

3907

27

# Recetario menonita de Chihuahua

---

Cocina Indígena y Popular

27

Recetario menonita de Chihuahua

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
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro

#### 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

# Recetario menonita de Chihuahua



BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION

*Dirección General de Culturas Populares*

27

---

Cocina Indígena y Popular



# Recetario menonita de Chihuahua

Katharine Esther Emilia  
Renpenning Semadeni



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

*Dirección General de Culturas Populares*



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

ISBN 970-18-4682-6

Impreso y hecho en México

## Índice

Introducción .....	11
Grupo menonita de Chihuahua .....	15

### Panes

Pan integral de mamá .....	21
Pan integral .....	22
Pan blanco ( <i>Bulki</i> ) .....	23
Panecitos blancos ( <i>Zwieback</i> ) .....	24
Pan enroscado ( <i>Kringel</i> ) .....	25
Pan con frutas ( <i>Rivel de mamá</i> ) .....	26
Bolas de Año Nuevo ( <i>Neu Jahr kuchen tante Tin</i> ) .....	27
Pan con pasas ( <i>Bobat</i> ) .....	28
Pan de Pascua ( <i>Paska</i> ) .....	29
Panes rellenos de fruta ( <i>Raised perishky</i> ) .....	30

### Galletas

Galletas de manzana ( <i>Appfel kuhen</i> ) .....	33
Galletas de chocolate ( <i>Kocoa kuhen 1</i> ) .....	34
Galletas de chocolate ( <i>Kocoa kuhen 2</i> ) .....	35
Merengue para galletas ( <i>Zumbeschimiesen</i> ) .....	36
Galletas de maseca ( <i>Kirmmehl kuchen</i> ) .....	37
Sopalpillas ( <i>Roll kuchen</i> ) .....	38
Sopalpillas rellenas ( <i>Roll kuhen rellenas</i> ) .....	39
Galletas de coco ( <i>Kukawakengen</i> ) .....	40
Galletas de crema ( <i>Schmand kuhen</i> ) .....	41
Galletas de avena ( <i>Hafer kuchen</i> ) .....	42
Galletas de chispas de chocolate ( <i>Schips kuchen</i> ) .....	43
Crepas ( <i>Pfanne kuka</i> ) .....	44
Donas .....	45

Pay de manzana ( <i>Apffel pie</i> ) . . . . .	46
Pay de limón ( <i>Lemon pie</i> ) . . . . .	47
Pay de chocolate ( <i>Cocoa pie</i> ) . . . . .	48
Mousse de ciruela ( <i>Plumi moos</i> ) . . . . .	49

## Caldos y sopas

Caldo de albóndigas ( <i>Catlaten supe de mamá</i> ) . . . . .	53
Caldo ruso de res ( <i>Borscht de mamá</i> ) . . . . .	54
Caldo de gallina con tallarines ( <i>Hennesuppe mit nudlen de mamá</i> ) . . . . .	55
Sopa de verano ( <i>Sommersup</i> ) . . . . .	57
Caldo de repollo ( <i>Comst borscht</i> ) . . . . .	58
Caldo de ejotes ( <i>Bohnen suppe</i> ) . . . . .	59
Caldo ucraniano ( <i>Ukrainian borsh</i> ) . . . . .	60
Caldo menonita de repollo ( <i>Menonite comst borscht</i> ) . .	61
Caldo de pollo con repollo ( <i>Henne cumst bursch</i> ) . . . . .	62
Caldo de espinacas ( <i>Parsnip soup</i> ) . . . . .	63
Caldo de repollo encurtido ( <i>Saverkraut borscht</i> ) . . . . .	64
Copa de papa ( <i>Kartoffl suppe</i> ) . . . . .	65
Crema de cebolla . . . . .	66

## Platillos

Empanadas de cuajada ( <i>Wareneki</i> ) . . . . .	69
Tallarines con cebolla o salsa blanca ( <i>Kilkie</i> ) . . . . .	71
Hojas de repollo rellenas ( <i>Halappsey</i> ) . . . . .	73
Repollo guisado ( <i>Kommst</i> ) . . . . .	74
Huevos revueltos ( <i>Rieherei</i> ) . . . . .	74
Hamburguesas ( <i>Klops de mamá</i> ) . . . . .	75
Hamburguesas ( <i>Klops</i> ) . . . . .	76
Pastel de carne . . . . .	77
Albóndigas con arroz . . . . .	78
Gallina frita ( <i>Henne gebacken I</i> ) . . . . .	79
Pollo empanizado ( <i>Henne gebacken II</i> ) . . . . .	80

## Conservas y envasados

Mermelada de frutas de mamá (Ciruela, chabacano, fresa, frambuesa.) . . . . .	83
Fruta en almíbar . . . . .	83
Mermelada de ruibarbo . . . . .	84
Mermelada de frambuesa . . . . .	84
Mermelada de chabacano . . . . .	85
Mermelada de pera . . . . .	85
Tomates verdes encurtidos ( <i>Saber scheeli</i> ) . . . . .	86
Pepinos agrios . . . . .	87
Cerezas encurtidas ( <i>Pickled cherries</i> ) . . . . .	88
Sandía encurtida ( <i>Pickles de sandia</i> ) . . . . .	88

## Misceláneos

Bolas de cuajada con eneldo ( <i>Dell debog geloms</i> ) . . . . .	91
Cebada ( <i>Gascd-u-Gret</i> ) . . . . .	91
Carne gelatina ( <i>Kolodez</i> ) . . . . .	92
Paté de hígado ( <i>Leber wurst</i> ) . . . . .	92
Jabón para lavar la ropa . . . . .	93

Bibliografía . . . . .	94
------------------------	----



## Introducción

Para la mayoría de la población, los menonitas son hombres altos y rubios, vestidos de overol, que producen y venden sus famosos quesos, mantequillas y galletas; pero, ¿de dónde vienen y cómo viven?

Los menonitas son un grupo religioso que conserva una identidad cultural casi intacta desde su formación. Surgen a finales del siglo XVII en el área de Prusia, lo que hoy es Alemania y Holanda. Los precursores de esta comunidad fueron los anabautistas que se separaron de las iglesias luteranas y reformistas en el siglo XVI.

La vida de los menonitas se estructura en torno a sus creencias religiosas: siguen fielmente una particular interpretación de su libro sagrado: *La Biblia*, que recomienda vivir en el mundo pero sin formar parte de él (Renpenning). Por esta postura en particular fueron fuertemente perseguidos en toda Europa, puesto que se negaron a aceptar cargos públicos o a servir en el ejército.

Comenzaron a recibir el nombre de menonitas en 1543, en Holanda, cuando Menno Simons, ex-sacerdote católico, se unió al grupo, lo reorganizó y modificó. Debido a la persecución, se dispersaron por toda Europa, hasta que en 1786 Catalina II de Rusia los invitó a poblar las estepas del sur de su país; pero emigraron nuevamente en 1871, porque el servicio militar se hizo obligatorio y el gobierno llevó a cabo serias reformas educativas.

Migraron a Canadá quince mil, con el ofrecimiento de tierras cultivables y transporte gratuito. Medio siglo después, al terminar la Primera Guerra Mundial, el gobierno canadiense estableció la enseñanza obligatoria del inglés, lo que propició un nuevo éxodo de los menonitas a Estados Unidos, donde permanecieron hasta que comenzaron a ser encarcelados por negarse a participar en la guerra de Vietnam.

En 1920, un grupo de menonitas procedente de Canadá pidió permiso al presidente Álvaro Obregón para establecerse en territorio nacional. Éste les abrió las puertas del país a cinco mil menonitas, jefes de familia, para que adquirieran 100000 hectáreas, a razón de 8.25 dólares el acre, por 60 años. Al mismo tiempo, los exentó del servicio militar y el juramento a la bandera; y respetó también su sistema educativo, sus principios religiosos, su idioma (el *plattdeutsch* o alemán bajo) y su régimen económico. El grupo procedente de Manitoba, Canadá, se asentó en 1922 en las llanuras de Chihuahua, en tierras de la Hacienda de Bustillos, que data de 1868.

Después de tantas migraciones, podría pensarse que la identidad cultural menonita habría sido trastocada en algún aspecto, pero no es así. El éxito de los menonitas para persistir como grupo minoritario resistente a la integración se debe a dos factores fundamentales, según Lorenzo Cañas, que ha estudiado a los menonitas. En primer lugar, a que la religión legitima su forma de vida; y en segundo, a que el sistema escolar, separado del resto de la población, permite la preservación del idioma y la identificación del individuo con el grupo a partir de una historia común, diferenciable del resto.

Una doctrina ultraconservadora conduce sus vidas a través de los mandatos de *La Biblia*, por lo que se les reconoce como escrupulosamente honrados y temerosos de Dios. Practican una vida apegada a las tradiciones antiguas. Algunos tienen reglas especiales para el vestido y tienen prohibido el uso de la electricidad, el teléfono, de automóviles y cualquier comodidad del mundo moderno.

A la mujer no se le permite tener contacto con personas ajenas a su comunidad. La educación se imparte en la misma congregación y consiste en dar a conocer los mensajes de *La Biblia*. Son endógamos, los matrimonios se celebran a edad temprana (18-20 años), y contemplan el control natal. Todas estas normas se siguen por convicción, lo que ayuda a preservar sus costumbres y tradiciones. Aunado a esto, el ser un grupo autosuficiente

en la producción y elaboración de enseres y alimentos, les permite reproducir los patrones culturales establecidos.

Tienen fama de ser excelentes agricultores. En 1935 levantaron una cosecha récord de avena, cebada, lino, frijol y maíz; actualmente lo que más cultivan es avena, trigo, frijol, maíz y manzana. Así, la gastronomía menonita se rige por la producción de granos, verduras, carnes y especias básicas en la elaboración de los alimentos.

Cada familia siembra sus propias hortalizas y especias, y cuenta también con árboles frutales. Consumen todos los alimentos frescos o en conservas. Crían ganado vacuno, porcino (fundamental en la preparación de embutidos), tienen gallinas y, en algunos casos, patos, gansos y pavos. Sus caballos de tiro están siendo sustituidos gradualmente por tractores.

La producción de los alimentos de autoconsumo la realizan de manera artesanal; no así los que destinan a la venta, donde intervienen aparatos eléctricos e ingredientes preelaborados.

Por el interés que representa esta comunidad cultural en el contexto nacional, Katharine Esther Emilia Renpenning S. realizó el presente recetario menonita como un verdadero aporte al intercambio cultural que enriquece el conocimiento real de nuestra pluralidad.

En este recetario que hoy presentamos, la autora hace un recorrido por las cocinas tradicionales menonitas. Describe los utensilios que se encuentran en ellas y su uso; y del mismo modo expone la producción de los alimentos y la organización social en torno a la preparación de la comida. La cultura y la identidad de los menonitas queda al descubierto gracias al recorrido gastronómico que muestra en su diversidad y elaboración, el proceso migratorio que ha enriquecido la variedad, la buena calidad de los productos y el buen apetito, que dan por resultado una rica cocina nutritiva.

El grupo del que proceden estas recetas se ubica geográficamente en Chihuahua, el estado más grande de la República Mexicana, en la zona noroeste, en el municipio de Cuauhtémoc.

Este recetario se realizó gracias a la colaboración de Eva Penne, Tina Klasen, Bernardo Drick Familie, David Frose Familie y Hedí Semadeni de Renpenning, quienes amablemente compartieron las recetas que por generaciones han degustado sus familias.

*Verónica Estrada Suárez*

## Grupo menonita de Chihuahua

Su población es de aproximadamente 45 000 habitantes que viven en colonias formadas por pequeños campos de entre 20 y 50 familias cada uno. Pueblan una zona de pradera y matorral circundada por montañas, lugar que se conoce como la entrada a la Sierra Madre Occidental. Debido al clima extremoso de la zona y lo marcado del invierno y el verano, sólo producen una cosecha al año. Su agricultura es de temporal. Y cultivan principalmente granos como trigo, frijol, maíz y avena.

Cada familia siembra su propia hortaliza, donde cultivan tomate, zanahoria, pepino, repollo, papa, cebolla, ejote, elote, chícharo y especias. También tienen árboles frutales: ciruelo, peral, chabacano, durazno, cerezo y, principalmente, manzano. Hay quienes tienen huertos de hasta 50 mil árboles. Tradicionalmente acostumbran envasar la fruta y la verdura para conservarlas y comerlas durante todo el año, pues es la mejor opción ya que no tienen refrigeración y es caro y difícil transportarlas de otras zonas; sin embargo, algunos menonitas ya las congelan.

Su fauna contaba tradicionalmente con caballos de tiro y percherones, los cuales eran utilizados para hacer producir la tierra; estos últimos han desaparecido y los animales de tiro están siendo reemplazados gradualmente por tractores. Cada familia tiene por lo menos una vaca de la cual obtiene la leche para el uso diario, la crema y la mantequilla; y crían sus propias gallinas para la carne y el huevo. Los cerdos son primordiales para la elaboración de jamones, embutidos y la grasa. Hay quienes también crían patos, gansos y pavos.

Tanto la verdura como la carne son ingredientes básicos para la elaboración de la comida menonita. El trigo se utiliza para elaborar pan, pastas, galletas y postres. La papa es otro elemento fundamental para la preparación y complemento de platillos, pues

se utiliza con frecuencia en caldos al vapor o guisados. En especial, la carne de cerdo se procesa en exquisitos embutidos y jamones ahumados. En la actualidad, la gente tiende a utilizar más la res y el pollo debido al cuidado en el consumo de alimentos con colesterol, y por eso se ha disminuido la elaboración de jamón y salchicha ahumados y de paté de hígado.

Las hierbas de olor o condimentos juegan un papel muy importante en la cocina menonita, sobre todo en los caldos, embutidos y envasados. La salchicha de res con ajo es muy rica y su producción está creciendo en la región.

La tecnología alimentaria menonita se concentra en la industrialización de la leche y el queso menonita, mejor conocido como queso Chihuahua, que tiene fama y es vendido en todo el país.

En la mayoría de los casos, los menonitas producen sus alimentos en forma tradicional, aunque va en aumento el uso de aparatos eléctricos e ingredientes prefabricados. Con el paso de los años han incluido en su dieta alimentos y condimentos regionales como el maíz, el frijol, la tortilla y el chile.

Los utensilios utilizados en la elaboración de alimentos son generalmente grandes ollas, vasijas, palanganas, baldes, carteras, frascos, cántaros, cedazos, cucharas, cuchillos y cortadores. Algunas familias tienen su descremadora y mantequillera que separa las grasas del suero con un movimiento circular, lo que da lugar a la mantequilla, que se pone en pequeños moldes de madera. Los cántaros para la leche y los cedazos siguen utilizándose en forma tradicional. Sin embargo, actualmente usan ordeñadoras eléctricas y refrigeradores así como otros utensilios para almacenar la leche que venden a las queserías.

Las cocinas menonitas son muy sencillas y espaciosas, pintadas de blanco con una mesa grande, dos bancos y dos sillas, una estufa y un amplio trastero. Como algunos de los pocos elementos decorativos, cuentan con un reloj y un calendario en la pared. La despensa no puede faltar, pues es ahí donde se guardan todos los enseres de cocina, los envasados y alimentos. Es una habitación fresca y ventilada. La cocina se considera el centro de reu-

nión de la familia; de ella se tiene acceso a las recámaras por un pasillo y al granero por otro.

La familia entera participa en la elaboración de los alimentos pero en particular las mujeres. Cuando se sacrifica un cerdo o una vaca, toda la familia colabora para hacer los embutidos y el jamón ahumado. También guardan porciones en el congelador para consumos posteriores. El padre de familia está enterado de todo lo que sucede en la cocina: realiza con su esposa las compras y, si es necesario, ayuda en la elaboración de la comida. Hay familias que tienen un menú preestablecido para cada día de la semana; pero otras preparan los alimentos según el tiempo, la temporada y los productos que cosechan o los ingredientes que guarden en la despensa. Los niños ayudan en la elaboración de los alimentos, las tareas de la casa y el cuidado de los animales domésticos.

La tradición alimentaria de los menonitas ha ido enriqueciéndose a través de los años, y las migraciones han traído platillos de origen alemán, holandés, ruso, canadiense y mexicano. En ellos influye el clima y la producción de la tierra. Algunos platillos se han transformado, adecuándose a la existencia de ingredientes de la región.

La comida menonita es sencilla. No se acostumbra una secuencia establecida de platillos, pero generalmente comen un caldo con pan y un guiso con vegetales. Sólo beben agua, leche o café después de la comida, aunque el consumo de refrescos va en vertiginoso aumento.

Realizan alrededor de cuatro o cinco comidas diarias: el desayuno a las siete de la mañana, un café a las 10 de la mañana, la comida a las 12 del día, la merienda o fasma a las tres o cuatro de la tarde, y la cena a las siete de la noche.

Las comidas para los días de fiestas son similares a las cotidianas pero más abundantes; sólo en Navidad, según la tradición familiar, se hacen galletas, panes, pasteles y guisos especiales.

Durante la Semana Santa la comida se prepara con anticipación, pues estos días se guardan según la tradición.

No existen comidas rituales; toda la comida se usa en cualquier tiempo. La variedad la definen la producción de la tierra y

la conservación de los alimentos. Y como se evita el desperdicio, es costumbre poner la comida en la mesa para que cada miembro de la familia se sirva sólo lo que se va a comer, incluso los niños.

Las recetas que se presentan a continuación son una muestra de lo más tradicional de la cocina menonita. Esperamos que puedan prepararlas y servir las en su mesa para degustarlas. ¡Buen provecho!

Panes



## PAN INTEGRAL DE MAMÁ

### INGREDIENTES:

- 1/3 de taza de agua tibia
- 3 cucharaditas de azúcar
- 4 cucharaditas de levadura
- 1 litro de leche tibia
- 1 taza de azúcar
- 5 cucharadas de sal
- 2 kilos de harina blanca
- 1 1/2 tazas de aceite
- 1 kilo de harina integral

### PREPARACIÓN:

Se ponen la levadura y el azúcar en el agua tibia. Cuando levanta al doble, se le agrega a la mezcla de la leche tibia, el azúcar, la sal y el harina blanca. Esta masa se deja reposar bien tapada en un lugar tibio. Cuando levante al doble, se le agrega el aceite y se incorpora. Se le añade el harina integral, se amasa bien y se deja reposar de nuevo. Cuando suba al doble, se amasa ligeramente y se corta en seis pedazos. Se engrasan las hormas (moldes) y en ellas se acomoda la masa cortada a que se caliente un poco en la llama de la estufa y se pica con un tenedor; luego, se deja reposar hasta que suba el doble, tapada con un paño de cocina. Se hornea a 200° F una hora o hasta que los panes estén dorados. Se les unta leche con una brocha y se sacan de las hormas para que se enfríen.

## PAN INTEGRAL

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de levadura
- 1 pizca de sal
- 1 limón (el jugo)
- 1 huevo

### PREPARACIÓN:

Se disuelve la levadura con el azúcar en el agua tibia, se deja reposar hasta que suba el doble y se mezcla todo con los demás ingredientes. Se pone en hormas engrasadas, se deja levantar al doble y se mete al horno una hora.

## PAN BLANCO

### *Bulki*

#### INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de levadura
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de agua de papa
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de manteca
- 12 tazas de harina (aproximadamente)

#### PREPARACIÓN:

Se ponen la levadura y el azúcar en el agua tibia y se dejan reposar 10 minutos. Se agrega suficiente harina para hacer una masa blanda, se cubre y se deja reposar en un lugar cerrado y cálido. Cuando haya levantado al doble, se agregan la sal, la mantequilla y el resto del harina. Se amasa, se cubre y se deja reposar a que levante al doble. Se vuelve a amasar y se deja levantar nuevamente. Se divide la masa en tres partes, se engrasan tres hormas y en ellas se coloca la masa y se deja levantar de nuevo. Cuando estén listos, se hornean una hora a 350° F. Si se prefiere pan crujiente, no se cubren los bollos mientras se enfrían. Si se desea, se pueden cubrir con mantequilla derretida cuando se colocan en los moldes antes de hornearlos.

PANECILLOS BLANCOS  
*Zwieback*

INGREDIENTES:

- 2 tazas de leche
- 1 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de levadura
- 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 6 tazas de harina

PREPARACIÓN:

Se disuelve la levadura en el agua tibia, añadiendo el azúcar y se deja reposar. Se escalda (hierve) la leche y se deja enfriar. Se ponen la leche, la mantequilla, la levadura y la sal en una vasija grande y se agrega harina a que la mezcla quede firme y suave. Se amasa bien, se cubre y se deja levantar al doble en un lugar tibio. Se hacen bolas del tamaño de una naranja y se agrega, si así se desea, otra bolita del tamaño de un limón presionando profundamente con el dedo. Se ponen en una cartera (charola) engrasada, se dejan levantar al doble y se hornean a 350° F, de 15 a 20 minutos o hasta que estén dorados.

PAN ENROSCADO  
*Kringel*

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de levadura
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 1/2 tazas de leche
- 1/3 de taza de mantequilla
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 9 tazas de harina aproximadamente
- 1/2 cucharadita de alumbre (opcional)

PREPARACIÓN:

Se mezcla la levadura con el agua tibia y una cucharadita de azúcar hasta que se disuelvan y se dejan reposar 10 minutos. Se revuelven todos los ingredientes con suficiente harina, hasta hacer una masa consistente y se deja reposar hasta que suba al doble. Se cortan pequeñas piezas de masa, se hacen tiras de unos 15 centímetros de largo y uno de ancho. Se ruedan con las manos en dirección inversa para que se enrosquen y se forman círculos que se juntan por los extremos. Se dejan reposar de 15 a 20 minutos. En un recipiente se revuelven cinco tazas de agua con media taza de azúcar, se mete cada kringel en el agua un minuto, y luego se ponen en la carterita y se hornean hasta que estén dorados. Se sirven con mantequilla y mermelada.

## RIVEL DE MAMÁ

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- $\frac{3}{4}$  de taza de manteca o mantequilla
- 1 taza de azúcar
- masa preparada para swieback
- fruta envasada o recién cocida

### PREPARACIÓN:

En un molde, refractario o cartera se extiende la masa de swieback con las manos a que quede de dos centímetros de grueso. Se deja levantar dos centímetros más y se le pone la fruta (chabacano, ciruela, durazno, manzana...) cada dos o tres centímetros con una cuchara tratando de enterrarla dos centímetros. Aparte, en una bandeja se ponen el harina, el azúcar y la manteca o mantequilla, y todo se machaca hasta que la manteca se incorpore al harina y que al apretarla con la mano se compacte. Esta mezcla se esparce sobre la fruta y se mete al horno una hora hasta que esté el pan dorado. Se come frío.



**BIBLIOTECA  
CENTRO DE INFORMACION  
Y DOCUMENTACION**

*Dirección General de Culturas Populares*

BOLAS DE AÑO NUEVO  
*Neu Jahr kuchen tante Tin*

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de levadura
- 3 tazas de agua tibia
- 1/2 taza de azúcar
- 3 tazas de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 4 huevos
- 3 tazas de pasas
- 1 taza de aceite

PREPARACIÓN:

Se pone la levadura en media taza de agua y tres cucharaditas de azúcar y se deja reposar 10 minutos. Luego, se añaden dos tazas de harina, se revuelve la mezcla y se deja reposar en un lugar tibio hasta que se esponje. Cuando haya levantado, se agregan todos los demás ingredientes y el harina necesaria para hacer una masa de consistencia firme que se deja reposar hasta que se levante el doble; se hacen las bolas y se fríen en aceite caliente hasta que doren. Los panes se revuelcan en azúcar. Se pueden poner unas pasas a cada bolita antes de freírla.

## PAN CON PASAS

*Bobat*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de harina
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 1 taza de pasas
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

Se revuelve todo hasta lograr una mezcla espesa que se pone en una horma engrasada y se hornea 20 minutos aproximadamente o hasta que esté dorada. Es ideal para acompañar la gallina frita.

## PAN DE PASCUA

### *Paska*

#### INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de levadura
- 4 tazas de azúcar
- 16 huevos
- 1/2 taza de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla
- 1 limón (jugo y cáscara)
- 1 naranja (jugo y cáscara)
- 3 tazas de leche escaldada (hervida)
- 8 tazas de harina

#### PREPARACIÓN:

Se disuelve la levadura en una taza de agua tibia y dos cucharadas de azúcar y se deja levantar. Se baten bien los huevos y se agrega el azúcar gradualmente hasta que se disuelva. Se ciernen la sal y el harina, se agrega la leche y se bate, y se añaden los huevos revolviendo bien. Luego se ponen la mantequilla acremada y el jugo de la fruta y después se agrega la levadura y se amasa suavemente agregando harina cuando sea necesario. Se deja reposar en un lugar tibio. Cuando haya levantado al doble, se engrasan los moldes. Se llenan a un tercio de alto y se deja que la masa levante. Se hornea una hora aproximadamente a 350° F.

PANES RELLENOS DE FRUTA  
*Raised perishky*

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de agua tibia
- 1 cucharada de levadura
- 1 taza de leche escaldada
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de mantequilla o grasa
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 3 tazas de harina
- fruta seca o fresca

PREPARACIÓN:

La fruta se cocina y se endulza hasta que tenga la consistencia de una jalea (manzanas, chabacanos o peras). Se disuelve la levadura en agua tibia y se añade a la leche fría. Se agregan los ingredientes restantes, se amasa la mezcla y se deja reposar. Se palotea la masa a que quede de cuatro milímetros de grueso, se le pone la fruta, se corta en cuadros o de tal forma que se puedan juntar las orillas evitando que se salga el jugo. Los cuadros se colocan en carteras engrasadas y se hornean de 25 a 30 minutos.

# Galletas



GALLETAS DE MANZANA  
*Appfel kuhen*

INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 kilo de manzanas
- una pizca de sal
- aceite para freír

PREPARACIÓN:

Se pone el harina en el tazón, se añaden el polvo para hornear, la sal, el azúcar y la leche, y se bate hasta que quede un atole sin grumos que debe tener la consistencia de una miel espesa. Se pelan las manzanas y se les quita el centro, se rebanan en círculos de un centímetro de espesor, y se pasan, una por una, por la pasta. Después, se van friendo en aceite caliente, de preferencia en una sartén amplia y profunda. Cuando estén doradas, se sacan, se escurren y se colocan sobre papel de estraza. Son ricas calientes o frías.

## GALLETAS DE CHOCOLATE 1

*Cocoa kuchen 1*

### INGREDIENTES:

- 5 tazas de harina
- 1 taza de mantequilla
- 1 taza de miel
- $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de cocoa
- $\frac{1}{2}$  taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de crema
- 1 cucharada de bicarbonato

### PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes hasta hacer una masa suave. Se extiende la masa, se corta en la figura deseada y se hornea a temperatura moderada. Se unen dos galletas con mermelada o con el siguiente merengue.

#### Merengue:

Se hierva una taza de azúcar con media taza de agua hasta que haga hebras. Aparte, se bate una clara de huevo a punto de turrón y se agrega la miel sin dejar de mover. Se unta a cada galleta.

## GALLETAS DE CHOCOLATE 2

*Cocoa kuhen 2*

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas de grasa
- 3 tazas de azúcar
- 1 taza de cocoa
- 1 1/2 tazas de buter milch o leche agria
- 6 tazas de harina
- 1 1/2 tazas de agua caliente
- 3 huevos
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- 3 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN:

Se baten la grasa, el azúcar, los huevos y los demás ingredientes líquidos; se agregan los ingredientes secos y se forma una masa suave que se extiende para cortar las galletas con las figuras deseadas. Se ponen en una cartera previamente engrasada y se hornean a temperatura media 15 o 20 minutos. Si se desea, se les puede poner el merengue cuya receta está en la siguiente página.

## MERENGUE PARA GALLETAS

### *Zumbeschimiesen*

#### INGREDIENTES:

- 3 claras de huevo
- 3 cucharaditas de vainilla
- 1 1/2 tazas de mantequilla
- 3 tazas de azúcar

#### PREPARACIÓN:

Se baten las claras a punto de turrón y se agrega la vainilla. Aparte, a baño María se derrite la mantequilla y se bate con el azúcar; luego se incorpora la mezcla de las claras y se unta en las galletas ya preparadas.

GALLETAS DE MASECA  
*Kirnmehl kuchen*

INGREDIENTES:

- 4 tazas de Maseca
- 4 tazas de azúcar
- 1/2 de taza de mantequilla
- 2 tazas de crema
- 1/2 de taza de leche
- 4 cucharaditas de vainilla
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos

PREPARACIÓN:

Se revuelve todo y se agrega harina hasta formar una pasta dura. Se hacen bolitas, se ponen en carteras engrasadas, se aplastan con un tenedor y se hornean a temperatura media 15 o 20 minutos aproximadamente.

## SOPALPILLAS

### *Roll kuchen*

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 taza de crema
- aceite para freír
- harina, la necesaria para una masa suave

#### PREPARACIÓN:

Se mezclan los ingredientes secos y los líquidos hasta formar una masa suave que se extiende con el palote a que quede de dos milímetros de grueso aproximadamente. Se corta en forma de rombos, que se pican con un tenedor y se fríen en suficiente aceite caliente hasta que doren. Se comen con sandía.

## ROLL KUHEN RELLENAS

### INGREDIENTES:

- 3 tazas de leche
- 1/2 taza de crema
- 1 huevo
- una pizca de sal
- harina, la necesaria
- fresas o fruta fresca
- azúcar

### PREPARACIÓN:

Se hace la masa, se palotea hasta que quede de dos y medio milímetros de grueso y se corta en cuadros que se dejan reposar cinco minutos para que se encojan. Se les pone una cucharada de azúcar y una de fresas u otra fruta. Se doblan, se pegan y se fríen en suficiente aceite para que floten, se esponjen y doren. Se ponen en un cedazo para que suelten la grasa.

GALLETAS DE COCO  
*Kukawakengen*

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 taza de harina
- 1 huevo
- 1 taza de coco
- 1 taza de galletas molidas (Marías o cualquier otra)

PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes en el orden que aparecen enlistados, se engrasan las carteras y con una cuchara se vierte la masa en las carteras. Se hornean a temperatura media hasta que estén doradas.

GALLETAS DE CREMA  
*Schmand kuhen*

INGREDIENTES:

- 3 tazas de crema
- 3 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de vainilla
- harina, la suficiente para hacer bolitas

PREPARACIÓN:

Se revuelven los ingredientes secos y luego los líquidos y después se juntan formando la masa. Se hacen bolitas de un centímetro y medio y se ponen en la carterita. Se aplastan y se hornean a temperatura media de 15 a 20 minutos.

GALLETAS DE AVENA  
*Hafer Kuchen*

INGREDIENTES:

- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de manteca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharaditas de vainilla
- 4 tazas de harina
- 3 tazas de avena

Relleno de chocolate:

- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de cocoa
- 1/2 taza de mantequilla

PREPARACIÓN:

Se bate la manteca y se incorporan el azúcar, los huevos, la sal, el bicarbonato, la leche y la vainilla. Cuando esté bien batido, se agregan el harina y el avena hasta formar una masa uniforme que se palotea y corta en círculos de cuatro centímetros de diámetro que se colocan en carteras previamente engrasadas y se hornean a 350° F, 20 minutos o a que estén dorados. Para hacer el relleno, se revuelven los ingredientes en orden y se cuecen a baño María hasta que la mezcla tenga una consistencia uniforme. El chocolate se pone entre las galletas cuando estén frías.

GALLETAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE  
*Schips kuchen*

INGREDIENTES:

- 1 taza de mantequilla
- 3 tazas de crema de cacahuete
- 2 tazas de azúcar
- 6 huevos
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 8 tazas de avena
- 1 taza de chispas de chocolate
- 1 cucharadita de bicarbonato
- una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Se baten la grasa, la crema de cacahuete, el azúcar y los huevos con los demás ingredientes líquidos. Se les agregan los ingredientes secos y se forma una masa suave que se extiende y se cortan las galletas. Se ponen en una carterera previamente engrasada y se hornean a temperatura media 15 o 20 minutos.

CREPAS  
*Pfanne kuka*

INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- leche suficiente para que quede una mezcla cremada

PREPARACIÓN:

Se baten todos los ingredientes a que quede una mezcla semejante a los hot cakes, y con un cucharón se vierte en una sartén grande de teflón sólo la cantidad necesaria para cubrir el fondo. Se cuece ligeramente la crepa por ambos lados, y se hace otra a la que se le agrega la fruta y azúcar. Luego se le pone un poco de mezcla alrededor y se tapa con la crepa anterior. Para que se cueza mejor la fruta, se tapa y se deja un minuto con la llama baja.

## DONAS

### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de levadura
- 2 tazas de leche tibia
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de manteca
- 6 tazas de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN:

Se van mezclando los ingredientes en el orden que aparecen en la lista y se deja reposar la masa hasta que crezca al doble. Luego se amasa, se extiende y se forman las donas que se dejan levantar al doble y se fríen en suficiente aceite caliente. Se dejan escurrir y se revuelcan en azúcar o se les pone miel, chocolate, coco o cacahuete.

PAY DE MANZANA  
*Appfel pie*

INGREDIENTES:

Costra:

- 5 tazas de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 kilo de manteca
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de vinagre

Relleno:

- 3 tazas de manzana
- 1 tazas de azúcar
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharaditas de canela

PREPARACIÓN:

Se ciernen los ingredientes secos y se incorpora la grasa hasta que quede como hojuelas de avena. Aparte, en una taza se baten los huevos, se agrega el vinagre y se llena con agua fría, y luego se vierte el contenido de la taza en el harina y se junta la mezcla que se palotea para forrar las hormas. Se agrega la manzana rebanada y los demás ingredientes y se hornea de 25 a 30 minutos a 350° F.

PAY DE LIMÓN  
*Lemon pie*

INGREDIENTES:

- 1 taza de azúcar
- 3 cucharaditas de maicena
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 1 1/2 tazas de agua caliente
- 1 limón (jugo y cáscara)

PREPARACIÓN:

Se mezclan el azúcar, la maicena y la sal. La mezcla se agrega al agua poco a poco hasta que hierva y entonces se añaden los huevos batidos. Se mueve constantemente y se incorporan poco a poco el jugo y la cáscara de limón. Se vierte la mezcla en una costra previamente horneada, y si se desea se cubre con crema o turrón de huevo y se hornea a que dore. Para el turrón ver *Pay de chocolate*.

PAY DE CHOCOLATE  
*Cocoa pie*

INGREDIENTES:

- 2 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de cocoa
- 2 huevos separados
- 1 cucharada de vainilla

PREPARACIÓN:

Se ponen a baño María una y media tazas de leche. Aparte, se mezclan los demás ingredientes, excepto la vainilla, y se incorporan a la leche caliente moviendo constantemente hasta que espese. Se deja enfriar, se añade la vainilla y se vierte en una costra previamente horneada. Las claras de huevo se batan a punto de turrón con tres cucharaditas de azúcar, media de vainilla y una pizca de sal, y se cubre el pastel. Se hornea hasta que se dore. También se puede servir con crema.

## MOUSSE DE CIRUELA

*Plumi moos*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de ciruela pasa
- $\frac{3}{4}$  de taza de chabacanos
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas
- 2 tazas de agua fría
- 1 taza de azúcar
- 4 tazas de leche
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de harina
- $\frac{1}{2}$  taza de crema

### PREPARACIÓN:

Se remoja la fruta seca en agua unas horas o toda la noche y se le agregan tres cuartos de taza de azúcar hasta que se ablande. Se revuelve el harina con el azúcar restante y la sal, y se agrega a los demás ingredientes líquidos. Se añade la fruta y se deja hervir moviendo constantemente. Se agregan las demás frutas e ingredientes y se hierve cinco minutos. Si quedó muy espeso, puede rebajarse con agua o leche. Se deja enfriar antes de servir.



## Caldos y sopas



## CALDO DE ALBÓNDIGAS

*Catlaten supe de mamá*

### INGREDIENTES:

#### Caldo:

- 3 1/2 litros de agua
- 4 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 8 ramas de hierba de la pimienta
- 1 chile de árbol
- 8 ramitas de perejil picado
- 6 hojas de laurel
- 3/4 de taza de crema espesa

#### Albóndigas:

- 3/4 de kilo de pulpa molida
- 1 huevo
- 1/2 taza de harina
- 1 cebolla rallada
- 5 ramitas de perejil picado
- sal y pimienta negra

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua y se le echan las papas peladas y cortadas en cuadritos de aproximadamente cuatro centímetros. Se le agrega una cebolla cortada en cuatro partes y las hierbas de olor ya sea amarradas con un hilo o en un especiero. Mientras esto comienza a hervir, a la carne se le incorporan todos los ingredientes, menos la crema, y se hacen las bolitas. Cuando las papas estén sancochadas, se agregan las albóndigas y en cuanto empiecen a flotar, se le agrega la crema y se sirve.

## CALDO RUSO DE RES

### *Borscht de mamá*

#### INGREDIENTES:

- 4 1/2 litros de agua
- 1 kilo de cocido de chamorro
- 1 cebolla en cuartos
- 10 ramitas de eneldo de 10 cm de largo
- 4 hojas de laurel
- 15 ramitas de perejil
- 2 chiles de árbol
- 1 repollo mediano rebanado
- 4 papas medianas
- 5 zanahorias medianas
- 6 tomates
- 1 taza de crema
- sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en la olla exprés con un litro y medio de agua, la cebolla, la sal y el laurel. Cuando esté cocida, se le agregan tres litros de agua, las hierbas de olor, ya sea amarradas o en un especiero, las papas y el repollo. Cuando la verdura esté bien cocida, se le agrega el tomate sin la cáscara. Se sirve con una cucharada de crema espesa en cada plato.

CALDO DE GALLINA CON TALLARINES  
*Hennesuppe mit nudlen de mamá*

INGREDIENTES:

Tallarines:

- 1/2 vaso de huevos
- 1/2 vaso de leche
- harina suficiente para hacer una masa dura

Caldo:

- 4 litros de agua
- 2 gallinas en piezas
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 1 clavo
- 5 flores de anís de estrella
- 8 granos de pimienta dulce o de Cayena
- 8 granos de pimienta negra
- 4 cm de jengibre
- 3 raíces de perejil
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Tallarines:

En un vaso mediano se mide la mitad de leche y la mitad de huevo y se revuelven en una bandeja agregando harina para hacer una masa dura. Se hacen cuatro bolitas y se palotean hasta que queden lo más delgadas posible. Se ponen en paños de cocina para que se oreen y se les dan vueltas. Cuando estén ligeramente secas se les espolvorea harina para que no se peguen, se doblan en seis partes y se enrollan. Luego, con un cuchillo filoso se rebanan en tiras lo más finas posible y se ponen a secar en el sol moviéndolas periódicamente. Se pueden guardar en un frasco cerrado o usar inmediatamente en el caldo de pollo. Se cuecen igual que cualquier pasta en

dos o tres litros de agua hirviendo. Se dejan hervir hasta que estén transparentes, se sacan con un cedazo y se enjuagan con agua fría para que se endurezcan. Luego se escurren y se agregan al caldo.

#### Caldo:

En una olla grande se ponen el agua, las hierbas de olor —en una bolsita o especiero— y la gallina. Cuando esté cocida, se saca la carne y se le incorporan los tallarines previamente cocidos. Cuando hierve el caldo, se sirve. Este caldo es especial para invierno y se recomienda para los resfriados.

## SOPA DE VERANO

*Sommersup*

### INGREDIENTES:

- 7 litros de agua
- 6 papas en cuadritos
- 1 cebolla
- 1/2 kilo de jamón ahumado en cuadritos
- 8 ramitas de eneldo
- 8 ramitas de perejil
- 2 cebollas de rabo
- 1 taza de suero de mantequilla (leche agria)
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en agua con las hierbas de olor, ya sea amarradas o en un especiero, la cebolla y la sal; luego se añaden las papas y, por último, la leche agria o normal pero con una cucharada de vinagre. Se deja hervir y se sirve. Se pueden poner ejotes frescos cortados o zanahorias rebanadas junto con las papas.

## CALDO DE REPOLLO

*Comst borscht*

### INGREDIENTES:

- 5 litros de agua
- 1 flor de anís de estrella
- 1 clavo
- 5 hojas de laurel
- 8 ramas de perejil
- 1 cucharadita de sal
- 1 salchicha ahumada (*rauchwurst*)
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 repollo
- 1 taza de crema

### PREPARACIÓN:

Se pone en agua el repollo, se agregan las especias y la salchicha ahumada previamente partida en trozos de tres centímetros de largo y cocida. Se agregan las verduras y se cuecen 20 minutos. Antes de servir, se agrega la crema.

## CALDO DE EJOTES

### *Bohnen suppe*

#### INGREDIENTES:

- 2 o 3 litros de agua
- 1/2 kilo de ejotes
- 2 zanahorias
- 6 ramitas de perejil
- 1/2 taza de hojas de pimienta
- mantequilla o crema
- sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se cuece la carne, se agregan todos los demás ingredientes y se dejan hervir hasta que estén bien cocidos. Antes de servir, se añade la mantequilla o la crema.

## CALDO UCRANIANO

### *Ukrainian borsh*

#### INGREDIENTES:

- 4 tazas de caldo (de preferencia de cerdo)
- 2 tazas de zanahorias en cuadros
- 1 taza de repollo rebanado no muy fino
- 1/2 taza de papas en cubitos
- 1/2 taza de chícharos
- 1 taza de jugo de tomate
- 1 cebolla mediana finamente cortada
- sal al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se cuecen los vegetales en un recipiente con el caldo de cerdo y posteriormente se les añade el jugo de tomate. Antes de servir se agrega una cucharada de crema agria en cada plato de caldo.

## CALDO MENONITA DE REPOLLO

### *Menonite comst borscht*

#### INGREDIENTES:

- 2 tazas de caldo de hueso
- 2 1/2 litros de agua fría
- 2 zanahorias cortadas
- 1 repollo mediano finamente rebanado
- 2 papas medianas en cubitos
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de sal
- 1 ramita de laurel
- 1 1/2 ramitas de perejil
- 1 1/2 tazas de tomate
- 1/2 taza de crema espesa
- anís de estrella (opcional)
- pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se cuece el hueso en el agua una hora y media aproximadamente hasta que quede el caldo. Se agrega más agua y las verduras, excepto los tomates, y se deja a fuego lento hasta que se cuezan. Justo antes de servir, se añaden el tomate y la crema.

## CALDO DE POLLO CON REPOLLO

*Henne cumst bursch*

### INGREDIENTES:

- 1 pollo en trozos
- 6 litros de agua
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 2 anises de estrella
- 20 ramitas de perejil
- 3 tomates
- 1 1/2 repollos

### PREPARACIÓN:

Se cuece el pollo en piezas con agua y sal. Se saca la carne, se le agrega al caldo, el laurel, el anís, la cebolla, el perejil, el tomate picado y el repollo. Se hierve un momento y se sirve.

## CALDO DE ESPINACAS

### *Parsnip soup*

#### INGREDIENTES:

- 6 litros de agua
- 6 papas picadas
- 1/2 kilo de jamón de pierna
- 1/2 kilo de espinacas picadas
- 1/2 taza de crema agria
- sal y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se vierte el jamón en agua fría y se hierva tres cuartos de hora. Se añade la verdura y se deja a fuego lento una hora. Justo antes de servir, se agrega la crema.

## CALDO DE REPOLLO ENCURTIDO

### *Sauerkraut borscht*

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de puerco
- 2 litros agua
- 1 raíz de perejil
- 1 cebolla
- 4 papas medianas
- 1 litro de repollo encurtido
- sal y pimienta al gusto

#### PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de puerco en el agua hasta que se desprenda del hueso. Se sazona el hueso con sal y pimienta, se agregan más agua, las papas y la cebolla. Cuando estén cocidas las papas, se añade el repollo encurtido y se deja hervir media hora.

SOPA DE PAPA  
*Kartoffl suppe*

INGREDIENTES:

- 4 papas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1 cebolla
- 20 ramitas de perejil
- 1/2 litro de leche
- 1/2 taza de crema
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Las papas se pelan y se parten en cuadritos de dos centímetros. Se sofríen en la mantequilla los ingredientes en el orden en que aparecen en la lista. Finalmente se agregan la leche y la crema. Cuando hierva la sopa está lista para servirse.

## CREMA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de cebolla rebanada
- 5 cucharadas de harina
- 4 1/2 tazas de leche
- queso rallado
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se rebana la cebolla muy finito y se fríe en mantequilla hasta que esté ligeramente dorada. Se añade el harina y se revuelve bien. Poco a poco se agrega la leche y se cocina sin dejar de mover hasta que tenga una consistencia espesa. Se sazona con sal y pimienta. Se sirve bien caliente y, al hacerlo, se añade el queso rallado.

Platillos



EMPANADAS DE CUAJADA  
*Wareneki*

INGREDIENTES:

Pasta:

- 1 taza de leche
- 3 claras de huevo
- 1 cucharadita de sal

Relleno:

- 3 tazas de cuajada o queso  
cottage
- 3 yemas de huevo
- 2 cucharadas de crema  
sal y pimienta al gusto

Crema:

- 1 1/2 tazas de crema
- 1 cucharada de  
mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de harina  
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Pasta:

Se revuelve todo hasta que la masa esté suave. Se palotea y se corta en ruedas para poner el relleno y pegar como si fuera una empanada.

#### Relleno:

Se revuelven todos los ingredientes del relleno, se pone un poco en cada empanada y se cierra. Luego se hierven en una olla con suficiente agua cinco minutos o a que se pongan transparentes.

#### Crema:

Se derrite la mantequilla y se vierte en ella el harina a que dore. Se agregan los demás ingredientes y se dejan hervir. Luego se incorporan las *wareneki* y se sirven. Se pueden acompañar con fruta en almíbar o a la mexicana, con rajas de chile en escabeche.

## TALLARINES CON CEBOLLA O SALSA BLANCA

*Kilkie*

### INGREDIENTES:

#### Tallarines:

- 1/2 taza de leche
- 1 taza de agua
- 1 huevo
- harina necesaria
- sal al gusto

#### Con cebolla:

- 1 cebolla
- grasa de jamón o tocino

#### Con salsa blanca:

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de crema

### PREPARACIÓN:

#### Tallarines:

Se hace una masa blanda que se pueda palotear, se extiende y se deja secar 10 o 15 minutos. Se cortan tiras de tres centímetros de ancho y se cuecen en agua con sal. Una vez cocidos, se lavan en agua fría.

Con crema:

Se pone grasa de jamón o tocino en una sartén. Se rebana una cebolla, se dora en la grasa y se le pone sal y poca agua. Se deja secar para que se dore mejor, y se incorporan los tallarines hasta que se sofrían.

Con salsa blanca:

La mantequilla se calienta, se añade el harina hasta que se dore y se le agrega la crema. Se deja hervir y se agregan los tallarines.

## HOJAS DE REPOLLO RELLENAS

*Halappsey*

### INGREDIENTES:

- 3/4 de kilo de carne molida
- 1 repollo grande
- 1 1/2 tazas de arroz cocido
- 1/4 de taza de mantequilla
- 4 ramitas de perejil
- 1/2 cebolla picada
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se guisa la carne molida con la cebolla, sal y pimienta y se le agrega el arroz cocido. El repollo completo se cuece un poco para que las hojas se desprendan una a una y se van rellinando con el guisado. Se pone mantequilla en una horma, se colocan en ella las hojas rellenas y se meten al horno dos o tres horas, o bien se guisan en una sartén permitiendo que el repollo se dore por ambos lados. Se sirven con papas al vapor y, si se desea, con una salsa de puré de tomate y crema.

## REPOLLO GUISADO *Kommst*

### INGREDIENTES:

- 3/4 de una cabeza de repollo
- 1 1/2 manzanas
- 1/2 taza de azúcar
- aceite o mantequilla
- sal, pimienta y vinagre al gusto

### PREPARACIÓN:

El repollo se rebana y se guisa con aceite; luego se agregan el vinagre, la manzana en cuadros pequeños, el azúcar, la sal y la pimienta. Se hierve cinco minutos y se sirve.

## HUEVOS REVUELTOS *Riehei*

### INGREDIENTES:

- 4 cucharadas de harina
- 4 huevos
- 1 pizca de sal

### PREPARACIÓN:

Se hace una masa con los ingredientes, se pone en una sartén y se fríe de un lado hasta que dore. Se voltea, se deja dorar y se hace trocitos.

## HAMBURGUESAS

*Klops de mamá*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne molida de res
- 1 kilo de carne molida de cerdo
- 2 panes remojados
- 1 cebolla rallada
- 20 ramitas de perejil
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema
- 1/4 de taza de puré de tomate
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes, se hacen óvalos de un centímetro y medio de grueso y se guisan con la llama baja hasta que se doren. Se acompañan con papas al vapor, crema y ensalada.

## HAMBURGUESAS

### *Klops*

#### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne molida
- 4 galletas saladas trituradas
- 1 cebolla rallada
- 1 papa rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo
- 1 cucharada de crema

#### PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes y se hacen bolitas que se van poniendo dentro de una bolsa. Con un plato se aplastan y se guisan. Si se quiere, se pueden hacer en el horno, poniéndolas en una carterita engrasada durante 10 minutos a temperatura media. Se voltean y se les pone queso. Se dejan otros cinco minutos y se sacan.

## PASTEL DE CARNE

### INGREDIENTES:

#### Carne:

- 1 kilo de carne molida
- 1/2 taza de pan molido
- 1/2 taza de leche
- 2 huevos
- 1/4 de taza de cebolla picada
- sal y pimienta al gusto

#### Cubierta:

- 3 cucharadas de azúcar
- 4 cucharadas de salsa catsup
- 1 cucharada de mostaza

#### Guarnición:

- 3 tazas de pasta cocida
- 3 huevos cocidos
- 1 taza de pepino encurtido picado
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cebolla acitronada
- 1 taza de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 4 tazas de lechuga picada

### PREPARACIÓN:

#### Carne:

Se incorporan los ingredientes de la carne y se pone la masa en un refractario. Los ingredientes de la cubierta se revuelven y se cubre con ellos la carne, que se hornea una hora a 375° F.

#### Guarnición:

Se incorporan todos los ingredientes y se ponen en una ensaladera para acompañar la carne.

## ALBÓNDIGAS CON ARROZ

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne molida
- $\frac{3}{4}$  de taza de arroz limpio
- 1 cucharada de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta
- 1 lata de crema de tomate

### PREPARACIÓN:

Se revuelven todos los ingredientes, menos la crema de tomate, y se hacen bolitas. Se unta una carterera con manteca, se ponen en ella las bolitas y se meten al horno hasta que estén doradas. En una olla, se pone una lata de crema de tomate con igual cantidad de agua, se añaden las albóndigas y se dejan al fuego 45 minutos. Si se ponen en olla de presión, sólo se dejan 20 minutos.

GALLINA FRITA  
*Henne gebacken 1*

INGREDIENTES:

- 1 gallina en piezas
- 2 tazas de aceite
- 1 taza de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN:

Se ponen el aceite y la mantequilla en una sartén y se fríen las piezas de carne hasta que se doren. Se agrega el agua y se cocinan 20 minutos. Se escurre la grasa y se sirven con papas al vapor con crema, manzanas del paraíso en almíbar, pepinos encurtidos o ensalada.

POLLO EMPANIZADO  
*Henne gebacken 2*

INGREDIENTES:

- 1 pollo en piezas
- 3 huevos
- pan molido
- aceite
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Se capean las piezas de carne en el huevo y se revuelcan en el pan molido. Pueden meterse en una bolsa y moverse. Se les pone sal y pimienta y se fríen en suficiente aceite para que no se peguen. Se sirve con papas al vapor y verdura o una pasta con crema.

## Conservas y envasados



## MERMELADA DE CIRUELA O CHABACANO, DE MAMÁ

### INGREDIENTES:

- 3 medidas de fruta (ciruela o chabacano)
- 2 medidas de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se lava la ciruela, se le quitan los huesos, se mide ya sea con un litro o con una vasija y se pone en la olla, de preferencia de doble fondo. Se le agrega el azúcar con la misma medida de la fruta y se mueve constantemente hasta que la fruta se ponga transparente y espesa. Los frascos, previamente lavados y esterilizados, se llenan con la fruta bien caliente, se tapan y se ponen boca abajo para que sellen al vacío.

## FRUTA EN ALMÍBAR

### INGREDIENTES:

- 2 medidas de azúcar
- 1 medida de agua
- ciruela, chabacano, pera o manzana

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua con el azúcar, se le quita la espuma y se vierte la fruta entera o en trocitos. Se deja hervir la fruta hasta que se ponga transparente, se llenan los frascos previamente esterilizados, se tapan y se voltean para que sellen.

## MERMELADA DE RUIBARBO

### INGREDIENTES:

- 10 tallos de ruibarbo
- agua suficiente para que los cubra
- azúcar

### PREPARACIÓN:

Se corta en trozos el ruibarbo, se cuece hasta que esté blando, se pesa y se le pone la misma cantidad de azúcar y se pone a hervir hasta que se tenga una mezcla uniforme. Luego se deposita en frascos y se tapan muy bien.

## MERMELADA DE FRAMBUESA

### INGREDIENTES:

- 2 1/2 kilos de frambuesa
- 5 tazas de azúcar
- 1/2 bote de pectina de fruta líquida

### PREPARACIÓN:

Se ponen las frambuesas en un recipiente con agua, y en otro recipiente la pectina. A esta última se le pone el azúcar y luego se juntan las mezclas y se ponen a fuego alto moviendo constantemente. Cuando ya esté todo bien mezclado, se pone en frascos y se tapan. Alcanza para ocho frascos más o menos.

## MERMELADA DE CHABACANO

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de chabacanos
- 1/2 taza de agua
- 1 1/2 kilos de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se le quitan las semillas a los chabacanos, se espolvorea el azúcar sobre la fruta y se deja reposar tres horas; luego se cocina lentamente media hora, hasta que tenga una consistencia espesa y transparente. Se vierte caliente en los frascos y se tapa muy bien.

## MERMELADA DE PERA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de peras
- 1 naranja
- 1 limón
- 1 taza de agua
- 3 tazas de azúcar

### PREPARACIÓN:

Se exprimen el limón y la naranja, se agrega el agua y se mezcla todo con las peras y el azúcar. Se pone la mezcla al fuego moviendo constantemente hasta que tenga consistencia espesa y se vierte el contenido en frascos. Se sellan con tapadera o se cubren con parafina.

## TOMATES VERDES ENCURTIDOS

*Saber scheeli*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de tomate verde
- 1/2 kilo de chile chilaca
- 1 cebolla
- 1/2 taza de sal
- 2 1/2 tazas de vinagre
- 3 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de especias

### PREPARACIÓN:

Se cuece todo una hora, se llenan los frascos con la mezcla caliente y se tapan bien.

## PEPINOS AGRIOS

### INGREDIENTES:

- 7 tazas de agua
- 2 tazas de vinagre
- 1/4 de taza de sal
- 1 taza de azúcar
- 4 hojas de laurel
- 1 anís de estrella
- 1 chile piquín
- 2 bolitas de pimienta dulce entera
- 1 pizca de semillas de mostaza
- 1 rodaja de cebolla
- eneldo fresco
- pepinos pequeños según el tamaño del frasco

### PREPARACIÓN:

Se lavan los pepinos y se acomodan en el frasco. Se les agrega la cebolla, el eneldo fresco, el agua previamente hervida con el vinagre, la sal, el azúcar, el laurel, el anís, el chile, la pimienta y las semillas de mostaza, y se cocinan a baño María hasta que pierdan un poco de color; luego se sacan del baño María y se tapa el frasco muy bien.

## CEREZAS ENCURTIDAS

### *Pickled cherries*

#### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre
- cerezas según el tamaño del frasco

#### PREPARACIÓN:

Se llena un frasco esterilizado con las cerezas. Se mezclan los demás ingredientes y se vierten en el frasco hasta que se llene. Se cierra el frasco muy bien y se deja en un lugar fresco y seco dos meses aproximadamente.

## SANDÍA ENCURTIDA

### *Pickles de sandía*

#### INGREDIENTES:

- 1 sandía
- 1 taza de vinagre
- 4 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- ramas de eneldo

#### PREPARACIÓN:

Se pela y se corta en trozos medianos una sandía madura o semimadura. Se prepara el jarabe con el vinagre, la sal y el azúcar, y se deja hervir; luego se agrega la sandía. Se pone una rama de eneldo en cada frasco, se introduce la mezcla y se sella muy bien.

## Misceláneos



## BOLAS DE CUAJADA CON ENELDO

*Dell debog geloms*

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de cuajada
- 1 cucharada de semilla de eneldo
- 1 cucharada de sal
- 3 cucharadas de crema

### PREPARACIÓN:

Se revuelve todo hasta hacer una mezcla homogénea. Se deja reposar en un lugar fresco una hora y se hacen las bolitas. Se untan en pan o se comen solas.

## CEBADA

*Gascd-u-Gret*

### INGREDIENTES:

- 1 taza de cebada
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 taza de crema
- 1 litro de leche

### PREPARACIÓN:

Se cuece la cebada con el agua en la olla exprés, una hora o a que esté bien cocida, y se le agregan los demás ingredientes. Se deja al fuego otros 15 minutos, se le agrega sal y queda lista para comerse. La leche se puede combinar mitad leche y mitad suero de mantequilla.

## CARNE GELATINA

*Kolodez*

### INGREDIENTES:

- 1 1/2 kilos de pollo
- 1 kilo de patas de pollo
- 2 cebollas grandes rebanadas
- 1 cucharada de pimienta entera
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cubre la carne con agua fría y se pone a hervir una hora; luego se agregan los demás ingredientes y se dejan hervir dos horas más. Se saca la carne, se parte en pequeños trozos, se pone en los moldes y se cubre con el caldo previamente colado. Se deja enfriar hasta que cuaje. Se engrasa o se enjuaga el molde para sacar fácilmente la gelatina. Se sirve fría.

## PATÉ DE HÍGADO

*Leber wurst*

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de carne de cerdo
- 1 kilo de hígado
- 4 cebollas
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Se cuece la carne una hora y se pasa por un molino junto con el hígado crudo, la cebolla, la sal y la pimienta. Se pone en la tripa, se cierra bien y se hierve en agua una hora.

## JABÓN PARA LAVAR ROPA

### INGREDIENTES:

- 8 kilos de manteca o sebo de res
- 1 kilo de lejía
- 1 galón de agua
- 1 o 2 tazas de cloro (opcional)

### PREPARACIÓN:

Se calienta la manteca o el sebo hasta que esté derretido, se le agregan la lejía y el agua y se deja asentar la mezcla. Antes de que se enfríe completamente, se le agrega el cloro. Este jabón se puede usar como barra o hervido en la lavadora.

## Bibliografía

- ROSENDEL, Peter, Warkentin, D. D. y It Peters, Jac., *The mononite treasury of recipes*, Canadá, Dreksen Printers Ltd. s/f.
- WARKENTIN, Abe, *Gaste un Fremdlinge (extranjeros y peregrinos)*, Canadá, Die Mennonitische Post, Dreksen Printers Ltd., 1987.
- WENGER, John, Ernesto Suárez Vilela (trad.), "Cómo surgieron los Menonitas", en Herald Press, Scottdale, Pa., 1979.

*Recetario menonita de Chihuahua*

—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: Ignacio Urquiza  
Diseño de portada: Javier Aguilar.  
Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares



## 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
17. Recetario maya del estado de Yucatán

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de  
Información y  
Documentación

Alberto Beltrán



002372

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 846827