

8911

31

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

Cocina Indígena y Popular

31

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz



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

(8911)
94



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

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

31

Cocina Indígena y Popular



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

Recetario nahua de Zongolica, Veracruz

Investigación y compilación

Alejandrina Valdés García
Héctor Hernández Ruiz

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

Clasif. _____
Adq. _____
Fecha _____
Presed. _____

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

ISBN 970-18-4873-X

Impreso y hecho en México



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION
Dirección General de Culturas Populares

Índice

Introducción	11
Ubicación histórica del grupo indígena de la Sierra de Zongolica	13
Ubicación geográfica de la Sierra de Zongolica	15
Relación de la flora con la fauna y la gastronomía	17
La flora y los alimentos	17
La fauna y los alimentos naturales	18
Tecnología en la producción alimentaria	19
Tecnología en la producción gastronómica	20
Conocimiento y transmisión de saberes	24
Comidas cotidianas	25
Comidas festivas	25
Comidas rituales	35
Recetas	
Guisados tradicionales	41
<i>Etl tolontzi</i>	41
Esquimol	42
Chilcaldo	43
Chilcaldo de borrego	44
Chilcaldo de res	45
Chilatole de elote <i>chilatol</i>	46
Otra receta de este platillo	47
Otra opción de este guisado	48
Comida especial para señora recién aliviada del parto	49
Comida silvestre de carne de conejo	50
Capeado de pescado	51

<i>Elamajetl</i>	52
Mole <i>tehuipanguense</i>	53
Mole verde	54
Pipián	55
Adobo de <i>tempesquistle</i>	56
Adobo de chícharo tierno	57
Chícharo	58
Preparado de ejotes tiernos con carne de res	59
Tesmoles	60
Tesmole de frijol negro	60
Tesmole de chícharo	61
Tesmole de hongos	62
Tesmole de vísceras de borrego <i>kuetlaxkomol</i>	63
Tesmole de papas	64
Otra receta del mismo platillo	65
Tesmole de pollo	66
Tesmole de ardilla	67
Guisados preparados con frijol	68
Flor de frijol gordo	68
Guisado de frijol <i>etepeya</i>	69
Otra receta de este platillo	70
Frijoles de epazote	71
Frijoles con pescado	72
Tlatonil	73
Tlatonil de chícharo	73
Tlatonil de <i>xochikilitl</i> con papas	74
Tlatonil de frijol	75
Tlatonil de <i>ilamahetl</i>	76
Nopales con habas	77
Guisados de calabaza	78
Calabazas tiernas fritas	78
Flor de calabaza frita	79
Quelites	80
Quelite blanco <i>kohkokilitl</i>	80
Otra receta de quelite blanco	81
Quelite blanco frito	82

Quelites amargos al vapor <i>chichik kilil</i>	83
Quelite de yerbamora <i>pitzatlak tomakilitil</i>	84
Tepejilotes <i>tepexilotl</i>	85
Flor de quelite <i>xochikilitl</i>	86
Guisados con flor de izote	87
Flor de izote <i>iksoxóchitl</i>	87
Otra receta del guisado de flor de izote	88
Flor de izote con carne de pollo o puerco	89
Hongos	90
Hongo de jonotes fritos	90
<i>Ayohxonotl</i> en salsa verde	91
Hongos tostados al comal	92
Hongos en tesmole	92
Hongo escobeta <i>xilbatsi</i>	93
<i>Totzilce</i> frita	94
<i>Cuitlacoche</i> frito	94
Otra receta de <i>sosokilitl</i> frito	95
Empanadas de <i>cuitlacoche</i>	96
Otra receta de empanadas de <i>cuitlacoche</i>	97
Otra receta de este platillo	98
Comida con maíz	99
Chilaquiles	99
Totopos	100
Empanadas de flor de calabaza	101
Otra receta de este platillo	102
Tamales	103
Tamales de ceniza <i>kuaf nixtamal</i>	103
Tamal para Carnaval de Patoconas	104
Tamales de carne de puerco <i>nakatamal</i>	105
<i>Etamali</i>	107
<i>Puyektamali</i>	108
Tamales de masa agria <i>xocotamale</i>	109
Otra receta de este platillo	110
Otra receta de este mismo tamal	111
Tamales de chícharo <i>etolontamal</i>	112
Tamales de elote	113

Tamales de carne	114
Tamales de frijol <i>eyotamal</i>	115
Tamales de <i>cuitlacoche</i>	116
Tamales con chícharo o frijol <i>mahtlaketl</i>	117
Atoles	118
Preparado de atole	118
<i>Kuaf nexatoli</i>	119
Atole de papa extranjera	120
Atole de elote con uva silvestre	121
Atole agrio	122
Atole de ceniza	123
Otra receta de este atole	124
Atole de maíz quemado <i>tlatlakatol</i>	125
Otros atoles de la región: <i>etobatepayo, xoco batol</i> <i>y nixtamal atol</i>	126
Salsas	127
Salsa de tomate <i>citlalillo</i>	127
Salsa alegre	128
Dulces y pan	129
Pan de harina	129
Tortilla de elote <i>eloxtlaxcatl</i>	130
Totopos	131
Memela	132
Tzopa	133
<i>Kakaya</i>	134
Dulce de <i>tsilakayotl</i> con elote	135
<i>Simatl</i>	136
<i>Elopanme</i>	137
Bebidas	138
<i>Caxtila</i>	138
Bibliografía	139
Agradecimientos	141

Introducción

Una de las necesidades básicas del hombre es la alimentación, que siempre ha requerido de especial atención. Desde épocas primitivas el acto de alimentarse implicó dedicar gran cantidad de horas a la caza y la recolección. Desde la invención del fuego se inició el proceso culinario, tal vez por un acto fortuito, pero dio lugar al inicio de una técnica, un arte y una tradición. Todas las culturas se distinguen por sus particularidades y la comida es en ellas un elemento de identidad.

La gastronomía indígena refleja las prácticas culturales relacionadas con la producción de los alimentos del grupo étnico en cuestión. Por ello consideramos importante profundizar mediante una investigación y rescatar los saberes culinarios de la región nahua de Zongolica.

Este trabajo se desarrolló y construyó entre la población nahua de la región de Zongolica que comprende 14 municipios: Astancinga, Atlahuilco, Coetzala, Magdalena, Mixtla de Altamirano, Omealca, Los Reyes, San Andrés Tenejapa, Tehuipango, Tequila, Texhuacan, Tlalquilpa, Xoxocotla y Zongolica.

La presente investigación tiene por objeto dar un panorama del contexto cultural y regional de la gastronomía indígena. Reconocemos que la información obtenida es limitada y no cumple en su totalidad con los puntos del índice temático, debido a que fue breve el periodo para el trabajo de campo.

Incluimos principalmente los municipios que representan las tres zonas, cálida, templada y fría, que comprenden la región: Zongolica, Los Reyes y Tehuipango, respectivamente.

Entrevistamos, en primer lugar, a informantes que dieron la clave de la temática requerida: mayordomos, amas de casa,

parteras, médicos tradicionales, presidentes del comité eclesiástico, jornaleros y autoridades municipales.

El trabajo empieza con las ubicaciones histórica y geográfica de los nahuas de la Sierra de Zongolica y después se describen la flora, la fauna y la gastronomía de la región.

Posteriormente presentamos una recopilación de recetas tal como se preparan en las diferentes localidades de los municipios seleccionados y se anexan otras de dos municipios: Atlahuico y Rafael Delgado.

Debemos mencionar que en el trabajo de recopilación recibimos un apoyo muy importante de los promotores de la Unidad Regional Jalapa.

Ubicación histórica del grupo indígena de la Sierra de Zongolica

La Sierra de Zongolica fue poblada por cuatro grupos.

Los primeros habitantes de esta región, de quienes se tiene noticia, hablaban popoloca y chochopoloca, llamados *pinome* o “gente que habla mal”. En la actualidad el popoloco se habla en la región limítrofe del estado de Puebla y la Sierra de Zongolica.

Durante los siglos XII y XIII se establecieron en esta región grupos toltecas, los cuales se habían dispersado desde el altiplano hasta la costa del Golfo de México después de la caída de Tula.

“La historia tolteco-chichimeca empieza con el reinado del Hueman y distingue dos grupos étnicos diferentes en la población de Tula: los tolteco-chichimecas y los nonoalca. Según al ocurrir la destrucción de Tula, los nonoalca atravesaron el Valle de México, penetraron en Morelos, llegaron a Huaquechula y otras poblaciones del estado de Puebla, mientras una rama fue a establecerse a la región de Zongolica, en el estado de Veracruz, la otra se radicó en la zona de Coscotlán.” (Jiménez Moreno: 132.)

En el siglo XIV llegó a la región un grupo que hablaba una variante del náhuatl, los nonoalcas. En el siglo XVI Zongolica era considerado como pueblo nonoalca que hablaba una lengua denominada mexicano-nonoalca. En la región de Zongolica, donde se habría mezclado el mexicano en el momento de la emigración, no se pudo imponer el uso de uno de los dos idiomas de los inmigrantes y el mexicano de la región sufrió ciertas transformaciones (el cual tal vez era otro idioma de la familia nahua, semejante a éste), por el contacto o la mezcla

con la lengua o lenguas de los inmigrantes, de manera que el mexicano alterado se llamaba mexicano-nonoalco.

En 1400, esta región estaba bajo el dominio de los mexicas y la provincia de Zongolica se encontraba dentro de los tributarios (Cruz). En la época prehispánica Zongolica formó parte de la indígena presidida por Tequila y después de la conquista del Corregimiento fue presidida primero por Tequila y después por Orizaba.

El grupo indígena nahua de la región de Zongolica tiene su origen en una antigua migración *nonoalca-chachiuhtcalca-tzoncolihqui* (gente de la casa esmeralda; los del cabello torcido), pueblo procedente de Chicomoztoc, matriz de un gran número de pueblos mesoamericanos. Este grupo se apoderó de la Sierra de Zongolica y sus integrantes permanecieron como cazadores, recolectores y agricultores de roza, distribuidos en asentamientos dispersos y con un centro ceremonial importante.

En la memoria de *Doctrinas de clérigos de 1565*, se hace una descripción de la provincia Tequila-Zongolica, en donde se dice que los habitantes de la región “hablan todos la lengua mexicana nonoalca”. En los códices que narran las conquistas de la Triple Alianza no aparecen los nombres de Zongolica ni de Tequila, lo que sugiere que no fueron sometidos a tributo.

En la época colonial, los municipios que hoy comprenden la Sierra de Zongolica constituyeron el partido de Zongolica y Tequila y de la Independencia hasta el Porfiriato fue lo que se llamó el Cantón de Zongolica.

Ubicación geográfica de la Sierra de Zongolica

La Sierra de Zongolica se localiza geográficamente en la zona central del estado de Veracruz, en la provincia fisiográfica del eje neovolcánico transversal y forma parte de la Sierra Madre Oriental.

Se extiende de noroeste a sudoeste del paralelo 19 grados norte; su extremo noroeste se localiza en el estado de Puebla, al sudeste de la sierra de Tecamachalco; su vertiente este, que desciende hasta la llanura costera del Golfo de México, está en el estado de Veracruz al sudeste de Orizaba.

Es una sierra de 1 900 metros de altura, que limita por el este con el valle de Tehuacán y entra en el estado de Oaxaca hasta el norte del río Santo Domingo. En Veracruz desciende de oeste a este, desde los 3 000 hasta los 200 metros y hasta las llanuras de Sotavento.

Como se mencionó en la introducción, la sierra comprende 14 municipios, que son: Astancinga, Atlahuilco, Coetzala, Magdalena, Mixtla de Altamirano, Omealca, Los Reyes, San Andrés Tenejapa, Tehuipango, Tequila, Texhuacan, Tlalquilpa, Xoxocotla y Zongolica. Tiene una superficie aproximada de 98 592 hectáreas y 12 293 kilómetros cuadrados.

Su población aproximada, sumando el total que se encuentra en los municipios mencionados por datos del censo de INEGI de 1995, es de 120 856 habitantes. El 95 por ciento de la población indígena de esta región es nahua y el resto mazateca y mixteca.

Esta sierra es parte de la cuenca del Papaloapan. Allí nacen numerosos ríos, como el Altotongo (río Ardiente) y el Mayoatempa (río de la procedencia del Mosquito); existen también torrentes importantes como el Atlhuitzua, que forma

una caída de más de 100 metros de altura y el río Coxcle, que desborda en una cascada de más de 20 metros de anchura.

Los vientos alisios chocan con la Sierra de Zongolica y producen precipitaciones abundantes. En las partes altas, cubiertas por bosques de coníferas y encinos, el clima es templado con veranos frescos; en las partes bajas, cubiertas por selvas, el clima es cálido.

La región cuenta con vías de comunicación terrestres muy rudimentarias; sin embargo dispone de una carretera asfaltada que comunica a Tezonapa y a Omealca con Córdoba y otra, también asfaltada pero angosta con empinadas curvas, que lleva a Orizaba en 38 kilómetros y enlaza a Orizaba con Tequila y Zongolica.

Relación de la flora con la fauna y la gastronomía

La flora y los alimentos

La flora de la región es bastante rica en general, con diversidad de plantas comestibles, flores y frutas de acuerdo con los climas que predominan en las distintas zonas de la sierra.

Esta flora puede ser cultivada por las familias en la milpa, en los solares, o buscada en el monte donde crece en forma silvestre. Otros alimentos pueden ser adquiridos en el mercado dominical o en las tiendas de abarrotes.

Existe una gran cantidad de flores comestibles como son: *kakaya*, flor de *ixzote*, *gasparita*, flor de calabaza, de frijol, cimarrón *xochikulitl*, *citlaltómatl*, *eloxochime*, *pipitza* y *oloxóchitl* (se encuentra en zona templada, es parecida al cartucho y se agrega en las salsas en sustitución del tomate).

Predominan los quelites que son parte importante en la alimentación de los pobladores, como *tetsislsilitl*, *chichikilitl*, *tomakilitl*, *xokokilitl*, *wakilitl*, *papalokilitl*, *michikilitl* (quelite sabor pescado), *xochikilitl*, o flor de *huapa* (frijol silvestre que se cosecha en septiembre), *pitasaquilitl* o yerbamora, el quelite blanco, *makuekilitl*, *xoxoquilitl*, quelite colorado y el quelite amargo.

En toda la sierra crece una gran cantidad de hongos comestibles como el *xilbatz* (hongo encino), en julio; *ojubatzi* (hongo encino), julio-agosto; el *olonanacatl* (hongo de ocote), mayo; *xochitekontzi* (ocote), en tiempo de lluvias; *poxonacata* (hongo morado) que nace en el escobillo.

De la siembra de la milpa, como en los solares, se consume en zona fría frijol, tomate, calabaza, guía de chayote, chícharos, habas, ejotes, papas, berros, una variedad de chi-

les, como el de cera, el canario o japonés; el *chayotextle*, camote y una planta silvestre comestible llamada *tollilce*, que crece en el monte y es semejante a la guía de chayote. En zona cálida se cultiva jitomate, cacahuate, chilacayote, chayote, yuca, camote amarillo y camote colorado. También se cultiva una gran variedad de frijoles como ejote de milpa, *tlalchete*, frijol de bola negro y pequeño, blanco y bayo. En la región templada se cultiva, principalmente: café, arroz, ajonjolí y caña de azúcar a baja escala.

De los condimentos que se ocupan en la región para preparar alimentos sobresalen la hoja de aguacate, el epazote, la *tlanepa* y el *xoxoco* o hierba agria, parecida a un trébol; otras variantes son: *iztkoxoco* o hierba blanca agria, hierba santa, cilantro, pápalo, pipicha, yerbabuena y orégano.

En zona fría de la Sierra de Zongolica se dan chirimoya, *miluatlakilotl*, *tepetlakilotl*, manzana, pera, durazno, aguacate, *xacalto*, *cuabolotsi*, mora, calabaza, *abeyotl*, e *ytsilakayotl*. En la zona cálida predominan la naranja, el limón, la lima, el *jinicuil* y una gran variedad de plátanos, como el macho, el reatán y el morado; pero los cultivos más característicos son caña de azúcar y café.

Como sabemos, el maíz constituye la base alimenticia de los indígenas veracruzanos desde tiempos arcaicos y es un elemento básico de gastronomía indígena y popular. El maíz, combinado con otros ingredientes (verduras, carne, etcétera), genera rica variedad de platillos durante el año. Junto al maíz, el frijol es otro elemento principal de la dieta de los nahuas de Zongolica, que se complementa con calabaza, chile, quelites y café.

La fauna y los alimentos naturales

Por lo que corresponde a la fauna comestible de la región, en los traspatios de las casas encontramos pollos, gallinas, guajolotes y cerdos, en su mayoría criados para autoconsumo.

Sin embargo, las familias cuidan y engordan cerdos frecuentemente para matarlos y vender la carne como ayuda económica y guardan para ellas la manteca del animal. No obstante, cuando se trata de celebrar alguna fiesta, la carne se sirve a los invitados.

También se consume carne de borregos y chivos que, como la de gallina y guajolote, se destina más a los festejos de carácter religioso como el *Xochitlalli*, mayordomías, bautizos, casamientos. También es alimento especial para la recién parida, enfermos, en cumpleaños y muy esporádicamente forma parte de la dieta.

La región cuenta con alternativas de la fauna silvestre para la alimentación, como: conejos, ardillas, mapachines, tejones, armadillos, *temajates*, *tepezcuintles*, *pzojtle* (parecido al conejo), que se consumen cuando se pueden atrapar, en la milpa o en el campo. También existen gusanos comestibles, como los *popotecas*, que se localizan en el tronco del encino y los *cuelas*, que se encuentran en el árbol de jonute, los cuales se hierven con la hoja de aguacate, para luego freírlos.

Tecnología en la producción alimentaria

Hemos mencionado que la producción de los alimentos se da en espacios distintos y que genera actividades diversas: la milpa, el *acahual* o el monte, el solar o patio. También que los alimentos se generan de diferentes formas: en la flora que se cultiva, en las plantas silvestres, la crianza de animales domésticos, la caza eventual de animales salvajes y la adquisición de otros alimentos en el mercado o en las tiendas de abarrotes.

Para ilustrar un poco la tecnología de la producción alimentaria, daremos un ejemplo de cómo producen el maíz los indígenas.

Para cultivar el maíz es necesario primeramente seleccionar el grano, después preparar y limpiar el terreno para la siembra, que conllevaría lo que se llama estar chapoteando, es decir,

quitar la mala hierba. Se pone atención también al cuidado del cultivo, al riego y al control de plagas. En estas etapas se emplean herramientas como la coa, el azadón y el machete.

Cuando madura la mazorca, se dobla o despunta la milpa, se abren las hojas haciendo un corte con el pizcador y se deposita en los *chantanates*. Finalmente, las mazorcas son llevadas a las trojes para ser almacenadas.

Los alimentos de origen animal y vegetal son productos que la mayoría de la población puede consumir; tienen su temporada de existencia, por ejemplo los que se cultivan se dan en distintas épocas del año y complementan el ciclo anual de alimentación.

Dentro de los alimentos que se han apropiado-enajenado están aquellos de origen animal como son borregos, chivos, cerdos, que se adquieren en los mercados dominicales que se establecen en las cabeceras municipales; están las semillas, las habas, los cereales, como la avena, la cebada y el arroz; condimentos como clavos, cominos, pasas y canela, y en proporciones reducidas hortalizas, como col, lechuga y rábano y el café, que son muy importantes a la hora de ingerir los alimentos.

Tecnología en la producción gastronómica

La cocina

Una cocina tradicional es el espacio donde se encuentran colgadas de una viga algunas mazorcas; las demás están en el tapanco de la vivienda, para mantenerlas libres de plaga y humedad.

En el centro de la cocina aparece el *tlecuil* o *tlecuile* (braseo) de tres piedras sobre el cual descansa el *comalli* (comal), lugar llamado *tlekuilkajón*; a un lado se encuentra el molendero sobre el que reposa el metate, donde la mujer muele el nixtamal con el *metlapil* o mano de metate. En este espa-

cio puede o no haber una mesa, ya que no se acostumbra comer sobre ésta y puede o no haber sillas, pues la mayoría de las veces se suplen por algún banco o el petate. Generalmente los varones son quienes se sientan sobre las sillas o los bancos, los niños sobre las vigas y las mujeres sobre el petate o costal.

La cocina puede ser la única casa habitación que posea la familia; esto dependerá siempre de los recursos económicos con que se cuente, pues hay quienes poseen hasta tres casas habitación.

Comúnmente la población construye sus cocinas con murillos, que son troncos de árboles como encinos, *ilites*, que van enterrados; la cerca puede ser de costanera o simplemente de tronquitos de arbustos, los techos de zacate, *tejamil*, que se usaba anteriormente y que ahora se ha suplido por lámina de cartón o cinc.

Esta habitación puede tener o no una ventana, una o dos puertas; casi siempre cuenta con un corredor donde duermen los pollos, las bestias, si llegan a tener, o los borregos o simplemente se usan para almacenar la leña. Cuando la cocina se construye de cajón, entonces la madera debe ser de buenas tablas, bancos y vigas; el techo casi siempre lo colocan de lámina y ya pocas veces de teja.

Cuando la familia se dedica a elaborar objetos de barro, se construyen tapancos en la cocina, precisamente arriba del fogón, para facilitar el secado de las piezas. Este lugar se ocupa para guardar maíz (mazorca) u otras semillas, ya que el humo evita que se meta el gorgojo.

En la cocina se reúne la familia a tomar café, a desayunar cada mañana, para comer, cuando no se sale a trabajar y para cenar. Cuando los varones no van a trabajar, porque la lluvia se los impide, pasan gran parte del día alrededor del fogón.

Este espacio se ocupa como recámara, sobre todo, cuando en la familia hay bebés, porque están cerca del fogón, por si hay que calentar pañales.

Es también el lugar más adecuado cuando una mujer da a luz.

Cuando en la familia hay un enfermo, la cocina será el lugar donde se pondrá su cama, ya que aquí siempre estará acompañado.

A la cocina van por el bebé los padrinos cuando va a ser bautizado. Antes de tomarlo de la *amaka* los *tlayekankes* que acompañan a los padrinos, realizan la ceremonia de *xochitlalis* para pedir permiso y tomar al bebé. Es también el lugar donde la *sivatlanki*, es decir la esposa o compañera del señor que va a pedir a una joven para casarla, va por la muchacha para iniciar el ritual llamado *sivatllalistli*. También durante la boda novios e invitados realizan una ceremonia *chautlalistli* y bailan alrededor del fogón y del metate.

Los utensilios más usuales de la cocina tradicional son los trastos de barro, debido a que son más adecuados para cocinar con lumbre de leña.

Xktsime son ollas de barro de diferentes tamaños que sirven para hervir nixtamal, frijol o algún otro alimento. Cada familia posee varias de éstas ya que una será propiamente para el nixtamal, otra para el frijol y algunas más para otros alimentos. No se acostumbra cocer carne o hervir por ejemplo calabaza en el mismo recipiente; es decir, habrá unos que se usen para carne con chile y otros para hervir alimentos con dulce. Otra olla de barro que se emplea es la llamada *huehueteca*, que es más panzona, con boca y orejas pequeñas.

Son indispensables los comales para cocer las tortillas, para asar o tostar alimentos. Siempre se tendrá un comal para tostar café y sólo se usará para esto; también se contará con un comal más grande que el normal para cuando se tenga algún compromiso.

Los *apastles* son recipientes de varios tamaños que sirven para poner algunos alimentos como masa, carne, chile u otros. Estos recipientes, indispensables en las cocinas, también son de barro.

Tixpetl son recipientes de madera que se utilizan para ir vaciando la masa cuando se va a martajar el nixtamal; generalmente sólo se ocupan para eso.

Comalsoyatl son escobitas de palma para barrer el comal antes de empezar a cocer las tortillas; pueden ser también de hojas de maíz.

Sakaneltat es la escobeta indispensable para lavar el metate, el molcajete y las ollas de barro.

Tlaxkahtanal es el recipiente donde se van almacenando las tortillas al estar moliendo; los hay de varios tamaños. Antes también se ocupaban los *apastles* para guardar las tortillas o los *tecomates*, ahora también se pueden ocupar para este fin las canastas de raíz o de carrizo.

Para acarrear el agua se usa un recipiente de barro que se le nombra *atlauilome*. Este recipiente está elaborado de manera que puede llevarse sobre la espalda, amarrado con un *mekapal*, que se sostiene con la cabeza, sujetado con la frente. También se puede ir por agua con un *bikol*, jarro de cuerpo voluminoso, cuello grande y una oreja. Todos estos trastos son de barro y los elaboran personas de las comunidades.

Tiankischikivitl es una canasta de carrizo elaborada para ser cargada en la espalda por hombres y mujeres; ya casi no se usan, pero con ellas se puede trasladar hacia o desde el mercado frutas, verduras, flores y otras mercancías.

Metlatl o *metlapil* es un utensilio indispensable en una cocina. Los hay de diferentes tamaños y puede ser heredado de la suegra a su nuera o de la madre a su hija o comprado por el esposo. Se acostumbra tener más de dos, pues hay quienes ocupan uno sólo para moler el café.

Otro elemento característico de la cocina es el aventador de palma, *tapitsactlicoli* con el que se sopla la lumbre, *tlet*. Con la masa que resulta de moler el nixtamal se forman los *textales* (bolas de masa), que serán palmeadas hasta formar la tortilla *tlaxcalli*; muchas amas de casa prefieren llevar el nixtamal al molino y, en aquellos casos en que no hay molino deben hacerlo en el metate o el molino de mano.

Otro elemento indispensable en la tecnología de la producción gastronómica, es sin lugar a duda la leña, *koavtl*, que debido a su escasez en los montes es adquirida muchas de las veces por algunas personas que se las llevan a vender y la compran por tarea. Cuando la leña está verde, la ponen a secar en el *tlapextle*.

Estos utensilios son comprados en su mayoría en el mercado dominical de Zongolica, pero los traen de diferentes lugares, principalmente del estado de Puebla, como Tehuacán, El Seco, Zacamilola y Atlahuilco, Veracruz. Los aventadores, metates, *metlapilis* los compran en el tianguis de Zongolica o de Orizaba.

Conocimiento y transmisión de saberes

Por lo general, los conocimientos culinarios se transmiten de madres a hijas; éstas empiezan a recibir instrucciones domésticas a partir de los seis años de edad, cuando las madres les enseñan a lavar los trastes, las envían a acarrear botecitos con agua, barren la cocina, vigilan algunos alimentos que están en el fogón, van por mandados etcétera. Cuando tienen 11 años, empiezan a hacer tortillas, se les enseña a manejar las herramientas de la cocina, se les comunican los secretos para elaborar alimentos. A medida que el tiempo transcurre, las niñas se van incorporando al trabajo de la madre y de las mujeres de su medio.

Cabe señalar que muchos secretos culinarios que las abuelas transmitieron a sus hijas han quedado en el olvido, como la forma de sazonar y emplear los condimentos y especias. En algunos casos ya no emplean trastos de barro, utilizan licuadora en vez de metate. Otra situación negativa en la conservación de esta tradición gastronómica es que las nietas estudien fuera de la comunidad y se establezcan en el lugar donde estudian. Esto, entre otras cosas, ha impedido que el conocimiento se mantenga en esas comunidades.

Sin embargo, también hay elementos positivos que mantienen los saberes gastronómicos, por ejemplo cuando las jovencitas tienen edad para casarse y reproducen el patrón de su madre. Por su parte las abuelas mantienen vivo el conocimiento hasta el momento de su muerte.

Comidas cotidianas

El maíz constituye la base alimenticia de los indígenas y de los veracruzanos desde los tiempos arcaicos y sigue siendo un elemento básico en la gastronomía indígena y popular. El maíz, combinado con otros ingredientes (verduras, carne, etcétera), genera una rica variedad de platillos durante el año. Junto al maíz, el frijol es otro elemento principal de la dieta de los nahuas de Zongolica, que se complementa con quelites, chiles, calabaza y café.

A continuación describimos un ejemplo de los alimentos que se consumen diariamente durante las tres comidas, tomando en cuenta que puede haber cambios de acuerdo con las distintas temporadas de cosechas, por ejemplo, en épocas de cosechas del maíz, agregan a su dieta tamales de elote con chile o dulce y chilatole de elote, para la hora de la comida.

Desayuno: frijoles hervidos o fritos, quelites hervidos, tortillas con chile y café.

Comida: frijoles, huevos, sopa de pasta o verdura, en ocasiones pollo, tortillas, café y/o atole agrio.

Cena: si comieron tarde, sólo toman café con pan, de lo contrario, cenan quelites hervidos, fritos con chile, frijoles y tortillas.

Comidas festivas

En este apartado describimos algunas de las fiestas más representativas de la región zongoliqueña y su fuerte relación con

la gastronomía, principalmente las fiestas patronales y mayordomías.

Fiesta patronal mayor en el municipio de Tehuipango

Esta fiesta se realiza en honor de Santiago Apóstol, el 25 de julio. En este municipio existen cinco mayordomos, denominados principales y 67 (de diferentes santos) que les siguen a éstos. Los cinco principales corresponden a los siguientes patronos:

Santiago Apóstol (es el *mero tata*) y se encuentra en el altar.

Segundo Santiago Apóstol Caballero (éste es el santo que sale en todas las mayordomías y cuando festejan su día, lo llevan de la casa del mayordomo a la iglesia y viceversa).

Santiago Apóstol Caballero. Se encuentra en la congregación de Zacuala II.

Santa Ana, que se celebra el 26 de julio.

San Diego, que no tiene fecha exacta para festejarse, aunque ocasionalmente lo celebran el 10 de octubre.

Cuando un mayordomo adquiere este cargo, el rito de paso transcurre en la iglesia, frente al presidente del comité eclesiástico, quien presenta al mayordomo un juramento (Cristo) y él se persigna, haciendo la promesa de que va a cumplir su cargo, que durará dos años. Después el mayordomo busca a su *tiaxcatl* (diputado mayor); entre los dos sacan adelante la mayordomía y se reparten las actividades. Por ejemplo, los sábados y domingos tienen faena (limpian la milpa de la parroquia) y el maíz que cosechan sirve para contribuir a la mayordomía.

La mayordomía se inicia el 23 de julio con el adorno del altar, en donde aparecen unas personas llamadas *tlalchichis* que pican papel y lo adornan; generalmente son de dos a tres *tlalchichis*, dedicados a esta actividad. El altar también se adorna con flores naturales como gladiolas. Cuando terminan

de adornar el altar, el mayordomo acostumbra, junto con la mayordoma (su esposa), darles de comer un chilcaldo de pollo (véase el anexo de recetas), de bebidas, se les ofrece café, cerveza y copa (aguardiente).

Los integrantes de una mayordomía son:

Mayordomo.

Mayora o mayordoma, quien sahúma el camino con copal y va regando confeti, cuando se lleva la imagen de la iglesia a casa del mayordomo; también se encarga de estar al pendiente de que no falten ingredientes para la comida y vigila que las demás mujeres trabajen en la cocina.

Tiaxcatl, diputado mayor.

Cafentec, servidora de café.

Hixtamaltenc, la que pone el nixtamal.

Tenanchi, la que sirve la comida en los platos.

Tetachi, servidor de la mesa, invita a la gente a pasar a la mesa.

Tixke, la que hace tortillas.

La comida que se reparte en el transcurso de la mayordomía se compone de: frijoles hervidos, sopa de arroz, café, cerveza, copa (aguardiente) y tortillas; el día principal del santo, el mayordomo ofrece a los invitados: *chilcaldo* de borrego (véase anexo de recetas), acompañado de *chocotamales*, son de masa agria con sal y envueltos en una hoja llamada *tamalcihuatl*; además dan cerveza, café, copa y a veces mezcal. La música que acompaña a la mayordomía es electrónica (en este municipio el son tradicional se ha perdido).

Fiestas de mayordomías, en el municipio de Los Reyes

Esta fiesta patronal es la del Espíritu Santo. Se celebra el 29 de mayo en Ahuatepec, dentro de este municipio. Primero hablaremos de las personas que integran la mayordomía.

El sirviente es la persona que coordina la mayordomía y quien da las indicaciones a cada uno de los integrantes; tiene su mujer, llamada sirvienta.

El *xochitlalli*.

Diputado mayor.

El diputado menor.

Todos con sus respectivas esposas.

La mayordomía comienza con la recepción de la imagen en casa del nuevo mayordomo y se adorna el altar. En este preparativo participa una persona llamada *amoxochititl* (el que corta el papel); él y sus dos ayudantes pican y cortan el papel con 15 días de anticipación a la fiesta.

Tres días antes de celebrar la mayordomía, comienzan a adornar a las cinco de la tarde, para terminar a media noche. En este momento, el mayordomo les invita café y se sirve en la mesa un plato con mole colorado de gallina, ofrece una botella de aguardiente, un *panche* de tortillas y un *chiopotito* de café. Después se toca música con violín y guitarra y se lanzan cohetes hasta el amanecer. A las demás personas que están acompañando en este momento, se les da de comer: arroz, frijoles, chile de cera picado, tortillas y café.

Al día siguiente, aproximadamente entre 9 y 10 de la mañana, se conducirá la imagen al recinto preparado. Para ello asisten a la casa del mayordomo que entrega, los que reciben llevan flores. En la casa, el *xochitlalli* los recibe con corona y collares, que él mismo confeccionó; posteriormente entran a la casa, en donde se les invita de comer: sopa de arroz, frijoles, café, tortillas y aguardiente.

La esposa del sirviente es quien prepara la comida, apoyada por las otras mujeres, pero antes de hacer los alimentos, sahúma arroz, frijol, maíz, aceite, manteca, jitomate, chile, azúcar y café.

La mayordoma tiene la encomienda de conseguir mujeres para que hagan las tortillas.

Cuando se lleva la imagen a la iglesia, antes de trasladarla a su destino final, que es la casa del mayordomo, el *xochitla-*

Ili la saluda con un *xochimanan*, “flor de mano”, que está cubierta con hojas de naranjo y con esta misma recibe al padre antes de entrar a la iglesia. Una vez terminada la misa, el mayordomo debe dar las atenciones (comida) al *xochitlalli* en la casa, lo pasa a la mesa y se le ponen sus tortillas, café, azúcar, copa y comida; que consiste en *chilcaldo* de borrego o mole de gallina o guajolote.

En el siguiente orden se invita a los integrantes de la mayordomía y a los acompañantes a que pasen a la mesa.

El mayordomo invita al sirviente y a la sirvienta. El sirviente da las indicaciones a los diputados para que inviten al mayordomo y la mayordoma; después el sirviente y el mayordomo invitan a los diputados, posteriormente las señoras que estuvieron ayudando a hacer las tortillas y preparar la comida pasan y al final ya se invita a todos los acompañantes.

Corresponde aquí destacar el símbolo que representa la mesa. Para los nahuas de la región, la mesa ocupa un lugar importante en el contexto de la mayordomía; es la dadora de poder, de distinción, alcanza un estatus especial.

Cuando un invitado es pasado a la mesa, éste deberá agradecerlo de manera especial, ya que es un elemento sagrado; el santo que gobierna las mesas es San Lucas y los dueños de la casa le rezan de la siguiente manera: “Mira, te agradecemos mucho que nos hayas permitido esta santa mesa, para salvar nuestro compromiso”. Enseguida prenden cuatro velas, una en cada pata de la mesa, y se llena un vaso de aguardiente, se toman la mitad y la otra parte se derrama sobre la mesa junto a las velas, además se depositan en ella los trastes embrocados que se utilizaron en la cocina.

El baile continúa hasta este día y, al terminar, en el interior de la casa, se reúnen todos los integrantes y las molenderas de la mayordomía y se colocan en doble fila, unos frente a otros para bailar los sones tradicionales; al finalizar toman café y copa (aguardiente).

Para terminar el festejo de la mayordomía se lleva a efecto “la limpieza de la casa” y, aquí interviene el *xochitlalli*,

quien barre toda la casa, recoge la basura y la deposita en un petate, lo lleva a un lugar donde no pasa persona alguna y, después salen todos de la casa bailando al lugar, depositan la basura y se reparten el café. La ceremonia se debe a que piensan que “deben dejar la casa totalmente limpia, como la encontraron al principio”.

Mayordomías en el municipio de Zongolica

Al igual que otros municipios de la región, en Zongolica, también se llevan a efecto las mayordomías. Hablaremos de aquella que hace referencia a San Antonio, patrón de la comunidad de Xonamanca de este municipio, que se realiza el 13 de junio.

El festejo se prepara con dos meses de anticipación. Encabeza la organización el mayordomo con su diputado mayor, a su vez éstos buscan a sus menores, que son cuatro personas, para apoyarse también en ellos.

Se organiza un grupo de la comunidad para que vaya a traer la flor de cucharilla, misma que será empleada para adornar el arco, cuando se termina con esta actividad, el mayordomo ofrece de comer a toda la gente que trabajó. Los alimentos consisten en mole de guajolote, sopa de arroz, tortillas, trago (aguardiente) y cerveza.

Cuando se termina de adornar el altar, en casa del mayordomo también se consume mole, así que para esta ocasión compran 20 guajolotes entre el mayordomo y el diputado mayor.

Antes de matar a los animales realizan una ceremonia para bendecirlos. Forman a los guajolotes en el suelo, acostados en círculo y les tocan un son. El *huehueche* toma una botella de aguardiente y una olla de café. Lo acompañan dos hombres. Uno toma una taza de café y el otro un vaso de aguardiente. Bailan alrededor de los guajolotes y les dan de estas bebidas; un hombre se lleva a cuestras uno de los animales y al llegar a la otra esquina de la casa, “le estiran el pescuezo”. Así suce-

sivamente, hasta terminar con todos. Entonces dejan de bailar y llevan a las mujeres los animales para que los desplumen.

Ellas, antes de cocinarlos, los pasan al altar para sahumarlos y luego preparan un sabroso mole con esta carne, sopa, arroz y tortillas para dar de comer a quienes participaron en la ceremonia.

El cargo de mayordomo dura tres años y en Año Nuevo entregan el sonata al nuevo mayordomo.

Fiesta de Todos los Santos

Otra fiesta importante para los nahuas es la celebración de Todos los Santos y, por supuesto, la comida desempeña una función muy importante dentro de este festejo. A continuación hablaremos de dicha fiesta en la comunidad de Tepepa, Zongolica.

Preparativos

Uno de los preparativos es el riego de la semilla de la flor de *cempoalxóchitl*, que se realiza el 13 de junio de cada año. Ésta es la fecha precisa para sembrar, ya que unos días antes de la celebración de Todos los Santos ya está floreciendo; si se riega antes, para esta fecha ya estará pasada. También con un mes de anticipación los jefes de familia comienzan el ahorro de dinero necesario para la celebración. Por ello, algunos se ven obligados a emigrar a otros lugares donde paguen mejor el precio del jornal.

Se cree que el sembrador, cuando está en el terreno para el cultivo de la semilla, debe alborotarse el cabello para que la flor salga rellena; de no hacerlo a la flor que nace le llaman papalota (que no está rellena).

Un domingo antes de la fiesta, los habitantes de este lugar acuden al mercado de la cabecera municipal y adquieren: ce-

ras, copal blanco, chile ancho y los condimentos necesarios para la elaboración de los tamales, morrales de *ixtle*, *tenates*, *chatanates*, *mecapales*, sombreros, etcétera. Un día antes de las festividades, los jefes de familia o los hijos mayores acuden a las panaderías y se proveen de pan.

Aquellos que poseen marranos, los sacrifican. Con la carne hacen tamales o simplemente la venden a otras familias que deseen adquirirla.

Este mismo día, en todos los hogares, se preparan las flores de *cempoalxóchitl*, hojas de liana llamadas *teposistak* (hierro blanco), palos para el arco, jonote, limpian las imágenes religiosas y barren alrededor de la casa.

Adornos

Los principales ornamentos que caracterizan al altar de esta localidad son: papel de China, crepé picado, flor de *cempoalxóchitl*, hojas de *teposistak* y fibra de jonote.

Al frente del altar se construye un arco cuadrado con palos rollizos, que se visten con flor de *cempoalxóchitl* combinado con hojas de *teposistak*, para adornar y fibra de jonote. Se amarran pequeños manojos de *cempoalxóchitl* con tres hojas de *teposistak*; al terminar el marco lateral se adornan los maderos verticales, al pie del altar, se colocan macetas con flores y sobre la mesa donde se depositan las ofrendas, se riega un poco de *xochipayanali* (pétalos de flor).

Llegadas de las ánimas

Hay fechas distintas para la llegada de cada tipo de ánimas. Por ejemplo, los primeros en llegar son los niños el 31 de octubre; se van al día siguiente a las 12 del día y llegan las ánimas de los adultos que permanecen 24 horas y parten el 2 de noviembre a la misma hora que los primeros; en caso de que sea do-

mingo, se van hasta el lunes, ya que se cree que el cielo está cerrado.

Recibimiento y ofrendas

El 31 de octubre a las 12 en punto, toda la familia sale con sus ceras encendidas, el sahumerio en la mano con copal, una canasta con *xochipayanali*, un vaso con agua bendita y a una distancia aproximada de 30 metros de la puerta principal hacia afuera, el que lleva el sahumerio empieza a sahumar, pronunciando palabras de bienvenida, mientras la persona que lleva la canasta, procede a regar haciendo un camino, también riega el agua bendita hasta llegar al altar y una vez allí, se colocan las ceras encendidas sobre troncos de plátano.

Con respecto a las ofrendas para las ánimas de los niños se pone: un vaso de agua, naranjas, plátanos, sombreros, dulces, morrales y pollo hervido; en la noche se pone café, chocolate y pan. Al terminar de colocar la ofrenda, la persona que lo haga, deberá de sahumar como una señal de ofrecimiento de la misma.

A la mañana siguiente se deberá cambiar la ofrenda y volver a poner pan, chocolate y café. Al mediodía se quita la ofrenda de la mañana y se substituye por tamales de frijol, de chile con carne, calabaza y chayotes hervidos. Entrado el mediodía, se da la despedida a las ánimas infantiles, sahumando y vertiendo agua bendita. Inmediatamente se hace el recibimiento de los adultos, de la misma forma que las ánimas de los niños.

Cuando se adorna el altar, se quitan las ofrendas anteriores y se cambian por otras nuevas. También se depositan otras ceras y a la par que se encienden se nombra el ánima que les corresponda; aunque también pueden colocarse sin haber sido encendidas. A los *tenates* y *chatanates* se les ponen naranjas, plátanos y pan, se colocan sobre el altar al igual que vasos con agua, pues se cree que llegan de muy lejos y sedientas. Por la

tarde se substituyen estas ofrendas por tazas con chocolate, café, pan y vasos con agua, puesto que a las 12 en punto se les hace la despedida, acompañándolas, a unos metros de la casa, al camino principal y repitiendo el mismo procedimiento del recibimiento.

Finalidad de las ofrendas

El hecho de poner en la ofrenda comida en los *tenates* y *chatanates*, acompañado de *mecapales*, se debe a que en éstos, las ánimas se llevan algunos alimentos que les servirán para comer en el camino de regreso. Las ceras son para que se alumbrén en el camino y el lugar donde se encuentran y el agua bendita sirve para alejar al Diablo de la cercanía de las ánimas.

El hecho de poner gran cantidad de ofrendas en el altar, se debe a que las ánimas llegan a proveerse de alimentos para todo un año.

Las familias no deben olvidar poner la ofrenda, aunque ésta sea mínima, ya que de no hacerlo, les pueden suceder percances como la pérdida de animales domésticos u otras cosas por mayor valor de lo que iban a gastar.

Saludo

El último día de fiesta, 3 de noviembre, después de hacer la despedida a las ánimas de los adultos, los jefes de familia alistan las ofrendas que harán sus compadres. Éstas consisten en obsequiarles una canasta con tamales, pan, chocolate, azúcar y aguardiente.

Comidas rituales

A continuación hablaremos brevemente de una ceremonia agrícola denominada *Xochitlalli*. Ésta consiste en pedir permiso y protección a la tierra. Por ejemplo, cuando se tiene un terreno que es nuevo y que por primera vez se va a sembrar; también cuando el terreno es bastante accidentado o si la siembra es devorada por animales del monte, entonces se pide por ello, se dice que van hacer un *tlalkalaki* (depositar flores sobre la tierra).

Para la ofrenda del *Xochitlalli* se emplean: tres ceras, tres parafinas, copal blanco, agua bendita, medio litro de aguardiente, un tarro de café, *xochipotonale* (flor de manzanilla) y flores de margaritilla. Para hacer la petición se invoca a San Isidro, dueño de las siembras, para que “proteja o ataje a los animales”.

La comunidad de Xomanca realiza este ritual de manera muy representativa de la región, de cómo los campesinos lo realizan para sembrar y dar gracias a la tierra por la buena cosecha. Cuando la parcela está lista para sembrar, el campesino solicita permiso a la tierra; primeramente hace una cruz con hojas de *totomoxtle* y se la ofrece, asimismo ofrenda cuatro copitas de aguardiente, él se toma una e inmediatamente procede a sembrar.

También cuando se levanta la cosecha, el dueño de la parcela invita a comer a la gente que lo ayudó. Lleva pollo al campo y ahí lo guisan en *chilcaldo*; mientras tanto a la tierra le ofrecen una copa de aguardiente, una veladora, un vaso de agua y tamales; ello con la finalidad de darle gracias por la buena cosecha y porque a los trabajadores no les pasó nada.

Por otro lado, existe un ritual, donde quedan implícitos los alimentos, para pedir a la novia. Para esto, los padres del muchacho ofrecen a los progenitores de la futura esposa una canasta de pan, azúcar y una comida que consiste en mole de gallina o guajolote, sopa de arroz, frijoles, tortillas y de beber dan aguardiente y cerveza.

Por otra parte haremos una breve referencia a una comida ritual, relacionada con la mujer preñada.

Cuando una mujer se encuentra embarazada, se le recomienda no ingerir carne de cerdo, ni nopales, ya que éstos son resbalosos y puede enfermar de diarrea; tampoco cosas frías, como yerbamora, pollo de granja, atole de ceniza ni grasas, no debe comer totopos, sólo tortillas blanditas, porque la mayoría de las veces se empacha.

La mujer puede tener *tonlique* (antojos). Si no los satisface, le puede hacer daño y, hay peligro de que aborte; entonces la partera le da de tomar un té de *zacatl*-naranja, para que no ocurra esto. Le recomiendan alimentos calientes como el *kohkoguilitl* o quelite blanco, el *epapahitl* (frijol gordo), atole de arroz y la carne de chivo.

También cuando la mujer se va aliviar, la partera le da de tomar medio vasito de té, compuesto de una hierba que se llama magueyito y otra *tochinaha*, hervidas con la punta de un carrizo tierno.

Una vez que la mujer se alivia, le practican la *inquitilinia* (apretar la cintura) y debe comer inmediatamente caldo de pollo ranchero con yerbabuena, ajo, cebolla y se acompaña de tortillas tostadas; se le da de tomar chocolate y si no un pocillo de café, para que no le duela la barriga. Al día siguiente se le da de comer sopa de fideos o de verduras, atole de *conextli* (ceniza), ésta es una bebida cálida y benéfica para su estado y le ayuda a producir más leche. De esta forma debe cuidarse durante 40 días.

Se cree que la señora recién parida debe tener cuidado de no tomar agua cruda; no comer limón agrio, porque le corta la sangre y le agarra dolor de estómago; no debe soplar la lumbre, porque se sube al estómago y cada rato le agarra bostezo; constantemente debe tomar té de *cihiapaxtle* (medicina para la mujer), para mejorar su estado de salud.

Después de nacer el niño, la partera baña a la señora con agua de cocimiento, que previamente hirvió con *axocoapa*, laurel y romero. Inmediatamente se le mete a un cuarto y se

le aprieta la cabeza con un pañuelo y se le da un té amargo para que no le agarren mareos. De esta forma debe cuidarse durante 40 días.

En el cuadragésimo día, la partera prepara *temazcal* para bañar a la mujer; se sahúma el lugar donde estuvo acostada la mujer parida y lo barren. Asimismo los suegros y padres lavan las manos a la partera con jabón nuevo, un lienzo y jícara nueva, la cual contiene agua y pétalos de rosas; todo esto como muestra de agradecimiento. En esto se refleja la importancia que tiene para los indígenas nacer y morir.

La partera recibe una copa de aguardiente, misma que comparte con el *temazcal*, ya que lo rocía o deposita en el lugar en donde se hace la lumbre y se ponen las piedras *tlixctle* que se calientan, llamadas *calalote*, las cuales se desmoronan.

Cuando se ha depositado el aguardiente en el *temazcal*, se sahúma tanto por la partera como por la familia. Al día siguiente la partera realiza la misma operación, después del saludo al *temazcal*.

Después de esta ceremonia, la familia de la mujer aliviada ha preparado una comida especial, para invitar a comer a la matrona o partera. Los alimentos consisten en mole de guajolote o gallina de rancho o granja, sopa de equimole (que se prepara con maíz medio tostado y molido, se le agrega caldo de guajolote y la menudencia de las aves), café con piquete y, antaño, de comer se invitaba vino jerez, actualmente se convida cerveza. Cuando se termina la comida, se entrega a la partera el *tlacahuile* (guardadito), es decir, comida para llevar a su familia.

Recetas

Guisados tradicionales

ETL TOLONTZI*

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 1 pedacito de cebolla
- 1 ramita de epazote
- 5 gramos de sal
- ½ kilo de chícharo tierno

PREPARACIÓN:

Generalmente el chícharo tierno se cosechó en mayo y junio, con el esfuerzo de las personas que acuden a su sembradío con gusto a trabajarlo para consumirlo. Se corta la mitad de un morral, se espigan las vainas, se ponen al fuego en un jarro de dos litros. Se agregan todos los ingredientes. Se dejan hervir durante 20 minutos. Se retiran del fuego y queda el preparado de chícharo en caldo. Se sirve en un plato acompañado de tortillas calientes, una taza de café y chiles verdes.

Municipio de Tehuipango
Felicitas Amayo Castillo

* Comida tradicional de temporal.

ESQUIMOL*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de puerco
- 3 chiles guajillos
- 15 chiles serranos
- ½ kilo de maíz tostado y molido
- epazote
- cilantro

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne con suficiente agua. Cuando esté cocida se le agrega sal, ajo, cebolla y se deja hervir otros minutos. Se le agrega el polvo de maíz batido así como el chile molido. Se mueve constantemente para evitar que se pegue. Por último se le agrega el epazote. Cuando se prepara con menudencias de pollo, se le puede agregar tlanepa o hierba santa. (Rinde para ocho personas.)

* Es uno de los platillos más tradicionales en casamientos y bautizos. Puede prepararse también con vísceras de pollo.

CHILCALDO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chile verde
- 3 kilos de jitomates de bola
- 5 litros de agua
- 16 borregos en pedazos
- ½ kilo de sal

PREPARACIÓN:

Se muelen los chiles y los jitomates en el metate. Se agrega sal al gusto. Se pone la carne en un tambo o en cualquier otro recipiente. Después se agrega toda la salsa y el agua. Se pone todo a cocer en un fogón con cuatro a cinco rollos de leña de tres a cuatro horas. Se sirve con rebanadas de chile cera o manzano, cebolla picada, sal y limón al gusto.

Rosa González de Zoquiteactl

* Se acostumbra como comida especial tradicional que se da en las fiestas de mayordomías y casamientos. También se prepara con carne de res.

CHILCALDO DE BORREGO*

INGREDIENTES:

- 1 rollito de yerbabuena
- 3 clavos
- 3 gramos de pasitas
- 3 cebollas
- 5 cilantros
- 5 cominos
- 10 borregos
- ½ kilo de chile costeño
- ¼ de kilo de chiles secos

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir agua. Se agrega la carne descuartizada. Una vez cocida se le agrega la salsa, que se hace tostando los chiles sin venas y se muele en el metate con una cebolla, los cominos, los clavos y las pasitas. Para condimentar se pone la yerbabuena y el cilantro al final. (Rinde para 100 personas.)

* También se puede hacer con carne de pollo.

CHILCALDO DE RES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res
- 1 cebolla
- 15 hojas de *xoxoco* (crece en forma silvestre)
- ajo
- chile seco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne. Una vez cocida se le agrega la salsa, hecha con el chile, la cebolla y el ajo. Cuando rompe a hervir se depositan las hojas de *xoxoco*.

Municipio de Los Reyes

CHILATOLE DE ELOTE*

Chilatol

INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 5 ramas de epazote
- 20 elotes
- 100 gramos de chile seco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se deshojan los elotes. Se pelan con un cuchillo. Se juntan los granos en una batea de madera o cacerola. Se pone a hervir el agua en una cubeta. Se vacían los granos en la cubeta y se agrega el epazote, el chile seco ya molido, agregando sal al gusto y algunos pedacitos de elote. Se deja hervir durante 40 minutos. (Rinde para ocho personas.)

Municipio de Tehuipango
Julia Chipahua Panzo

* El producto se cosecha y consume en octubre y noviembre y la escasez del maíz se inicia a partir de los meses de septiembre a noviembre.

OTRA RECETA DE ESTE PLATILLO

INGREDIENTES:

2 kilos de maíz de elote
200 gramos de chile verde
200 gramos de epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir kilo y medio de maíz. El otro medio kilo se remuele en el metate.

Cuando el maíz se ha cocido se le agrega la masa de elote que se molió ya batida. Se mueve constantemente para evitar que se pegue. Enseguida se le agrega el epazote también molido. Se deja hervir y se retira del fuego.

OTRA OPCIÓN DE ESTE GUISADO

INGREDIENTES:

- 3 litros de agua
- 5 ramas de epazote
- 5 kilos de maíz tierno
- 50 gramos de sal
- 100 gramos de chile seco

PREPARACIÓN:

Se deshojan aproximadamente 80 elotes, se pelan con un cuchillo y se junta el maíz tierno, en una cazuela o bandeja. Algunos elotes se parten en dos o tres pedazos. Se coloca una cubeta con agua en el fogón, se le vacían los granos de elote junto con los pedazos del mismo, el chile seco tostado y molido previamente en el metate, enseguida las ramas del epazote, agua y sal al gusto. Se mueve constantemente. Se deja que hierva 40 minutos, posteriormente se retira la cubeta y está listo para servirse. Se colocan los platillos de chilatole sobre la mesa con o sin cuchara y se acompaña con una taza de café; se puede consumir dejándolo en la olla donde se preparó. Algunas personas lo acompañan con una o dos tortillas y café.

Guadalupe Panzo Panzo

COMIDA ESPECIAL PARA SEÑORA RECIÉN ALIVIADA DEL PARTO*

INGREDIENTES:

- 1 pollo ranchero
- 2 litros de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de epazote
- 2 ramas de cilantro
- 5 tortillas recién salidas del comal
- 10 gramos de chile seco
- ½ rebanada de cebolla

PREPARACIÓN:

Se sacrifica y despluma una gallina o un gallo bien llegado. Se le retira la menudencia, se lava perfectamente con agua y se descuartiza. En una olla con agua se depositan la carne y el caldo. Se agrega sal al gusto y se deja en ebullición aproximadamente 30 minutos. La carne y el caldo se deben servir calientes en un plato, acompañado con tortillas recién salidas del comal, sopa o pasta y una taza de atole, café o té preparado con plantas de mirto, salva real y *sihuapaxiwell*.

Reyna Acahua Tecpile

* Entre los indígenas el consumo de la carne por lo general no es frecuente, sólo la consumen en días de fiestas.

COMIDA SILVESTRE DE CARNE DE CONEJO

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 3 jitomates de bola
- 2 gramos de cominos
- 50 gramos de chile seco
- ½ diente de ajo
- ½ litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se sacrifica el conejo y se le retira la piel; a la cabeza y los intestinos se les da su pasadita de agua y se atraviesa el cuerpo con una vara. Se coloca junto al fogón o brasero, para retirar el mal olor y se penetre el sabor a carne de monte. Esto se lleva una noche y un día. Luego se corta la carne en trozos; se asan los ingredientes en un comal y se muelen en un metate. En un jarro de dos litros se pone la carne al fuego y se agrega la salsa preparada, unos 15 minutos para su cocimiento. Se sirve en un plato, un pedacito de carne, con tortillas recalentadas o recién salidas del comal y se acompaña con una taza de café. (Rinde para cinco personas.)

Comunidad de Huapango, Astancinga
Reyna Acahua Tecpile

CAPEADO DE PESCADO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de jitomate de bola
- 1 kilo de chile guajillo
- 2 cebollas
- 4 kilos de pescado
- 4 kilos de huevo de granja
- 5 pesos de clavos
- 5 pesos de pasas
- 5 pesos de cominos
- 5 kilos de frijol negro *tlalchietl*
- ½ kilo de galletas
- ½ litro de aceite o manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quitan las escamas, se corta en pedazos, se lava con agua tibia y se pone en un recipiente. En otro recipiente se pone a fuego lento el aceite o la manteca. Se baten los huevos y se vacían sobre el pescado para freírlo. Para la salsa se corta el chile guajillo en pedacitos y se tuesta en el comal con la pimienta y se muelen en el metate. En otro recipiente se hace el mole de chile guajillo con toda la salsa. Se vacía el pescado en el mole y se hierve 15 minutos. Se sirve con frijoles negros *tlalchietl*, tortillas calientitas de nixtamal, chile canario o de cera picado con cebolla y sal al gusto. Se puede acompañar con bebidas como cerveza, mezcal, refresco o café. (Rinde para 30 personas.)

Samuel Calihua Rodríguez

* Comida especial que se ofrece en fiestas mayordomías, en Semana Santa.

ELAMAJETL*

INGREDIENTES:

frijol *elamajetl*
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian las vainas del frijol, se le quitan las puntas y los extremos. Se ponen a cocer en una olla agregándoles sal. Se sirven, a la hora de la comida, en un plato, acompañados de cilantro, papaloquelites, *pipitza*, tortillas recién salidas del comal y una taza de café. (Rinde para ocho personas.)

Municipio de Xaltepec
Andrés Panzo

* Variedad de frijol, conocido como ayocote, frijol tierno o sazón, que se consume con cáscara porque es una variedad blanda, entre los meses de mayo y julio.

MOLE TEHUIPANGUENSE*

INGREDIENTES:

- 1 rama de yerbabuena
- 2 bolillos
- 2 plátanos machos fritos
- 2 kilos de manteca de cerdo
- 2 kilos de jitomate de bola
- 3 dientes de ajo
- 4 kilos de chile ancho
- 5 clavos de comer
- 5 litros de agua
- 10 gramos de cominos
- 20 guajolotes
- 100 gramos de ajonjolí
- ½ kilo de cacahuete y de cebolla
- ¼ de kilo de chile guajillo y de chile pasilla
- ¼ de kilo de galletas de animalitos y de pasas

PREPARACIÓN:

Se parten todos los chiles, se les quitan las semillas y se tuestan en un comal. También los bolillos y las galletas se tuestan. El plátano se fríe con manteca de cerdo. Cominos, pasas, ajonjolí, cacahuates, yerbabuena, ajo, clavos, se depositan en una cazuela y se tuestan a fuego lento para no pasarse de temperatura. Los jitomates se asan en un comal. Todo junto se muele en el metate agregando tantita agua. Se coloca al fogón una cazuela de mayor volumen y se pone la manteca de cerdo y se agregan todos los ingredientes molidos. Se sazonan hasta que hierva. Se le agrega la carne del guajolote, previamente cocida. Se sirve acompañado de arroz y tortillas. (Rinde para 100 o hasta 120 personas.)

Felicitas Amayo y Claudia Amayo

* Es una comida original de la región que se está perdiendo. Pocas señoras recuerdan cómo hacerlo. Se consume principalmente en fiestas de casamiento.

MOLE VERDE

INGREDIENTES:

- 1 hoja pequeña de hierba santa
- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 kilo de carne de puerco, pollo o res
- 2 ramas de epazote
- 2 ramas de hierba buena
- 100 gramos de chile verde
- 100 gramos de cilantro verde
- 100 gramos de guía de chayote tiernas
- ½ kilo de tomate verde o tomate de milpa

PREPARACIÓN:

El tomate, el chile, el ajo y la cebolla se muelen en el metate en crudo. Enseguida se sazona, para agregar las hierbas previamente molidas. Se hierve para agregar la carne ya cocida con todo y caldo. Se deja hervir y se retira del fuego. Se deja en la cazuela donde se coció.

PIPIÁN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de puerco o de pollo
- ½ kilo de semilla de calabaza chilacayota
- ¼ de kilo de semilla de chile
- canela
- clavo
- pimienta
- ajo
- cebolla

PREPARACIÓN:

Se tuesta la semilla de calabaza en el comal. Al igual que la semilla de chile y los condimentos y se muelen en el metate. Con el caldo de la carne ya cocida se bate todo lo que se ha molido y se fríe. Ya sazonado, se le pone el caldo y la carne; se pueden agregar papas en trocitos y se deja hervir. Se sirve en la cazuela donde se coció. (Rinde para 15 personas.)

ADOBO DE TEMPESQUISTLE*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de *tempesquistle*
- 1 kilo de jitomate
- 10 huevos
- 50 gramos de chile serrano
- ½ kilo de chile ancho
- aceite
- cebolla
- ajo
- pimienta
- comino
- canela
- sal

PREPARACIÓN:

Los *tempesquistles* se hierven con un poco de ceniza y unos trocitos de olote. Una vez cocidos se enjuagan y se parten a la mitad. Se guisan con el huevo. Mientras el chile se limpia, se asa y muele, junto con todos los condimentos. Se agregan a la cazuela donde se han guisado los *tempesquistles* con el huevo. Se deja sazonar el chile. Se agrega sal al gusto y si se desea caldo se le vacía agua; el guisado debe tener una consistencia espesa. Se deja en la cazuela donde se guisó y de ahí se sirve al plato. (Rinde para 15 personas.)

* Este platillo se prepara en Semana Santa, forma parte de los 12 platillos que se ofrecen a los apóstoles el Jueves Santo en la Santa Cena.

ADOBO DE CHÍCHARO TIERNO*

INGREDIENTES:

- 1 jitomate de bola
- 1 pedacito de cebolla
- 5 gramos de comino
- 6 chiles guajillos
- 50 gramos de manteca
- ½ kilo de chícharo tierno
- ¼ de kilo de chile ancho
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Como es solo chícharo tierno, se hierve 15 minutos únicamente y luego se retira del fuego. Se corta en pedacitos el chile y se tuesta en el comal. Se muele junto con los cominos en el metate. En una cazuela se agrega la manteca y se echan los chícharos. Se agrega agua y se deja hervir unos 30 minutos. Se sirve calentito en platos con tortillas y una taza de café. (Rinde para 10 personas.)

Comunidad de Tlaquilpa, Veracruz
Matilde García Tenzohua

* Se consume principalmente en marzo.

CHÍCHARO*

PREPARACIÓN:

Un kilo de chícharo se pone a tostar en un comal. Se muele en un metate hasta convertirlo en polvo. Se mezcla con polvo de café, para saborear una rica taza.

Municipio de Tehuipango
Felicitas Amayo Castillo

* Este preparado sirve para hacer rendir el café. Se consume frecuentemente en este lugar.

PREPARADO DE EJOTES TIERNOS CON CARNE DE RES*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne
- 1 pedacito de cebolla
- 1 rama de yerbabuena
- 1 rama de cilantro
- 3 litros de agua
- 6 chiles guajillos
- 800 gramos de ejote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pica la carne y se pone a hervir en un recipiente. El ejote se limpia y se cuece aparte. Se tuesta el chile y se muele en el metate. En el mismo recipiente donde se hirvió la carne, se echa la sal, se agrega la yerbabuena, el cilantro y los ejotes. Se hierve 20 minutos y se retira del fuego. Se sirve un pedacito de carne en cada plato y se acompaña con tortillas y una taza de café. (Rinde para 10 personas)

Municipio de Tlaquilpa
Matilde García Tenztohua

* Esta comida se acostumbra cada ocho días en esta población.

Tesmoles*

TESMOLE DE FRIJOL NEGRO**

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro *tlalchietl*
- 1 pedacito de cebolla
- 1 litro de agua
- 3 hojitas de aguacate
- 5 gramos de chile seco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se quita la basura y las piedras al frijol y se le da una lavadita. Se pone a tostar en el comal a fuego con alta temperatura. Se retira del comal y se pone en reposo para que esté templado. Se muele en el metate hasta convertirlo en polvo. En un jarrito de dos litros se pone a hervir agua y se vacía el polvo del frijol; también se le echan las hojas de aguacate, la cebolla, los chiles y la sal. Se menea perfectamente, dejando que hierva unos 20 minutos. Se sirve en platos y con las tortillas se sopea, acompañado de una taza de café. Las hojas de aguacate no se comen. (Rinde para seis personas).

Municipio de Tehuipango
Clara Panzo

* Los tesmoles en la Sierra de Zongolica son guisos que llevan masa. A eso deben su nombre que reza: mole hecho de masa. Tes, descomposición de *tix tixtli*, masa y mole, guisado. Esta forma de presentar la comida tradicional suele ser la más usual, más sencilla y más cotidiana, pues muchos de estos alimentos aceptan esta forma de guisados. Sin embargo el hecho de ser tesmole no necesariamente significa que espese con masa, tal es el caso del tesmole de papa, que se remuele y bate en vez de masa.

** Es una de las comidas tradicionales, muy parecida al *tepeya*, el *tolonsti* chícharo.

TESMOLE DE CHÍCHARO

INGREDIENTES:

- 1 pedacito de cebolla
- 1 litro de agua
- 2 ramitas de epazote
- 2 ramitas de cilantro
- 2 jitomates asados
- 50 gramos de chile seco
- ½ kilo de chícharo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El chícharo se pone a hervir en un jarro con agua y sal al gusto. Se deja hervir durante 20 minutos y se retira del fuego. En otro recipiente se vacían después los chícharos para continuar con el cocimiento. Mientras, se asan los jitomates, se tuestan los chiles y se hace la salsa molida en un molcajete. Se echa la cebolla y un poquito de agua. Se vacían a la olla todos los ingredientes, epazote, cilantro y sal al gusto. Se deja que hierva durante 20 minutos más. Se sirve en un plato, acompañado de tortillas, con un plato de quelites y yerbamora hervidos, con un chinene cocido o maduro y un pocillo de café.

Municipio de Tehuipango
Felicitas Amayo Castillo

TESMOLE DE HONGOS*

INGREDIENTES:

- 1 gramo de cominos
- 1 kilo de hongos
- 2 jitomates de bola
- 10 gramos de chile
- ½ litro de agua
- ½ diente de ajo
- ¼ de kilo de masa
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los hongos en un jarro de tres litros. Se asan los jitomates en las brasas o en el comal. Se tuestan los chiles y ambos ingredientes se muelen en el metate con los cominos y los ajos y se baten con la masa y se agregan al jarro. Se dejan hervir durante 20 minutos. Se acompañan con tortillas y un plato de frijoles hervidos. (Rinde para 10 personas.)

Municipio de Xaltepec
Martina Calihua Macuixtle

* Se puede preparar con hongos diversos como *xibatsi*, *ojobatsi*, *okonanakatl*, *xochitekontsi*, que se dan en lugares de Tzompoalteca y Achichipico, municipio de Tehuipango.

TESMOLE DE VÍSCERAS DE BORREGO*
Kuetlaxkomol

INGREDIENTES:

- 1 cubeta de vísceras de borrego
- 10 litros de agua
- 100 gramos de sal
- ½ kilo de chile verde
- ½ kilo de chile cera
- ½ kilo de jitomate de bola
- ¼ de kilo de chile seco
- ¼ de kilo de carbonato

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente todas las vísceras. Se les aplica carbonato. Se pican en pedacitos. Los tomates y los chiles se asan y se muelen en el metate. Se vacían las tripas en una olla y cuando empiezan a hervir, se les agrega la salsa y sal al gusto. Se hierven aproximadamente una hora y se retiran del fogón. Se sirve acompañado de cebolla picada con rebanadas de chile cera, sal al gusto, tortillas, café, cerveza y mezcal. (Rinde hasta para 80 personas.)

Rosa González

* Se prepara, en los municipios de Tehuipango y Atlahuilco, para casamientos, bautizos y en las mayordomías antes de preparar el chilcaldo.

TESMOLE DE PAPAS*

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo molido
- 3 hojas de hierba santa
- 3 jitomates molidos
- papa molida en crudo
- papa rebanada en cuartos
- sal

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir las rebanadas de papa hasta que se cuezan. Después se baten y mezclan jitomate, chile y ajo con la papa molida. Se agregan al jarro con las papas hirviendo. También se le ponen las hojas de hierba santa. Se dejan hervir 15 minutos. Se acompañan con un plato con frijoles hervidos, tortillas calientitas. (Rinde para ocho personas.)

Municipio de Tehuipango
Rosa Atlahua Calihua

* Comida indígena tradicional.

OTRA RECETA DEL MISMO PLATILLO

INGREDIENTES:

- 2 kilos de papas tiernas
- 1 rama de epazote
- 50 gramos de chile verde
- ¼ de kilo de jitomates
- 100 gramos de masa

PREPARACIÓN:

Se lavan las papas y se cortan en rebanadas. Se depositan en un jarro para cocerlas. Se asan los chiles y el jitomate en el comal, se muelen en un molcajete hasta convertirlos en salsa y se vacían en el jarrito. Se agrega masa, epazote y sal al gusto.

TESMOLE DE POLLO

INGREDIENTES:

- 1 pedacito de cebolla
- 3 kilos de pollo
- 50 gramos de chile seco
- 100 gramos de jitomate de bola
- 200 gramos de masa
- ½ diente de ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se descuartiza el pollo. Se hierve en un recipiente, de preferencia en una olla de barro. Se asan los jitomates en brasas. Se tuestan los chiles en el comal. (Rinde para 12 personas.)

Municipio de Tehuipango
Julia Chipahua

TESMOLE DE ARDILLA

INGREDIENTES:

- 2 ardillas
- 15 hojas de *xoxoco*
- 10 hojas de aguacate
- masa
- chile serrano al gusto
- cebolla y ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A las ardillas se les quita la piel. Se ponen a tostar en el comal. Luego se hierva la carne. Se prepara una salsa con el chile, la cebolla y el ajo y se agrega a la olla de la carne. Se disuelve la masa y se vierte para que hierva todo junto. Cuando tenga una consistencia espesa se saca del fogón.

Guisados preparados con frijol

FLOR DE FRIJOL GORDO*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de flor de frijol gordo
- 1 kilo de carne
- 1 pedacito de cebolla
- 1 diente de ajo
- 8 ramas de epazote
- 100 gramos de aceite o manteca de cerdo
- ¼ de kilo de chile ancho
- ¼ de kilo de jitomate de bola
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierve la flor en un jarrito y se cuece la carne en otro recipiente. Se hace la salsa de chile ancho, tostado y molido en el metate. Se agrega el jitomate, la cebolla y el ajo, cuando todo está preparado se coloca al fuego una cazuela y se le echa aceite o manteca. Se le vacía la carne con un poco de agua. Se pone toda la salsa, el epazote, la flor y se deja hervir unos 20 minutos. Después se retira del fuego y se coloca la cazuela en el mismo brasero cerca del fogón. Se sirve en un plato, acompañada con tortillas recién salidas del comal y una taza de café. (Rinde para 10 personas.)

Matilde García Tenzohua

* Frijol conocido también como *mahtlaketi*. Este platillo se prepara también con carne de puerco, espinazo o costilla y se acostumbra como comida de mediodía.

GUISADO DE FRIJOL

Etepeya

INGREDIENTES:

½ kilo de frijol o chícharo

sal al gusto

hoja de aguacate

PREPARACIÓN:

El frijol o chícharo previamente lavado y seco se tuesta en el comal a fuego lento y se muele. Se pone en la lumbre un recipiente con agua y cuando está hirviendo se agrega el polvo de frijol previamente colado y batido en agua. Se mueve constantemente hasta que hierva. Se le agrega la hoja de aguacate y la sal. Se sirve como platillo cotidiano en tazones con chiles verdes previamente desvenados y asados.

OTRA RECETA DE ESTE PLATILLO

INGREDIENTES:

frijol negro
hojas de aguacate
ramitas de cilantro
sal

PREPARACIÓN:

Se elige la cantidad de frijol que se quiera preparar y se pone a tostar en un comal a fuego lento. Cuando empieza a tronar se saca de la lumbre y se muele en el metate hasta convertirlo en polvo. Mientras, se pone a calentar un poco de agua en un jarro. En un recipiente se bate hasta convertirlo en atole. Luego se vacía en el jarro, moviéndolo constantemente para evitar que se pegue y se queme. Como condimentos se agregan hojas de aguacate oloroso y cilantro, así como sal al gusto. Se deja que hierva de cinco a 10 minutos y se retira del fuego. Se sirve en platos la cantidad que se desee. Hay quienes acostumbra agregarle salsa mancha de chile seco.

San Jerónimo Tonacalco, Zongolica, Veracruz
Catalina Ríos Rosales

FRIJOLES DE EPAZOTE

INGREDIENTES:

- 1 bola de masa, bien remolida
- 1 chile seco
- 2 ramas de epazote
- frijoles hervidos en agua y sal (de preferencia tiernos, recién cortados del campo)

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los frijoles ya cocidos con suficiente caldo. Se muele el chile seco. Se bate un poco de masa revolviéndola con el chile seco molido. Se vacía dentro del jarro de frijoles hirviendo. Con otra parte de la masa se hacen bolitas y se depositan en el jarro de frijoles. Se agrega epazote y se deja hervir 15 minutos.

FRIJOLES CON PESCADO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chile guajillo
- 1 kilo de jitomate
- 2 gramos de comino
- 2 kilos de manteca de cerdo
- 2 kilos de chile ancho
- 4 dientes de ajo
- 8 kilos de pescado seco
- 10 kilos de frijol *elamaexotl*
- ½ kilo de sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los frijoles y se ponen a cocer en un recipiente grande. Se agregan 10 litros de agua. Se limpia el pescado y se lava perfectamente, que un día antes, se remoja en agua. Se muele el chile en el metate junto con el jitomate, ajos, cominos hasta tener la salsa en forma de mole. Se vacían los frijoles en un recipiente nuevo y posteriormente el pescado en pequeños pedazos. Se hierva todo 60 minutos. Se sirve en un plato con cebolla picada, rebanadas de chile cera y sal al gusto, acompañado de tortillas. (Rinde para 60 personas.)

Municipio de Tehuipango, Veracruz
Clara Panzo Panzo

Tlatonil

TLATONIL DE CHÍCHARO

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 kilo de chícharo pelado
- 100 gramos de chile serrano o pulla
- ½ kilo de papas
- ¼ de kilo de jitomate o tomate de milpa
- hierba santa

PREPARACIÓN:

En tres litros de agua se deja hervir el chícharo durante una hora. Se le agregan las papas cortadas en trocitos. Ya cocido, se le vacía el chile y el jitomate molidos y, si se quiere, fritos. Si no se ha espesado con las papas, se agrega masa previamente batida y la hierba santa. Se deja hervir y se retira del fuego. Se deja en la olla donde se preparó. (Rinde para 10 personas.)

TLATONIL DE XOCHIKILITL CON PAPAS

INGREDIENTES:

- 1 cilantro
- 1 kilo de flor de *xochikilitl*
- 100 gramos de chile serrano o costeño
- ½ kilo de papas

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la flor de *xochikilitl*. Cuando ya está semicocida, se agrega la papa cortada en trocitos. Si se desea se puede guisar el chile molido. Se le pone el cilantro. Se deja hervir. Se lleva a la mesa en la cazuela u olla donde se coció.

TLATONIL DE FRIJOL*

INGREDIENTES:

- 1 bola de masa
- frijol hervido
- chile seco
- tomate de cáscara
- hojas de *tlanepa* (hierba santa)

PREPARACIÓN:

Se hierva la cantidad de frijol deseado. Se pone a fuego lento y se agrega una pequeña cantidad de chile seco molido, un tomate de cáscara machucado, una bolita de masa batida y colada, agregando unas hojitas de *tlanepa*. La bolita de masa es para que espese. Se espera unos 10 minutos antes de retirarlo del fuego.

Comunidad San Jerónimo Tonalco
Municipio de Zongolica, Veracruz
Catalina Ríos Rosales

* Éste es otro platillo cotidiano.

TLATONIL DE ILAMAHETL

INGREDIENTES:

- 2 kilos de frijol gordo tierno con o sin cáscara
- 5 chiles guajillos tostados
- 15 chiles serranos
- ajo
- cebolla
- cilantro
- epazote
- sal al gusto
- masa al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol en un recipiente de barro. Ya cocido, se le agrega el chile molido. La masa se bate, se le agrega y se mueve constantemente para evitar que se pegue. Se pone la cebolla y el ajo molidos, el cilantro picado y una ramita de epazote. Se retira del fuego y se sirve directamente de la olla al plato. (Rinde para 15 personas.)

NOPALES CON HABAS*

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 2 ramas de epazote
- 2 pedacitos de chile canario
- 6 nopales
- ½ kilo de habas tiernas
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se quitan las espinas a los nopales y se cortan en cuadritos. Se cortan las habas espigando sus vainas. Se ponen a hervir. Se agrega el epazote y las rebanadas de chile canario agregando sal al gusto. Se deja que hierva 15 minutos y se retira del fuego. Se sirve en un plato acompañado de tortillas y su taza de café. (Rinde para ocho personas.)

Teresa Tocohua Zepahua

* Se consume durante los meses de diciembre y enero por la mañana o la tarde.

Guisados de calabaza

CALABAZAS TIERNAS FRITAS

INGREDIENTES:

- 1 pedacito de cebolla
- 2 calabacitas
- 2 jitomates de bola
- 50 gramos de chile verde
- aceite o manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan las calabacitas en pedazos y se ponen a freír en una cazuela con aceite o manteca de cerdo. Se agregan las rebanadas de jitomate, de chiles y de cebolla y sal al gusto. Se dejan freír durante 10 minutos como mínimo. Se acompaña con tortillas calientitas y taza de café. (Rinde para seis personas.)

Municipio de Tehuipango, Veracruz
Julia Chipahua

FLOR DE CALABAZA FRITA

INGREDIENTES:

- 1 bandeja de flores de calabaza
- 1 puño de chile huachinango picado
- ½ cebolla picada
- hojas desmenuzadas de epazote

PREPARACIÓN:

Se limpian, lavan y desmenuzan las flores. Enseguida se frien la cebolla, el chile y el epazote por cinco minutos. Se agrega la flor de calabaza, sazonándose todo muy bien.

Quelites

QUELITE BLANCO

Kohkokilitl

INGREDIENTES:

- 1 pedacito de cebolla
- 1 cucharada grande de manteca de cerdo
- 2 manojos de *kohkokilitl*
- 3 jitomates
- 4 dientes de ajo
- ½ bandeja de salmuera
- agua
- sal
- chile seco

PREPARACIÓN:

Se lavan los quelites, se les cortan las raíces y se ponen tres minutos en agua con sal. En un jarro se pone a hervir agua, a punto de ebullición se agregan los quelites por 10 minutos. Una vez cocidos se dejan escurrir hasta que se enfríen. Se muelen en metate el chile seco, la cebolla, los ajos y el jitomate; agregándoles sal al gusto. En una cazuela con manteca se fríen los quelites. Después se incorpora la salsa y se deja sazonar por cuatro o cinco minutos. Para no perder la sazón de la comida, es importante utilizar cuchara de madera, trastos de barro y moler en metate o molcajete. El agua donde se hirvieron los quelites tiene alto valor nutritivo.

OTRA RECETA DE QUELITE BLANCO

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo
- 1 jitomate de bola asado
- 1 rollo de quelites
- 1 cebolla
- 2 chiles de cera
- 50 gramos de manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Después de haberlos traído del campo, se seleccionan los mejores, se lavan y se ponen en un jarro con agua para que hiervan, sin sal. Ya cocidos, se retiran del fuego. Se agrega en otro recipiente la manteca y enseguida los quelites. Con los otros ingredientes se hace una salsa en el metate y se agrega a los quelites. Se dejan hervir media hora. Se reparte en platos, por lo general, a la hora de la comida, acompañado de tortillas y taza de café. (Rinde para cinco personas.)

Municipio de Xalatepec
Juana Calihua Temoxtle

QUELITE BLANCO FRITO

INGREDIENTES:

- 1 puño de chile serrano
- manojos de quelite blanco
- aceite de comer
- sal
- cominos

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan los quelites. Se ponen en un recipiente con agua agregando sal al gusto. Ya cocidos se quitan de la lumbre. Se exprimen y se le tira el caldo. Se pone una cazuela o sartén con un poco de aceite o manteca al fuego. Mientras se calienta, por separado se muele en el molcajete el chile seco, con cominos y un diente de ajo. Una vez hecha la salsa, se revuelven los quelites con ésta y se echan al recipiente puesto en el fuego para que se frían.

San Jerónimo Tonacalco, Zongolica, Veracruz
Catalina Ríos Rosales

QUELITES AMARGOS AL VAPOR*
Chichik kilitl

INGREDIENTES:

- 2 manojos de *chichik kilitl*
- 4 hojas de *tlanepaqueelite* (hierba santa o acuyo)
- cebolla picada
- sal

PREPARACIÓN:

Se lavan bien los quelites y se ponen en agua con sal por cuatro o cinco minutos para desinfectarlos. Se hace un envoltorio (como si fuera un gran tamal) con las hojas de *tlanepaqueelite*, los quelites, la cebolla picada y un rocío de agua. Si es posible se amarra el envoltorio con una fibra vegetal (como puede ser izote o zacate de milpa). Se coloca el tamal sobre un comal caliente o bien en una cazuela o sartén, se tapa y se espera 10 minutos.

* El quelite amargo es muy eficaz para curar malestares producidos por exceso de bebidas alcohólicas, comúnmente llamada cruda.

QUELITE DE YERBAMORA*
Pitzatlak tomakilitil

INGREDIENTES:

- 2 manojos de quelites
- 3 huevos de gallina de rancho
- manteca de cerdo
- sal

PREPARACIÓN:

Se lavan bien los quelites y se dejan en agua con sal por cuatro o cinco minutos. Se ponen a cocer. Una vez cocidos, se escurren; se pone una cazuela al fuego con manteca y se fríen. Se baten dos huevos, se capean, se dejan dorar, moviéndolos por unos minutos. Hay que tener cuidado de no meterle la uña al tronquito del quelite, sobre todo a la yerbamora y al chichi-quelite, porque se pone amargo.

* En algunas partes de la sierra se llama *pitzawak kilitil*. Estos quelites se ofrecen a mujeres en periodo de puerperio y a los hombres cuando toman licor. La yerbamora puede comerse, como otros quelites, sólo hervida; al caldo se le agrega cebolla picada y limón y se puede preparar al vapor.

TEPEJILOTES*
Tepexilotl

INGREDIENTES:

- 4 huevos de rancho
- 4 jitomates
- 4 dientes de ajo
- 6 tepexilotl
sal, harina, chile seco, manteca de cerdo y cebolla

PREPARACIÓN:

Se deshojan los tepexilotl con un cuchillo, cuidando sacarlos enteros, ya que la fibra que los envuelve es hermética y no se rompe fácilmente. Se hierven con agua y sal durante 10 minutos. Se escurren y se enjuagan con agua hervida hasta quitarles lo amargo. En el cajete se prepara una salsa con el chile seco, los jitomates, la cebolla y los ajos y se sazona en una cazuela con manteca de cerdo y se hace un caldillo. Los tepexilotl se enharinan y capean, se agregan al caldillo y se dejan hervir 10 minutos.

* Los tepexilotl se consideran también quelites en las comunidades indígenas, por ser temporales, tiernos y vegetales, aunque son más consistentes y tienen la forma de un elote tierno, que al ser despojados de las fibras que los envuelven, tienen, en vez de olote con maíces, una especie de hilos gruesos; ésa es la parte comestible. Cuando está tierno es blanquecino y muy apto para consumirlo. A medida que se pone recio, cambia al color verde y también cambia su sabor y consistencia. Hay tepexilotl macho, hembra y otro que le llaman *kohkotto* o hermafrodita. Los primeros son buenos para el consumo, mientras que el tercero se considera no bueno. La palabra *kohkotto* significa amputado, no completo y alude a la homosexualidad. Se cree que si un niño consume este tipo de planta se convertirá en homosexual o engendrará o parirá niños homosexuales. Cabe aclarar que este último tipo de tepexilotl no hace ningún daño al consumirlo, sólo que no es aceptado por la comunidad.

FLOR DE QUELITE
*Xochikilitl**

INGREDIENTES:

- 1 apastle** de flores *xochikilitl*
- 4 chiles cera, kamponna o japonés
- 5 pedazos de cebolla
- ½ jarro de frijoles hervidos
- manteca
- sal

PREPARACIÓN:

Se limpian los quelites y se ponen a cocer en un jarro, cuidando que no se pasen de cocimiento. En un molcajete se muelen los frijoles hervidos y se rebanan los chiles en forma de rajas. En una cazuela con manteca caliente se fríen los chiles y la cebolla, ya que están fritos se incorporan el *xochikilitl*, se agregan los frijoles, revolviendo muy bien todo. En cinco minutos se encuentra el platillo listo.

* *Xochikilitl* se traduce como “flor de quelite”. Es por excelencia la flor de un frijol silvestre que suele llamarse *wa'pah*, traducido como duro. Se dice que esta variedad de frijol es el reducto del frijol *lamah* (mujer del maíz) que al quedarse en el campo sin ningún cultivo se vuelve así. Antes de fructificar da estas florecillas de un rojo púrpura que en algunas partes se llaman metafóricamente *xochimariah*, simbolizando la condición femenina y significa flor mujer.

** *Apastle* significa “cántaro de barro sin vidriar de forma casi esférica que se usa para acarrear agua. Lebrillo hondo de boca ancha, circular para el mismo uso”, Diccionario de Aztequismos de Luis Cabrera.

Guisados con flor de izote

FLOR DE IZOTE*

Iksoxóchitl

INGREDIENTES:

- 1 racimo de flor de izote
- 1 diente de ajo
- 4 jitomates
- ½ kilo de costilla de cerdo (opcional)
- manteca de cerdo, chile seco, cominos y sal

PREPARACIÓN:

Se desprenden y deshojan las flores del racimo, se lavan y escurren bien, se ponen a hervir en agua y sal 10 minutos y se escurren. En el metate se muele el jitomate, el chile seco, el ajo y el comino. En una cazuela con manteca se fríe la flor de calabaza, agregando la sal y la salsa. Si se desea, se puede agregar la carne (costilla de puerco), previamente lavada y frita.

* *Iksoxóchitl*, flor de izote, que viene de la palabra náhuatl *iksotls*, que es una especie de palma silvestre que se encuentra en la región de Zongolica, al igual que en lugares fríos, templados y cálidos. El izote es muy común en las tierras secas y montañosas de la altiplanicie del norte; el cogollo y sus flores son comestibles. De sus hojas se saca la fibra para amarrar envoltorios. Las comunidades indígenas consideran la flor de izote como quelite, ya que es propia de la temporada de lluvias, poco consistente, tierna y vegetal.

OTRA RECETA DEL GUISADO DE FLOR DE IZOTE

INGREDIENTES:

- 1 flor de izote
- 1 puñito de chile seco
- 1 diente de ajo
- 1 tomate de cáscara
- 1 bolita de masa
- 4 jitomates
- pedazos de cebolla
- comino
- clavos
- aceite o manteca

PREPARACIÓN:

Se hierve la flor de izote y al primer hervor se cambia el agua y se le pone sal. Una vez cocida se retira del fuego y se exprime en frío, previamente ya se preparó el caldillo para el guisado. Al estar hirviendo se echa la masa batida. El caldillo lleva chile seco, cebolla, un diente de ajo, jitomate rojo, tomate de cáscara y clavos y cominos. Se pone un recipiente a fuego lento con un poco de aceite o manteca. Se fríen o sazonan unos cinco minutos. Después se agregan al jarro, esperando unos minutos hasta que hierva y se saca del fuego.

Catalina Ríos Rosales

FLOR DE IZOTE CON CARNE DE POLLO O PUERCO

INGREDIENTES:

- 1 flor de izote
- 1 diente de ajo
- 1 pedacito de cebolla
- 2 kilos de carne
- 3 jitomates de bola
- 10 gramos de cominos
- 100 gramos de chile seco
- 100 gramos de masa
- 150 gramos de manteca de cerdo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone una olla con agua a hervir. Los pétalos de la flor de izote se extraen del racimo y se lavan. Se depositan en la olla que ya se encuentra hirviendo. Se agrega sal al gusto. La carne se pone a cocer en otro recipiente en pedazos chicos. Se tuesta el chile seco, el jitomate y ambos se muelen en el metate, junto con el diente de ajo y los cominos. Cuando se haya cocido el izote se retira del fuego y se exprime. En otro recipiente se pone manteca y cebolla. Una vez que se haya calentado, se echa el izote y se le vacía la salsa junto con la masa. Se mueve perfectamente agregando un poquito de agua. Se echa la carne y hay que esperar a que hierva 30 minutos, para enseguida retirar del fuego. Se acompaña con un plato de frijoles hervidos, tortillas recién salidas del comal y, por supuesto, la taza de café. (Rinde para 12 personas.)

Claudia Amayo

Hongos

HONGO DE JONOTES FRITOS*

INGREDIENTES:

- 1 apastle de hongos *ayohxonotl*
- chile huachinango
- manteca de cerdo
- cebolla
- sal

PREPARACIÓN:

Los hongos se limpian bien, quitando todas las impurezas (a veces traen bichos). Se desprenden las patitas, se lavan y se ponen en salmuera 10 minutos y se enjuagan. Se pone la cazuela al fuego con manteca y se espera a que esté bien caliente, se fríen los chiles, la cebolla y los hongos durante 10 minutos, agregando sal al gusto.

* Jonote viene de la palabra náhuatl *xonox*, que quiere decir fibra correosa con la que se hacen cuerdas. Luis Cabrera, en su *Diccionario de Aztequismos* refiere jonote como "... Diversos árboles o arbustos de la familia de las tiliáceas de usos textiles (*Heliocarpus americanus*, *L. triumfetta* sp.)."

AYOHXONOTL EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 1 apastle de hongos *ayohxonotl*
- 3 tomates de cáscara
- manteca de cerdo
- cebolla
- sal
- chile serrano verde

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir los chiles junto con los tomates 15 minutos y se muelen en el cajete poniendo sal al gusto. Los hongos se limpian bien, se le quitan los bichitos, se lavan, se ponen en salmuera por 15 minutos y se enjuagan. Se fríen los hongos en manteca con cebolla, se agrega la salsa y, se dejan hervir 15 minutos.

HONGOS TOSTADOS AL COMAL

INGREDIENTES:

- ½ apastle de hongos *nanakastli*
- sal

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan muy bien los hongos. Se les unta sal y se ponen en el comal a tostar, volteándolos de vez en cuando.

HONGOS EN TESMOLE

INGREDIENTES:

- 1 apastle de hongos *paskualayomeh*
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 1 bola pequeña de masa
- ½ kilo de jitomate
- chile serrano y cominos

PREPARACIÓN:

Se lavan y limpian muy bien los hongos, se ponen en salmuera 15 minutos y se enjuagan. Se ponen a hervir en agua con sal 15 minutos. En crudo se muele el jitomate, el chile serrano, un diente de ajo y comino. Se batien bien estos condimentos y se agregan dentro del jarro de hongos hirviendo al igual que la masa batida y una rama de epazote. Se hacen bolitas de masa y se ponen a hervir con todo lo demás 15 minutos, moviendo siempre con la cuchara.

HONGO ESCOBETA
Xilbatsi

INGREDIENTES:

ajo
masa
chile seco
jitomates
hongos *xilbatsi* (de escobeta)
clavo de comer

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan perfectamente los hongos que se vayan a preparar. Se ponen a hervir. Cuando ya se hayan cocido se les agrega el jitomate, el diente de ajo, chile seco, clavo de comer, cominos, ya molidos en el metate. Se echa la masa molida y colada. Se espera a que dé un hervor y se retira del fuego.

Dolores Xochicale Tepole

TOTZILCE FRITA

INGREDIENTES:

- 1 manojo de *totzilce**
- 1 pedazo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 8 chiles serranos secos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir las guías y se fríen con la cebolla, el chile y el ajo.

CUITLACOCHÉ FRITO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos *cuitlacoche*
- chile guachinango
- manteca de cerdo, cebolla

PREPARACIÓN:

Se pica el hongo *cuitlacoche*, los chiles, la cebolla. Se revuelven y se aplica sal al gusto. Se agregan en una cazuela. Se sazona toda esta mezcla, hasta que endurezca. Se puede servir en tacos.

* Es una planta silvestre, que crece en el monte, muy parecida a la guía de chayote.

OTRA RECETA DE SOSOKITL FRITO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de hongos *sosokitl** o *cuitlacoche*
- chile huachinango
- manteca de cerdo
- cebolla

PREPARACIÓN:

Se pica bien el hongo *sosokitl*, los chiles y la cebolla, se revuelve todo y se le pone sal al gusto. En una cazuela con manteca se sazona toda esta mezcla hasta que endurezca. Se pueden servir en tacos.

* *Sosokitl* quiere decir parecido al lodo. *Cuitlacoche* o *huitlacoche* es la mazorca del maíz degenerada por un hongo (*Hustilago maydis De*) que la hace tomar un color negro. Es comestible como legumbre cocida.

EMPANADAS DE CUITLACOCHÉ*

INGREDIENTES:

- 1 *kokochitse*
- 1 pedacito de cebolla
- 1 pedacito de chile canario
- 2 ramitas de epazote
- 200 gramos de masa de nixtamal
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se extrae el hongo de la milpa y se le quitan algunas hojas. Se machaca con tejolote en un molcajete. Se agrega cebolla, epazote, chile canario y sal al gusto. Se elaboran las tortillas. Se toma la salsa del hongo y se va poniendo a cada tortilla en el comal. Se van colocando las empanadas para cocerse. Se obtienen 15 empanadas aproximadamente. Pueden servirse como botanas o comida individual y se acompañan con frijoles y salsa. (Rinde para seis personas.)

Comunidad de Comolica, municipio de Astancinga
Teresa Tocoehua Zepahua

* También se llaman empanadas de hongos de elote, conocido como *kokochitse* o *cuitlacoche*. Es un hongo no muy común, por ello puede considerarse como especial. Se dice que crece sólo en los lugares de la milpa donde algunas personas hacen sus necesidades. De ahí toma su nombre de "caca dormida".

OTRA RECETA DE EMPANADAS DE CUITLACOCHÉ

INGREDIENTES:

- 1 rama de epazote
- 1 kilo de hongos de *cuitlacoche*
- 2 kilos de masa
- ½ cuarto de kilo de chile verde o guachinango picados
- ½ cebolla picada
- ½ cuarto de kilo de tlalitos*

PREPARACIÓN:

Se despoja el hongo de la hoja de maíz, cual si fuera un elote, sólo que con mucho cuidado para evitar que se derrame. No se lava porque se derrama o se deshace. Se pica el hongo y se le agrega el chile, la cebolla picados, tlalitos y epazote. Con la masa se hacen tortillas, se les pone un poco del picadillo, se doblan y se ponen a cocer en el comal, volteándolas de vez en cuando hasta que estén cocidas.

* Tlalitos son las mantequitas casi convertidas en polvo de chicharrón.

OTRA RECETA DE ESTE PLATILLO

INGREDIENTES:

hongo de *cuitlacoche*
chile verde
cebolla
epazote

PREPARACIÓN:

Se muele en un cajete o plato. Se le agrega chile verde y cebolla, así como epazote para darle sabor. Previamente ya se preparó la masa para ir haciendo las empanadas, que se tuestan sobre el comal o se frien en aceite o manteca.

Zongolica, Veracruz
Dolores Xochicale Tepole

Comida con maíz

CHILAQUILES*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de tortillas duras o fritas
- 1 pedacito de cebolla
- 2 gramos de comino
- 2 jitomates de bola
- 5 ramas de epazote
- 8 huevos
- 50 gramos de chile seco
- 100 gramos de aceite o manteca de cerdo
- ½ diente de ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cortan tortillas en pedazos. Se coloca un recipiente en el fogón y se agrega manteca o aceite y cuando esté bien caliente se echan los pedazos de tortillas hasta que queden bien doraditas. Se asan los jitomates, se tuestan los chiles, los cominos, la cebolla y el ajo y se muelen en el metate, agregando sal al gusto. En el mismo recipiente, se vacían los pedazos de tortilla, se agrega la salsa, el epazote, los huevos y un poquito de agua. Se hierven 30 minutos. Se sirven acompañados de dos o tres tortillas y una taza de café. (Rinde para 10 personas.)

Rosa González

* Este platillo sirve como alimento para el desayuno, la comida o la cena. En muchas ocasiones se da especialmente a la gente que permanece en estado de cruda, después de pasarse de copas.

TOTOPOS*

INGREDIENTES:

2 kilos de maíz
20 piezas

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con cal; cuando esté listo se deja enfriar y se enjuaga hasta lograr que quede sin piel. Se muele varias veces en el metate sin ponerle agua hasta lograr una pasta fina y se le da forma rectangular. Se cuecen en el comal a fuego lento. Se colocan en una canasta.

* Es común llevarlos a los compadres enfermos.

EMPANADAS DE FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 5 chiles verdes
- 30 flores de calabaza *ayohxóchitl**
- epazote al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las flores se lavan y escurren. Se cortan en trocitos el chile, el epazote y la cebolla. Se revuelve todo muy bien, se le puede poner también manteca. Se hace la tortilla y así cruda se le pone a la mitad el revuelto de flor. Se cuece en el comal a fuego lento. Es el mismo procedimiento hasta terminar. Se llevan envueltas a la mesa en un mantel dentro de un tenatito.

* *Ayohxóchitl* significa flor de calabaza. Este quelite es de temporal y sólo se encuentra en la temporada de lluvias junio-septiembre. *Ayotl* significa calabaza, pero curiosamente Rafael Delgado se refiere con esa palabra también al hongo.

OTRA RECETA DE ESTE PLATILLO

INGREDIENTES:

- 1 cebolla picada
- 1 bandejita de flores de calabaza
- ½ cuarto de kilo de chile huachinango picado
- ¼ de kilo de *tlalitos*
- 1½ kilos de masa
- sal

PREPARACIÓN:

Se limpian las flores de calabaza, se lavan muy bien y se dejan escurrir. Se desmenuzan las flores con las yemas de los dedos, sin maltratarlas. Con la masa se hacen tortillas, se les pone chile, cebolla, sal, *tlalitos* y flor de calabaza, se doblan y se ponen a cocer en el comal, volteándolas de vez en cuando, hasta que queden bien cocidas.

Tamales

TAMALES DE CENIZA

*Kuaf nixtamal**

PREPARACIÓN:

Se hierve maíz con ceniza, se deja enfriar y se lava perfectamente. Se martaja en el metate y con la masa se van formando tortillas un poco gruesas que se van envolviendo con hojas de milpa y se ponen a hervir. Se acompañan con salsas de serrano, chilcaldo de pollo, esquimol o simplemente con café.

* Estos tamales se preparan el día 24 de junio, fecha en que se celebra a San Juan Bautista; se hacen con la finalidad de evitar que durante el periodo de *xopantla* (julio-octubre) se sufra hambre.

TAMAL PARA CARNAVAL DE PATOCONAS*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chile guajillo
- 1 kilo de cal
- 2 kilos de manteca
- 2 kilos de jitomate
- 3 cabezas de ajo
- 5 litros de agua
- 15 kilos de carne de puerco
- 20 kilos de maíz
- 100 hojas de *totomoxtle* (hoja de mazorca)
- ½ kilo de cebolla
- ¼ de kilo de sal

PREPARACIÓN:

En un fogón se coloca un perol con el agua y el maíz limpio. Se espera a que hierva un poco, se agrega la cal y se deja hervir 60 minutos. Esto, por lo general, se hace un día antes, ya sea en la entrada de la noche y se deja hasta que se enfríe. Al día siguiente, por la mañana, se invita a las señoras a moler el nixtamal. Mientras hierva la carne de puerco en un recipiente, se tuestan en un comal el chile guajillo, el jitomate, la cebolla, el ajo, toda la pimienta y se muelen en el metate. Se echa la salsa en la masa y se revuelven. La carne cocida se retira del

* Entre las costumbres y tradiciones de la comunidad de Astancinga está el Carnaval de Patoconas, durante el cual se presenta la Danza de los Huehuetones. A las autoridades municipales y a los que organizan la fiesta se les ofrece esta comida como botana o bocado especial. A los muncíipes se acostumbra darles 12 tamales y a las demás personas cuatro.

fuego. Se toman aproximadamente 50 gramos de masa con un pedacito de carne y se envuelven en las hojas de *totomoxtle* unos mil tamales. Se acompaña con cervezas y botellas con aguardientes. (Rinde para 150 personas)

Comunidad de Huapango, Astacinga, Veracruz
María Soledad Itehua Tecpile

TAMALES DE CARNE DE PUERCO*

Nakatamal

INGREDIENTES:

- 2 cebollas
- 3 kilos de carne de puerco
- 5 pesos de comino
- 5 pesos de clavo de comer
- 5 pesos de pasas
- 15 kilos de maíz para obtener 20 kilos de masa
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de chile ancho
- ½ kilo de jitomate de bola
- ¼ de kilo de galletas de animalitos
- hojas de mazorca y platanillo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierve el nixtamal. Luego se pone a remojar con agua tibia en un recipiente.

* Estos tamales se ofrecen en las paradas de la cruz, en la celebración de Todos Santos, se llevan a los padres de una novia o se hacen año con año en la fiesta de los fieles difuntos en municipios como Tehuipango.

La carne se hierve en pedacitos. Se limpia el chile ancho y se pone a calentar en el comal. Los jitomates se asan en las brasas del fuego y la pimienta se tuesta en el comal. El chile ancho, el jitomate y la pimienta se muelen en el metate, cada uno por separado. Se pone a fuego lento una cazuela, donde se agrega la manteca de cerdo y se le vacía la salsa de chile ancho y enseguida la salsa de pimienta para darle sabor al mole. Se deja hervir unos 40 minutos. El nixtamal se muele en el metate o molino y la masa, se deja en reposo. Se toman las hojas de una en una y se les va echando la masa. Se les agrega el mole con un pedacito de carne y se envuelven. A fuego con alta temperatura, se le coloca un recipiente de buena capacidad y se le echa agua y unos palitos, para el sostenimiento de los tamales. Se cubre la boca del recipiente con un plástico o con hojas de platanillo. Se cuecen aproximadamente en 80 minutos. Se sirven en un plato y de ahí se van tomando para comer con cuchara y acompañados con refresco o una taza de café. (Rinde para 80 personas.)

Manuel Calihua Rodríguez

ETAMALI*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de frijol *elama* (frijol gordo)
- 2 kilos de masa
- hojas de aguacate y de milpa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierven los frijoles. Por separado se muele el nixtamal y el frijol en el metate o molino de mano. Con medio kilo de masa, echan con las palmas de la mano la memela redonda. También se hace en forma de memela el frijol molido. Ya teniendo las dos se empalman y sobre el metate se les talla hasta formar un taco. Se van tomando por pedacitos en bolitas como de 25 gramos. Se envuelven con dos o tres hojas de aguacate y después también se envuelven con las hojas de la milpa. Se meten a un recipiente con agua para hervir, durante 40 minutos aproximadamente. Se sirven en un plato, acompañado de chicharrones o mole de guajolote o de pollo, cervezas o café. (Rinde para 15 personas.)

Municipio de Tehuipango
Dominga Calihua Temoxtle

* Esta variedad de tamales de frijol con masa de nixtamal es tradicional en las fiestas de bautizo.

PUYEKTAMALI*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa
- ½ kilo de manteca de cerdo
- hojas de milpa
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Una vez obtenido el nixtamal, se lava perfectamente. Se le quita toda la cascarita y se pasa al molino para obtener la masa. Después se le echa la manteca y la sal. Se mezcla en una bandeja o batea. Se van tomando puñitos de masa para ir envolviéndolos con las hojas de la milpa. Se colocan en otro recipiente, bote o lata, donde se ponen varitas en la parte de abajo, se le agregan unos tres litros de agua y se le prende fuego. Se deja hervir durante una hora aproximadamente. Los tamales se depositan en un plato sobre la mesa y se van tomando uno por uno, acompañados de una taza de café. (Rinde para seis personas.)

* Este tamal salado es una variedad del *xokotamali*, que se prepara para bautizos y, en el municipio de Tehuipango, como parte de los alimentos que se ofrecen durante las mayordomías.

TAMALES DE MASA AGRIA*

Xocotamale

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cebo de borrego
- 1 costal de hojas de milpa, encino y de *isbatamal*
- 10 litros de agua
- 20 kilos de maíz
- ½ kilo de cal

PREPARACIÓN:

El nixtamal se hace dos días antes. Se limpia el maíz y se vacía en un recipiente. Se le agrega la cal. Se le atiza con mucha leña para tener una fuerte temperatura y se hierve aproximadamente 90 minutos. Posteriormente se deja en reposo. En una mañana se muele el nixtamal en el molino y en otro recipiente se echa la masa sin cubrirla. Allí se deja reposar durante el día y la noche, hasta que se agria. Por otra parte, se cuece la carne de borrego para el chilcaldo y el cebo se mezcla con la masa. Se van tomando como 50 gramos y se envuelven en las hojas de *isbatamal* o de encino y, cuando sea posible, con las hojas de milpa. Los platos llenos de tamales se colocan en la mesa con el chilcaldo de borrego. Se acompaña con cerveza o una taza de café.

Felicitas Amayo Castillo

* Las variantes de *xocotamales* se acostumbran, por lo general, en toda la zona fría de la Sierra de Zongolica para mayordomías, casamientos, bautizos, velorios o cuando se pide una joven en matrimonio.

OTRA RECETA DE ESTE PLATILLO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manteca o caldo de borrego
- 5 kilos de maíz
- sal al gusto
- hojas de *tamalxibitl*

PREPARACIÓN:

Se lava el maíz y se pone a cocer. Después se muele en el molino y se deja que la masa se achoque, es decir, se agrie, puede ser en una bolsa de plástico. Se le agrega sal al gusto, la manteca o el caldo y se mezcla muy bien. Se elaboran los tamales con las hojas de *tamalxibitl*. Se cuecen en una tina o lata. Antes de depositar los tamales en la lata, se agrega un poco de agua y encima unos palos cruzados. Se dejan en el fuego aproximadamente una hora.

OTRA RECETA DE ESTE MISMO TAMAL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manteca o grasa de toro o chivo
- 5 kilos de maíz
- hojas de encino blanco o de *macuilistatl*
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El maíz se hierve con poca cal, desde el día anterior. Al otro día se lava muy bien y se muele el nixtamal a manera de que quede un poco martajado. Se deja a reposar un rato. Mientras se preparan las hojas de encino blanco o *maculistatl*, lavándolas y escurriéndolas muy bien para envolver los tamales. Si se les pone manteca, grasa de toro o chivo, se calienta en un recipiente y se le agrega a la masa. Se ponen a hervir en un recipiente y se dejan en el mismo sobre la mesa, de donde se toman directamente. (Rinde para 20 personas.)

Felicitas Amayo Castillo

TAMALES DE CHÍCHARO*

Etolontamal

INGREDIENTES:

- 1 kilo de chícharo seco
- 2 kilos de masa
- 2 kilos de maíz
- 200 gramos de cal
- sal al gusto
- hojas de milpa

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir un kilo de chícharo. Se deja hervir 30 minutos. El maíz se pone a hervir en otro recipiente para obtener el nixtamal y se le agrega cal. Se deja hervir el nixtamal durante una hora aproximadamente. Una vez cocido el nixtamal, se retira del fuego y se deja en reposo. Ya flojo el nixtamal se muele en metate o molino de mano. Posteriormente se revuelve el chícharo con la masa y se da otra repasada en el molino. Se le agrega sal al gusto. Se toman 60 gramos de masa y se van envolviendo con las hojas de milpa. Se ponen en la mesa platos llenos de tamales y se acompañan con una taza de café.

* Los tamales de chícharo mezclado con un poco de masa de nixtamal son tradicionales en velorios, mayordomías y Levantada de la Cruz en Atlahuilco y Tehuipango.

TAMALES DE ELOTE

INGREDIENTES:

5 kilos de maíz
elote semitierno
azúcar o panela
hojas del elote
canela

PREPARACIÓN:

El maíz de elote se muele en el metate. Se repasa dos o tres veces lo más rápido que se pueda, ya que si se tarda mucho el elote se amarga. Se le muele la canela. Se le pone azúcar o panela. Enseguida se hacen los tamales, que se van colocando en el recipiente que ya se encuentra en el fuego. Se dejan hervir hora y media. Se colocan en una canasta o tenate envueltos en una servilleta y se acompañan con café.

TAMALES DE CARNE

INGREDIENTES:

- 1 ajo
- 1 cebolla
- 1 comino
- 1 clavo
- 1 pimienta
- 1 canela
- 1 rama de hierba santa
- 50 gramos de chile serrano
- ½ kilo de jitomate o *tepetomatl*
- ¼ de kilo de chile ancho
- carne de puerco o pollo

PREPARACIÓN:

El chile se desvena y se tuesta. Se hierve junto con el jitomate asado o el *tepetomatl*. Se muele junto con las especias al gusto. Ya preparado el chile se agrega a la masa y se pone en las hojas de maíz o platanillo. Se le ponen también trocitos de carne que se cubren bien con la masa. Al terminar de hacer los tamales se colocan en un recipiente donde hervirán durante dos horas aproximadamente. Se sirven en una cazuela o apastle de barro. (Rinde 30 piezas.)

TAMALES DE FRIJOL*

Eyotamal

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manteca
- 2 kilos de frijol
- 3 kilos de masa
- sal al gusto
- hojas de aguacate para envolver
- hojas de maíz para envolver

PREPARACIÓN:

Se bate la masa con la manteca. El frijol ya cocido y molido se amasa con su mismo caldo. Se hace una tortilla de 10 centímetros de diámetro por uno de grueso y sobre ésta se pone una tortilla menos gruesa de frijol. Se van colocando sucesivamente hasta que alcance unos 10 o 15 centímetros. Con esto se forma un rodillo del cual se parte en trocitos como de cinco centímetros que se envuelven, primero con hoja de aguacate, después con hoja de maíz. Este procedimiento se sigue hasta terminar, para ser colocados en el recipiente donde hervirán durante una hora y media aproximadamente. Se colocan en la mesa en un tenate o canasta. Se comen en salsas o mole. (Rinde para 40 piezas.)

* Se acostumbra como parte de los alimentos que se ofrecen en festejos como bautizos, casamientos, ofrendas y velorios.

TAMALES DE CUITLACOCHÉ

INGREDIENTES:

- 1 kilo de *cuitlacoche*
- 2 kilos de masa
- manteca
- epazote
- chile verde al gusto
- cebolla
- ajo
- hojas para envolver
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se calienta la manteca y se le agrega a la masa. Se amasa durante un rato, mientras en un cajete se muele el ajo y la cebolla. También al *cuitlacoche* se le pone sal y se agrega el epazote y el chile picado. Se va colocando masa en las hojas de maíz y se van tomando pequeñas porciones de *cuitlacoche*. Se debe envolver bien y al terminar se ponen a hervir en un recipiente de barro durante una hora.

TAMALES CON CHÍCHARO O FRIJOL
Mahtlaketl

INGREDIENTES:

- 2 kilos de chícharo
- 2 kilos de masa
- 2 kilos de maíz
- 50 gramos de cal
- 200 hojas de aguacate
- ½ cuarto de kilo de chile seco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el nixtamal agregándole agua y cal. Se toma el chícharo y se pone a hervir en un recipiente con sal al gusto. Ya cocido el nixtamal se saca del fuego y se muele en el metate, para obtener la masa. Se sacan los chícharos y se muelen por separado. Se tuestan los chiles secos y se muelen en el molcajete. Se mezcla la masa con los chícharos junto con la salsa. Se colocan por pedacitos en las hojas de aguacate para envolverlos. Nuevamente se colocan dentro de un recipiente en el que se le agrega agua y unos palitos por dentro para el sostenimiento de los tamales. Se cubren con un plástico u hojas de platanillo. Se dejan hervir unos 40 minutos. Se acompañan con un plato de salsa de chile seco y una taza de café. (Rinde para ocho personas.)

Municipio de Astancinga, Veracruz
Teresa Tocoehua Zepahua

Atoles

PREPARADO DE ATOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz
- 2 litros de agua hirviendo
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se hierve el nixtamal, se retira del fuego y se deja en reposo. Ya frío, en otro recipiente se le aplica el agua hirviendo, así el nixtamal queda limpio y enseguida se muele en el metate o molino de mano. En otro recipiente de peltre se ponen a hervir seis litros de agua y se agrega la masa. Se mueve hasta que espese. Una vez que haya sido hervido se retira del fuego. Se puede tomar por la mañana caliente o frío. Hay quienes lo toman sin dulce, pero se le puede agregar azúcar en el momento de ingerirlo. (Rinde para 20 personas.)

Julia Calihua Tecpile

KUAF NEXATOLI*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de ceniza de brasa o fogón de leña
- 2 kilos de maíz
- 4 litros de agua
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el nixtamal con cal. Se retira del fuego para que repose un rato y se muele en un metate. Se cuela con una coladera. Se pone a hervir la ceniza que se haya extraído del fogón de la leña quemada. El jugo del nixtamal molido se vacía en la olla con azúcar al gusto. Se deja hervir 15 minutos. Después se retira del fuego y se deja reposar para que se enfríe. Se sirve una taza por la mañana o a mediodía. Esta bebida puede sustituir el café y se puede acompañar con un bolillo o una concha. (Rinde para 20 personas.)

Municipio de Astancinga
Teresa Tocoehua Zepahua

* Este atole es para mujeres en periodo de puerperio. Cuando está a punto se le forma una espuma que se le quita y se da a tomar a la señora momentos después de dar a luz, para que produzca mucha leche. También se acostumbra llevarlo a los padres de la novia un día después de que la dan en matrimonio. Anteriormente era llevado a los padrinos de la joven y la matrona. Es un atole de ceniza.

ATOLE DE PAPA EXTRANJERA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papa extranjera
- azúcar al gusto
- canela

PREPARACIÓN:

Las papas extranjeras bien lavadas se ponen a hervir. Se mueven constantemente para evitar que se peguen. Cuando la papa se empieza a batir se deja que siga hirviendo sin dejar de mover. Se le agrega la canela y el azúcar. Se retira del fuego. Se sirve en jícaras. Frío sabe más rico.

ATOLE DE ELOTE CON UVA SILVESTRE*

INGREDIENTES:

- 2 litros de agua
- 5 racimos de uva silvestre
- ½ kilo de maíz tierno
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

La parra se corta con cuatro o cinco días de anticipación. Se pone a reposar para que se marchite un poco. Se seleccionan los elotes un poco duros y se deshojan. Se cortan todos los elotes hasta obtener los granos. Se muelen en el metate y se le retiran las cascaritas. Se vacían en un recipiente con agua hirviendo. Se toma la fruta y se exprime con las palmas de la mano todo el jugo. Se deposita en el recipiente del atole y se agrega azúcar al gusto. Se deja hervir 20 minutos. Se consume como agua de tiempo calentito, en una taza. (Rinde para ocho personas.)

* A la uva silvestre se le conoce como parra; por lo general es temporal y se consigue en la zona de Temazcalapa, Zongolica, Veracruz, y la preparan en Achichipico, municipio de Tehuipango.

ATOLE AGRIO

INGREDIENTES:

1 kilo de maíz
azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se remoja el maíz durante tres días. Se martaja y se muele. Se pone con agua en la lumbre para que se agrie la masa. Cuando hierve se le agrega azúcar y se saca del fogón. Es una bebida cotidiana, que puede consumirse en el desayuno o en la comida.

Pascual Calihua Tecpile

ATOLE DE CENIZA*

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz
- azúcar al gusto
- kuanextle* (ceniza muy finita del fogón)

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a cocer agua, maíz y ceniza durante un tiempo considerable. Después el maíz se lava varias veces hasta que quede blanquito, para que no se lo coma la ceniza. Se muele en molino o metate, hasta que quede martajado y se vuelve a cocer. Se saca y se muele en el metate, para finalmente hacer el atole. Se endulza al gusto. Se acompaña con melitas de sal o tacos de chile seco, que son comidas calientes.

* Esta bebida se prepara en cualquier época del año; se da a enfermos, par-turientas o recién aliviadas.

OTRA RECETA DE ESTE ATOLE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de ceniza fresca muy finita
- 3 kilos de maíz nuevo

PREPARACIÓN:

El maíz se pone a hervir en un recipiente, preferentemente de barro. Se le agrega la ceniza previamente colada. Al otro día, se lava muy bien, varias veces hasta que el nixtamal (maíz cocido) quede sin piel. De ese nixtamal ya martajado se pone a hervir aproximadamente medio kilo con un poco de agua. En el metate se muele lo demás del nixtamal. La masa que resulte tiene que quedar con consistencia fina, se bate con agua que se agrega a la olla con el nixtamal martajado. Esta masa se debe mover constantemente para evitar que se pegue. Una vez que ha hervido se retira del fuego y entonces ya no se le debe poner agua cruda o fría, porque se pondrá aguado, como cortado. Se sirve en jícaras y se acostumbra tomarlo sin azúcar. (Rinde para 50 personas.)

ATOLE DE MAÍZ QUEMADO*
Tlatlakatol

INGREDIENTES:

- 3 kilos de maíz, de preferencia rojo
- 2 kilos de panela

PREPARACIÓN:

El maíz se tuesta muy bien hasta que se ponga un poco negro. Posteriormente se muele en el metate varias veces, hasta lograr un polvo muy fino. En el fuego se coloca un recipiente de barro con agua. Cuando está hirviendo, se le agrega el polvo de maíz tostado previamente batido en agua y colado. Se mueve constantemente hasta que hierva. Mientras, en otro recipiente se baten las panelas. Cuando está hirviendo se agregan las panelas ya derretidas y se deja hervir otro rato sin dejar de mover. Posteriormente se retira del fuego. Se sirve en jícaras. (Rinde para 30 personas.)

* El *tlatlakatol* se prepara con maíz tostado rojo y se ofrece a los apóstoles. El maíz tostado y molido se da como parte de la ofrenda a los padrinos de un casamiento para que decidan si lo preparan en atole o en esquimol. Suele llevarse como presente cuando se saluda a los padres de las muchachas pedidas en matrimonio. También se prepara para bodas, bautizos y en Semana Santa.

OTROS ATOLES DE LA REGIÓN

ETOBATEPAYO

El atole de frijol o sopa de chícharo es tradicional en la comunidad de Tehuipango, Aztacinga y Tlaquilpa.

XOCO BATOL

Se prepara en épocas de siembra; como es fresco se ofrece a los peones. Se utiliza maíz rojo de preferencia; también forma parte de la ofrenda a los apóstoles, pues es la única bebida.

NIXTAMAL ATOL

Se prepara especialmente para mujeres en periodo de puerperio o para enfermos.

Salsas

SALSA DE TOMATE CITLALILLO*

INGREDIENTES:

- 5 ramitas de cilantro
- 100 gramos de chile verde
- ¼ de kilo de tomate *citlalillo* verde
- agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se asan los tomates y los chiles en un comal. Se muelen en un molcajete de barro. Se agregan el cilantro, un poco de agua y sal al gusto. El platillo es acompañado de frijoles hervidos y en otras ocasiones sólo se consume con tortillas recién salidas del comal. (Rinde para ocho personas.)

* Es una de las salsas más consumidas por las personas del municipio de Tehuipango.

SALSA ALEGRE

INGREDIENTES:

chile serrano seco
aceite y manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se pone a fuego lento una cazuela o sartén con un poco de aceite o manteca. Se le agrega el chile seco y se mueve constantemente hasta que se fría. Se retira del fuego, una vez que se considere que ya está tostado. Se escurre y se muele en el molcajete, agregando sal al gusto. Este tipo de salsa puede conservarse en buen estado varios meses.

*Zongolica, Veracruz
Dolores Xochicale*

Dulces y pan

PAN DE HARINA*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de azúcar
- 3 kilos de harina
- 6 huevos de granja
- 10 gramos de vainilla
- 50 gramos de aceite vegetal
- 50 gramos de mantequilla
- 100 gramos de levadura
- 200 gramos de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

En un recipiente se vacía la harina y se le agrega poca agua hervida. Se hace una mezcla con el aceite vegetal, la manteca de cerdo, la levadura, la mantequilla, la vainilla y el azúcar. En el horno de la estufa, se coloca la masa para cocer el pan. Se elaboran el panqué, los pastelitos, tostados y laureles. Los panqués, son los que se cubren con papelitos de color rojo en forma de canasta. Se consumen todos los panes acompañados de una taza de café o té de cualquier fruta.

Juventino Tehuintle Calihua

* En la cabecera de Tehuipango este producto apenas inicia su elaboración.

TORTILLA DE ELOTE*
Eloxtlaxcatl

INGREDIENTES:

6 rajas de canela
20 caguamas
½ kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se desgranar las caguamas y se muelen en el metate, hasta formar una masa muy fina. Se agrega el azúcar y la canela, se mezclan y se muele todo. Se forman pequeños triángulos y se ponen en el comal. Cuando estén semicocidos, se meten en las brasas para que terminen de cocerse. La leña que se emplea en el fogón de preferencia debe ser de encino. (Rinde para cinco personas.)

* Este tipo de pan es característico de la temporada en que se termina de pizar, es decir, recoger la mazorca, porque en este periodo hay mazorcas no tiernas, no recias, que se llaman caguamas, mismas que se toman para hacer pan.

TOTOPOS

INGREDIENTES:

1 kilo de maíz
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuece el maíz y se muele el nixtamal en el molino. La masa que se obtiene se mezcla con sal. Se hacen unas tortillas, lo más delgadas posible en la orilla del metate con el *metlapil*. Se ponen a cocer en el comal. Cuando están sancochadas, se retiran del comal y se ponen en la orilla de las brasas para que se doren. (Rinde para seis personas.)

MEMELA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 kilo de masa
- 2 tomates
- 3 chiles jalapeños
- 100 gramos de manteca
- frijoles cocidos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se mezcla la masa con la sal. Se elaboran tortillas medianas de aproximadamente un centímetro de grosor y se ponen a cocer al comal. Se asan los tomates y los chiles para preparar una salsa en el molcajete. La memela se abre por la mitad y se agrega manteca, frijoles y salsa. (Rinde para 10 personas.)

TZOPA*

INGREDIENTES:

15 elotes recios
canela en polvo
azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se desgranar los elotes, se muelen en el metate y se les da una repasada en el molino de mano. Cuando se tiene la masa, se hacen rueditas con canela y azúcar. Se cuecen en el comal.

* Es una especie de memelita que se acostumbra comer en el mes de septiembre.

KAKAYA*

INGREDIENTES:

- 1 *kakaya*
- 5 huevos
- chile seco o verde
- ajo, cebolla
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se corta la *kakaya* del racimo, se hierva en una olla a fuego normal. Se retira del fuego y se exprime. En otro recipiente se pone a calentar manteca. Se mezcla aparte un pedacito de cebolla, chile verde molido y el huevo batido con la *kakaya* y se depositan en la cazuela. Se agrega sal al gusto y se mueve perfectamente. Se deja hervir 20 minutos. Se acompaña con un plato de frijoles hervidos. (Rinde para seis personas.)

* Es el fruto del maguey silvestre, sólo se da en las comunidades de Tlachichilco, Xaltepec y Ojo de Agua, pertenecientes al municipio de Tehuipango.

DULCE DE TSILAKAYOTL CON ELOTE

INGREDIENTES:

- 1 calabaza de *tsilakayotl* de tres kilos
- 1 kilo de maíz de elote tierno
azúcar o panela al gusto

PREPARACIÓN:

La calabaza se parte a la mitad y se pica muy bien. Se pone un recipiente con tres litros de agua aproximadamente. Se agrega la calabaza a la olla, moviéndose constantemente para evitar que se pegue. Se deja hervir durante una hora. Se muele el elote en el metate hasta obtener una masa de consistencia muy fina, que se bate con un poquito de agua. Se agrega la calabaza. Se mueve hasta que hierve y se retira del fuego. Se sirve frío en jícaras. (Rinde para 30 personas.)

Municipio de Tehuipango

SIMATL*

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 3 kilos de panela
- 5 kilos de maíz
- 5 kilos de frijol *bapahetl*

PREPARACIÓN:

La raíz del frijol *bapahetl* se saca desde febrero. Se parte en pedazos como de 10 centímetros aproximadamente y se pone a secar. Alrededor de 20 días antes del Viernes Santo se pone a remojar. Posteriormente se machaca un poco y se pone a hervir durante 15 días continuos, cerciorándose de que hierva bastante y que no sólo se esté calentando el recipiente de barro donde se ha puesto la raíz. El Jueves Santo por la mañana se saca del recipiente y se deja que escurra. Se machaca muy bien con la ayuda de unas piedras y se enjuaga. Se coloca en el fuego un recipiente de barro con agua. Una vez que hierve, se le agregan las panelas y se mueven hasta que estén derretidas. Se muele un poco de nixtamal para que la masa se bata y se agrega a la olla. Posteriormente se agrega la raíz y se deja hervir un buen rato moviéndolo constantemente. Se sirve en jícaras pequeñas y es más sabroso frío. (Rinde para 30 personas.)

* Éste es un postre delicioso que se prepara sólo en Semana Santa; se consume el Jueves y el Viernes Santos y a veces el Domingo de Pascua.

ELOPANME

INGREDIENTES:

2 kilos de maíz de elote medio tierno
panela o azúcar al gusto
canela

PREPARACIÓN:

El maíz de elote se martaja en el metate varias veces, hasta que la masa quede con una consistencia fina. Se agrega canela y el azúcar o panela. Se revuelve todo muy bien. Se toman porciones y se les da forma de triángulo con las manos. Después se ponen en una hoja de platanillo que se coloca sobre el tamal. Se cuecen a fuego lento. Se colocan en un tenatito, envueltos en un mantel, se acompañan con café. (Rinde para 20 piezas.)

Bebidas

CAXTILA

INGREDIENTES:

- 1 lata de jugo de caña
- 2 latas de aguamiel
- 3 manojos de raíz de timbre

PREPARACIÓN:

El jugo de caña se pone a fermentar con una lata de aguamiel y con los manojos de timbre. Se deja que fermente cuatro días, al cabo de los cuales se agrega la otra lata de aguamiel. Se deja que siga fermentando y se le va quitando la espuma. Entre más fermentado se encuentre el *caxtila*, es más fuerte.

Bibliografía

- Aguirre Beltrán, Gonzalo, *Zongolica: encuentro de dioses y santos patronos*, Jalapa, Veracruz, Universidad Veracruzana, 1986.
- Foladori, Guillermo, "La proletarización del campesino", en *Antropología económica de la Sierra de Zongolica, Veracruz* (tesis para licenciatura en antropología social), México, Escuela Nacional de Antropología e Historia, 1975.
- Franco, Teresa, *Revista Arqueología Mexicana*, núm. 25, vol. V, México, Editorial Raíces, mayo-junio de 1997.
- Melgarejo Vivanco, José Luis y Manuel B. Trens, *Historia de Veracruz*, Jalapa, gobierno del estado de Veracruz, reedición, t. I, 1992.
- Peredo, Roberto *et al.*, *Diccionario enciclopédico de Veracruz*, 1993.
- Rosas Rábiela, Teresa, "Las siembras de ayer", en *La agricultura indígena del siglo XVI*, México, Secretaría de Educación Pública, Centro de Investigaciones y Estudios Superiores de Antropología Social, 1988.
- "Testimonio de la cultura tradicional de la Sierra de Zongolica, Veracruz", en *Tlatolli*, núms. 2 y 3, Jalapa, Dirección General de Culturas Populares, Unidad Regional Jalapa, 1988-1989.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración y dedicación para la publicación de este volumen a Isabel Ixmatlahua Montalvo, Manuel Orea Méndez, Roberto Texoco Sánchez, Adán Tlaxcaltécatl Xochicale, Marco Antonio Hernández Reyes y Horacio René Tenorio Medina.

Recetario nahua de Zongolica. Veracruz

— 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: Fototeca / INI
Diseño de portada: Javier Aguilar
Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

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
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de Chihuahua
28. Recetario de pescados y mariscos de Sonora
29. Aromas y sabores de Nuevo León

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario purépecha

Recetario coleso de Chiapas

Recetario zoque

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



002410

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 848739