puede agregar picante en chiles jalapeños, serranos o largos, aceitunas y alcaparras. (355 calorías aproximadamente por ración.)

Comida familiar en el estado de Tabasco



IGUANA A LA MEXICANA

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)

- 1 iguana de tamaño mediano
- 5 jitomates rojos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 4 chiles verdes
- 3 limones
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Quitar la piel a la iguana; lavarla muy bien y cortarla en piezas.

Untar la carne de iguana con jugo de limón.

Ponerla a cocer.

Moler los jitomates con los ajos y la sal.

Poner una cacerola con aceite al fuego; agregar los ingredientes a que se frían bien; añadir la iguana cocida con su caldo; poner los chiles verdes picados.

Dejar hervir hasta que el guiso sazone y espese.

Servir al gusto. (355 calorías aproximadamente por ración.)

Comida familiar en el estado de Guerrero

Petra Cornejo Trejo

MOLE DE IGUANA

INGREDIENTES:

(Para 10 personas)

- 1 iguana partida en trozos
- ½ taza de ajonjolí
- 10 galletas marías
- 9 chiles pasilla
- ¼ de kilo de chile guajillo
- 5 dientes de ajo
- 4 clavos
- 5 pimientas
- ½ cucharadita de orégano
- 1 plátano macho
- 2 chilacas
- 1 cebolla
- aceite para freír
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cocer los trozos de carne de iguana en agua con sal hasta que esté suave; apartar el caldo. Tostar el ajonjolí; freír las galletas.

Tostar, desvenar y remojar los chiles; licuarlos con ajo, cebolla, el plátano frito, el ajonjolí y las galletas.

Colar y freír la mezcla en aceite hasta que sazone. Añadir pimienta, clavo y orégano molido; sazonar al gusto.

Agregar la carne en piezas y dos tazas y media del caldo en el que se coció.

Hervir durante diez minutos, hasta que espese, y servir. (530 calorías aproximadamente por ración.)

Comida familiar en el estado de Guerrero

Porfiria Nava Morales

PIPIÁN DE IGUANA

INGREDIENTES:
(Para 10 personas)

- 2 iguanas cortadas en piezas
- 10 dientes de ajo
- 5 rabos de cebolla
- 1 kilo de semillas de calabaza
- 100 gramos de chiles verdes
- 1 manojito de epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cocer la carne con los ajos, rabos de cebolla y sal; retirarla del fuego cuando esté suave.

Tostar las semillas de calabaza junto con los chiles verdes.

Moler las semillas, los chiles y el epazote; colar, agregando el agua necesaria, hasta dar el espesor deseado.

Cocer esta mezcla a fuego suave, hasta que espese.

Agregar las piezas cocidas de iguana y sazonar al gusto.

Servir luego. (850 calorías aproximadamente por ración.)

Comida familiar en el estado de Guerrero

Lilia Gloria Rendón Mora

IGUANA ASADA

INGREDIENTES:

1 iguana
sal

PREPARACIÓN:

Se corta en pedazos la carne (en forma alargada para poder colgarla), se pone suficiente sal sobre una mesa, se deposita en alguna paila y se deja durante la noche, al día siguiente se saca al sol colgándola de una pita; una vez seca la carne, se cuece al fuego directo o brasa, en media hora queda listo para comer.

Recetario indígena del sur de Veracruz

Esperanza Arias Rodríguez,

Alfredo Delgado Calderón

IGUANA EN MOLE O CALDO (*Pacchij*)

INGREDIENTES:

hojas de moxtle
masa

PREPARACIÓN:

Se aliña el animal, aparte se hierva agua, se tuesta la hoja de moxtle, se muele y mezcla con la masa para que espese, se le vierte al agua junto con la carne y sal.

Para prepararla en caldo se sustituye la hoja de moxtle y la masa por jitomate picado, cebolla, ajo y sal.

Recetario indígena del sur de Veracruz
Esperanza Arias Rodríguez,
Alfredo Delgado Calderón

IGUANA EN MOLE VERDE

INGREDIENTES:

- 1 iguana bien aliñada y limpia
- 1 mazo de moste
- 1 bolita de masa
- 2 dientes de ajo
- 1 bolsita de especias
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la iguana en una olla de peltre o barro una hora más o menos; ya lista se le agrega al caldo todos los ingredientes; la masa se bate con un poquito de agua para espesar y se vacía al caldo. Una iguana de regular tamaño sirve para unas diez personas.

Nota: Existe la creencia de que hay que guardar los huesos de la iguana y no dejar que se los coman los perros u otros animales, posteriormente se queman ya que si se tiran al aire libre se corre el riesgo de ser mordido por una víbora. Este guiso es común aunque algunas personas lo comen sólo en Semana Santa.

Recetario indígena del sur de Veracruz

Esperanza Arias Rodríguez,

Alfredo Delgado Calderón

IGUANA EN MOSTE

INGREDIENTES:

- 1 iguana cortada en piezas
- hoja de moste
- masa
- sal

PREPARACIÓN:

Se aliña y destaza la iguana y se pone a cocer. Se muele la hoja de moste, bien en molcajete o en la licuadora; enseguida se disuelve en la masa batida con un poco de agua o caldo donde se coció la iguana, se pone a cocer. Cuando ya hierve se le añade la iguana.

Recetario indígena del sur de Veracruz

Esperanza Arias Rodríguez,

Alfredo Delgado Calderón

IGUANA GUISADA

INGREDIENTES:

- 1 iguana aliñada
- 10 chiles anchos
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- pimienta, especias, sal

PREPARACIÓN:

Se aliña el animal, se coloca directamente en el fuego para quitarle el cuero, se cuece y desmenuza. En una sartén se esparce el aceite donde se frien los chiles anchos y previamente molidos con el tomate, la cebolla y los ajos. Una vez sazonados los ingredientes se coloca allí la carne, se le rocía la pimienta molida, las especias al gusto y la sal. Se tapa y se deja a fuego lento cerca de 15 minutos.

Recetario indígena del sur de Veracruz

Esperanza Arias Rodríguez,

Alfredo Delgado Calderón

CALDO DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1 iguana mediana
- ½ kilo de tomate
- 1 lata de chiles chipotles
- 3 papas picadas
- 3 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 1½ cebolla

PREPARACIÓN:

Limpie la iguana y póngala a cocer con el ajo y la cebolla. Cuando la carne esté cocida a término medio agregue las verduras y los tomates picados, ya que estén bien cocidos se le pone el chile.

Recetario indígena del sur de Veracruz
Esperanza Arias Rodríguez,
Alfredo Delgado Calderón

IGUANA EN CHILE AJO

INGREDIENTES:

- 1 iguana
- 3 chiles guajillos
- 3 dientes de ajo
- 1½ cebollas
- 1 cucharadita de aceite
cominos y pimienta

PREPARACIÓN:

Poner a cocer la iguana con el ajo y la cebolla. Moler los chiles con los cominos y la pimienta. Freírlo en un poco de aceite y ya sazonado se coloca la carne y se deja hervir otros 10 minutos.

Comida tradicional de Tlaltizapan, Mor.
Lidia Muñoz Rodríguez

TAMALES DE IGUANO

Primero muelo la pimienta, el clavo, el orégano y el ajo; deslío (disuelvo) tres pastas de recado rojo (achiote) con la naranja agria y lo revuelvo todo muy bien.

Lo abro y lo destripo; después lo cuelgo boca abajo para que escurra; lo remajo en agua hirviendo, le saco el pellejo y le corto las patas y la cabeza.

Ya que está limpio lo parto en pedazos y lo pongo a sancochar con orégano y sal; después le tiro el adobo que ya molí con las hojas de jabín (nombre de un árbol).

Espero a que esté suave la carne y le echo una fritanga de tomate, chile dulce, chile catik y cebolla.

Preparo la masa con manteca y sal. Hago unos pibitos sobre la hoja de plátano, le pongo una ramita de epazote y el iguano adobado; los amarro muy bien y los pongo en la vaporera a cocer. ¡Pega con un chocolatito!

Los que sólo han sido pescadores no lo comen; sólo quienes tuvieron padres milperos aprendieron a comerlo. Hoy ya casi nadie lo come.

Cuando da antojo uno manda a los chiquitos a tirar iguanos.

Pibitos: (especie de cazuelita hecha con masa, donde se pone el relleno que después se tapa y se amarra con hojas de plátano mayormente.)

Progreso, Yucatán
Entre el mar y la milpa

K'OL DE IGUANO

INGREDIENTES:

- 1 iguano
- 50 gramos de pepita
- 1 diente de ajo
- 100 gramos de manteca
- 1 puño de masa
- 1 puño de sal

PREPARACIÓN:

Se despelleja el iguano, luego se asa al carbón, se corta en pequeñas piezas y se pone a cocer en dos litros de agua junto con la manteca; en una taza de agua se deshace la masa y se cuele en el guiso para que tome su consistencia como atole.

Recetario de la cocina tradicional
indígena de la zona maya de Campeche
Reynalda Canché Dzib

CALDO DE IGUANA (OTRA RECETA)

INGREDIENTES:

iguana
cebolla
orégano
pimienta
sal

PREPARACIÓN:

Primeramente la iguana se sacrifica. En casa se tatemán las brazas, se requema la piel reseca y se quita con la mano; ya limpia se destaza, se desechan las tripas, la cabeza y lo demás se corta en trocitos y se echan en una olla de barro, se hierven y se agregan los condimentos: cebolla, sal, orégano y pimienta; no se le echa manteca, ya que la iguana misma tiene sebo, con una docena de éstas se hace un buen caldo o con más piezas.

Recetario de comidas tradicionales mayo
Rosa Yocupicio Buitimea

TAMALES DE IGUANA

En la costa oaxaqueña, por el área de Huatulco, hacen tamales de iguana que las niñas van vendiendo por la playa y cobran un sobreprecio; el tamal contiene, además de la carne del reptil, huevos del propio animal, muy parecidos a las hueveras de las gallinas cuyo sabor enriquece a las de por sí sabrosas rabadi-llas.

¡Hay tamales!

Guadalupe Pérez San Vicente



GUIISO DE IGUANA

INGREDIENTES:

(Para 6 u 8 personas)

- 1 iguana de 2½ kilos
- 1 cebolla partida en dos
- 2 hojas de laurel
- 4 ramitas de orégano
- 2 ramitas de tomillo
- ½ taza de aceite de maíz
- 1 cebolla grande en rebanadas delgadas
- 4 jitomates pelados y picados
- 6 chiles jalapeños enteros o seis chiles guajillos
- 50 gramos de achiote disuelto en un poco de caldo
donde se coció la iguana
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se abre a la mitad por la panza, se le quitan las tripas, las uñitas y se lava perfectamente por dentro y por fuera. Se parte en trozos y se pone a cocer con la cebolla y yerbas de olor hasta que esté suave, aproximadamente una hora y media. Se escurre muy bien. En el aceite se acitrona la cebolla, se añade ahí el jitomate, los chiles enteros, el achiote y sal al gusto. Se deja sazonar unos minutos y se añaden los trozos de iguana. Se deja cocer cinco minutos más y se sirve.

Nota: En caso de que la iguana trajera huevos, éstos también se ponen a cocer y se guisan igual.

“Comida oaxaqueña”

Laura B. de Caraza Campos, Georgina Luna Parra

ATOLE DE IGUANA*

INGREDIENTES:

- 2 iguanas medianas
- 1½ kilos de masa
- ¼ de chile criollo (costeño)
- 1 ramita de cando (pitona)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

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

* El atole de iguana es costumbre servirlo cuando se reteja una casa o cuando se le reza a San Antonio Abad.

A veces es necesario arreglar las tejas del techo de una casa, entonces la familia invita a seis u ocho señores para que hagan el trabajo a manera de tequio; lo hacen antes de la época de lluvias.

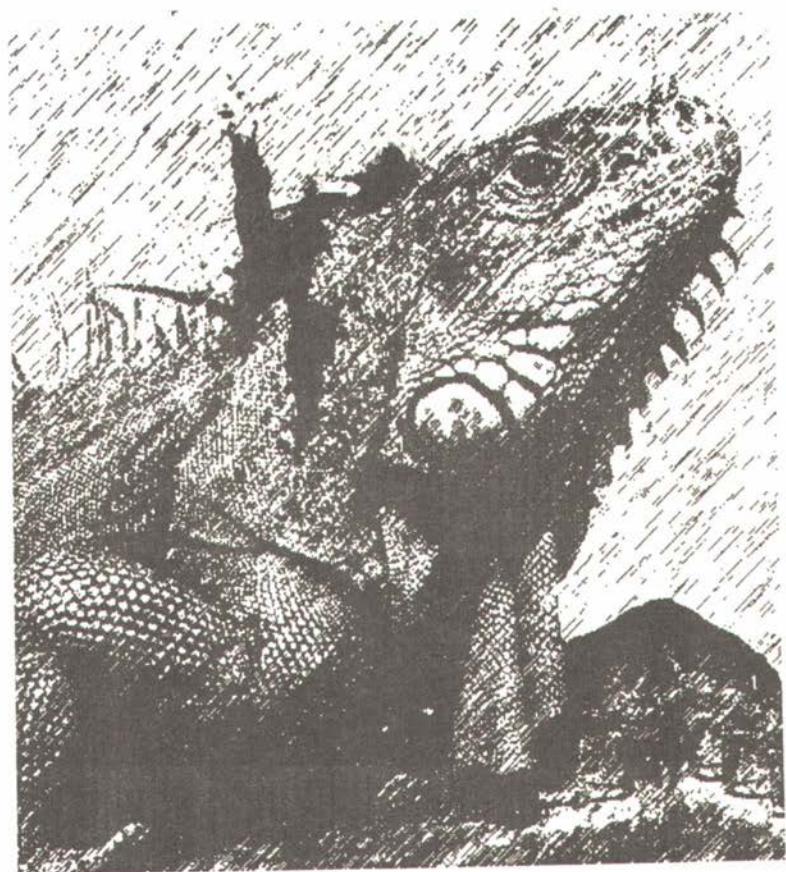
La familia de la casa prepara el atole de iguana para invitar a la hora de la comida a todos los señores que han hecho el trabajo de retejado. Ésta es la forma de demostrar su gratitud hacia los vecinos que han hecho el tequio.

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

Al terminar el rezo invitan a todos a disfrutar del atole de iguana.

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

Costa de Oaxaca



BARBACOA DE IGUANA A LA SANMARQUEÑA

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)

- 1 iguana limpia y en trozos
- ¼ de chiles guajillo
- 6 pimientas
- 4 clavos
- ½ cebolla grande
- ½ cabeza de ajo
- ½ cucharada de semillas de cilantro
- ½ taza de manteca
- hojas de aguacate, las necesarias
- orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar los trozos de iguana, tostar, desvenar y remojar los guajillos, licuar los chiles con las pimientas, clavos, cebolla, ajo, orégano, semilla de cilantro y sal con una taza de agua.

Acomodar la carne en una cacerola, ponerle la manteca diluida, colar y agregar la mezcla de chiles con taza y media de agua, cubrir la carne con las hojas de aguacate. Tapar y cocer a fuego lento hasta que la carne esté cocida.

Arte culinario de Chilapa
Magdalena Covarrubias Guzmán

IGUANA EN ADOBO

INGREDIENTES:

(Para 6 personas)

- 1 iguana grande, limpia y sin vísceras
- 3 chiles guajillos, asados y remojados
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- ½ taza de vinagre
- ½ taza de jugo de naranja agria
- ½ taza de carne de res en picadillo
- agua o caldo para hornear la iguana

PREPARACIÓN:

La iguana se unta por dentro y fuera con el adobo que se habrá hecho con los chiles guajillos sin semillas ni venas, el ajo, la cebolla, el vinagre y el jugo de naranja agria. Se deja reposar varias horas, se rellena con el picadillo, se cuece la panza con hilo y se hornea a 200 grados centígrados durante 30 minutos hasta que esté dorada; si es necesario debe agregarse más agua o más caldo; puede servirse acompañada de arroz o de una ensalada verde.

Arte culinario de Chilapa
Magdalena Covarrubias Guzmán

Bibliografía

- Barajas Noemí, Gabriel Martínez y Esperanza Salazar, "Proyecto de criadero en semicautiverio de iguana negra (*Stenosaura pectinata*) e iguana verde (*Iguana iguana*), en Alcozahué, Mpio. de Tecomán, Colima, como un atractivo turístico, conservación y reproducción, México, Bios Iguana, 1998.
- Caraza Campos, Laura B. de y Georgina Luna Parra, "Comida oaxaqueña", en *Guía gastronómica. México desconocido*, núm. 3, México, abril de 1994.
- Covarrubias Guzmán, Magdalena, *Arte culinario de Chilapa*, México, Costa-Amic Editorial, 1a. ed., 1994.
- Comida familiar en el estado de Guerrero*, México, Banco Nacional de Crédito Rural, 1a. ed., 1988.
- Comida familiar en el estado de Tabasco*, México, Banco Nacional de Crédito Rural, 1a. ed., 1988.
- Comida tradicional de Tlaltizapan, Mor.*, Morelos, México, Dirección General de Culturas Populares/PACMYC/Unidad Regional Morelos, 1a. ed., 1999.
- Diagnóstico ambiental del estado de Colima*, Dirección de Ecología, Secretaría de Desarrollo Urbano del Gobierno del Estado de Colima, México.
- Entre el mar y la milpa. Cocina del mar*, Progreso, Yucatán, PACMYC, 1998.
- La cocina de Colima. Cocinas regionales de México*, México, DIF, noviembre de 1987.
- Martín del Campo, Rafael, "Los reptiles y batracios según los códigos y relatos de los antiguos mexicanos", México, UNAM, tesis, 1973.

- Norma Oficial Mexicana 059, Diario Oficial de la Federación, México, 16 de mayo de 1994.
- Pérez San Vicente, Guadalupe, *¡Hay tamales! Repertorio de tamales mexicanos*, México, 1999.
- Recetario de comidas tradicionales mayo*, México, PACMYC, 1998.
- Recetario de la cocina tradicional indígena de la zona maya de Campeche*, Campeche, México, PACMYC, 1998.
- Sahagún, fray Bernardino de, *Historia general de las cosas de la Nueva España*, México, Editorial Porrúa, 1975.
- Suazo Ortuño, Ileri y Javier Alvarado, *Iguana verde* (manual de conservación y manejo), México, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Facultad de Biología, 1996.

Agradecimientos

Agradecemos a todas las personas que participaron con entusiasmo y emoción, aportando sus testimonios en la elaboración de este recetario, en particular a las mujeres del centro de convivencia de la tercera edad del DIF estatal de Colima y a nuestros compañeros de Bios Iguana, A. C., por su gran interés en enriquecer la historia propia con sabor a comunidad.

María Martell
Vanessa Gómez Pizano
María Acevedo Pedroza
Alejandro Gómez
Esperanza Mújica Silva
Zenaida Corona Zenteno
Guadalupe González
Lilia Pizano Medina
María del Rosario Preciado
María de Jesús Medina Virgen
Guadalupe Virrueta Jiménez
María del Rosario Rodríguez
Elvira Ramírez
Irma Pimentel
Virginia González
Felicitas Ramírez
Rosa Orozco
Eva Pérez Pimentel
Virginia González
Faustina Reyes
María Isabel Peregrina Solís

Recetario colimense de la iguana

— con un tiraje de 2 000 ejemplares —
lo terminó de imprimir la Dirección
General de Culturas Populares del
Consejo Nacional para la Cultura y las Artes
en los talleres de Litográfica Electrónica, S. A. de C. V.,
Vicente Guerrero 20-A, San Miguel Iztapalapa, 09360,
en el mes de julio del 2000.

Fotografía de portada: Gabriel Martínez Campos
Diseño de portada: Javier Aguilar.
Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario purépecha

Recetario colete de Chiapas

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

Recetario indígena de Baja California

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002357

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 832431