

8913

33

Recetario zapoteco del Istmo

Cocina Indígena y Popular

33

Recetario zapoteco del Istmo



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.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Firmad. _____

Recetario zapoteco del Istmo



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

33

Cocina Indígena y Popular

Recetario zapoteco del Istmo

Cibeles Henestrosa Ríos de Webster

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 970-18-5116-1

Impreso y hecho en México

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
Recetario	
Armadillo	21
Arroz con camarones	22
Arroz con carne de res	23
Arroz con pollo	24
Atole de maíz	25
Caldo de calabacitas	26
Caldo de camarón seco	27
Caldo de pescado	28
Caldo de pescado guisado	29
Caldo de res	30
Caldo matancero	31
Carne de puerco con maíz (<i>zeebelabíhui</i>)	32
Carne, ubre, corazón y bofe de res	33
Cebollas rellenas	34
Cemitas	35
Chachalaca	36
Chileajo	37
Chileatole con elotes	39
Chiles rellenos	41
Chiles secos rellenos	42
Chilito	43
Coloradito	44
Conejo	45
Dulce curado de frutas	46
Dulce de almendras	47

Dulce de calabaza	48
Dulce de camote	49
Dulce de cáscaras de limón	50
Dulce de cerezas silvestres	51
Dulce de chilacayote	52
Dulce de ciruela	53
Dulce de coco	54
Dulce de icaco	55
Dulce de papaya	56
Dulce de plátano	57
Dulce de tejocote	58
Ejotes tiernos	59
Enchiladas	60
Ensalada de repollo	61
Estofado de res	62
Espuma (<i>bu'pu'</i>)	64
Frito de carne de puerco	65
Frito de carne de res (<i>bela cha'cha' o bela bichuni</i>) ..	66
Gallina de res	67
Garnachas	68
Guche gui'ña'	69
Guisado de iguana	70
Guisado de res	71
Hígado de res con chile	72
Huevos revueltos con cabeza de camarón	73
Lengua de res	74
Lengua en mole	75
Marquesote	76
Mengue (<i>gueta bin'gui</i>)	77
Mole de camarón seco	79
Mole de frijol de Chimalapa	80
Mole de garbanzo	82
Mole de semillas secas de calabaza	84
Mole negro	86
Moñdongo o panza con pata	87
Panza enchilada	88

Panza guisada con chile	89
Papas fritas	90
Pescado capeado	91
Pescado horneado	92
Pescado tapado	93
Picadillo	94
Pinole (<i>gue'ze'</i>)	95
Pites de elote	96
Pollo garnachera	97
Pollo horneado	98
Pollo horneado	99
Pollo tapado	100
Ponche	101
Puré de papas	102
Rosquillas de tuétano (<i>pimpo</i>)	103
Salsa	104
Sangrita (<i>rini</i>)	104
Tamales de camarón	105
Tamales de cambray	107
Tamales de carne de res gorda	108
Tamales de elote horneado (<i>gueta zee</i>)	110
Tamales de frijol	111
Tamales de iguana	112
Tamales de mole con pollo	114
Tamales de pescado	116
Tasajo de lengua de res	118
Tortas de cabezas de camarón	119
Tortas de camarón	120
Tortas de hueva	121
Tortas de manteca	122
Tortas de plátano macho	123
Torrejas	124
Vinagre de piña	125

Prólogo

Tres son las cocinas: la china, la francesa y la mexicana. Este juicio, opinión, generalmente aceptada, ha sido contradicha, sin embargo, al postular que la cocina mexicana ocupa el primer lugar y la francesa el tercero. Sea como fuere, la nuestra es una de las grandes cocinas, y dentro de ella, la más rica, en la doble acepción de la palabra, la de Oaxaca, en el país con el mayor número de etnias, razas, idiomas, cultura, en fin: una cocina para cada uno, un saber, un sabor que las singulariza. La dichosa conjunción de las especias, la recaudería indígena y la blanca, explica la variedad de los platillos regionales. La mano india, el genio indio, la imaginación india supieron armonizar olores, colores, sabores, hasta cierto día inéditos, inauditos. ¿Qué otro pueblo de México tiene siete moles de distinto sabor, color, olor, ya de por sí nutricios, sabrosos? Con lo que saber, sabor, sabroso, vienen a ser palabras hermanas. Así todos los pueblos oaxaqueños.

La cocina istmeña, esto es la de Tehuantepec y Juchitán, que se reparten el territorio, no podía ser y no es la excepción. Es algo bien sabido y establecido que en el Istmo ocurrió el más acabado mestizaje en todos los ámbitos, en la cocina desde luego. La flora y la fauna de consumo ofrecieron generosamente sus dones, las que bien avenidas produjeron una cocina propia, inconfundible, *sui generis*, pues. De tal manera les es connatural que otras cocinas, al unirse con la istmeña, cambian de rostro, de rastro, se hacen al sentido de la tierra istmeña. Así queda claro y evidente en este recetario culinario, coquinario, que Cibeles Henestrosa, como tan buena cocinera, cabal conocedora de los usos y costumbres tehuantepecanos, a más del dominio del idioma zapoteco, ha compuesto

con igual deleite y fruición con que se adereza un guiso, un platillo, un antojo, un antojito, que en la cocina oaxaqueña no es diminuto, sino un plato en forma, cabal, entero.

Estas líneas que quisieron ser el prólogo al *Recetario zapoteco del Istmo* no son sino la mera y sola invitación para sentarse a la mesa invitados por Cibeles. Un aroma que no hay manera y que no hay gramática que enseñe, cunde y se propaga por el comedor. Unas manos femeninas sirven la comida, que sólo si la sirve mujer el pan es alimento, es hostia, es comunión.

Andrés Henestrosa

Ciudad de México, 24 de abril de 2000

Introducción

El Istmo de Tehuantepec está situado en la franja más estrecha de la República mexicana. “Propiamente hablando, este término se refiere a las tierras bajas de México que comprenden las porciones este de los estados de Veracruz y Oaxaca, que se extienden entre el Golfo de México hacia el norte y el Océano Pacífico hacia el sur. El Istmo divide las cordilleras de la Mesa del Sur de Oaxaca de las sierras de Chiapas. La distancia de 235 km que abarca el Istmo se divide naturalmente en tres secciones bastante diversas entre sí: la primera, del Golfo de México a la base de la cordillera, una distancia de 75 a 95 km; la segunda, de la cordillera a las montañas bajas; la tercera, de la base de estas montañas a las costas del Pacífico.”¹ Es precisamente esa región la que nos interesa para los fines de este recetario.

Los “rasgos físicos y la posición geográfica dentro de Mesoamérica (...) han hecho del Istmo de Tehuantepec un cruce de comunicación desde los tiempos anteriores a la Conquista”.² Se sabe que el Istmo es un punto estratégico: por él han cruzado muchos: los aztecas, los conquistadores españoles, los franceses, y cada uno de ellos ha ido imprimiendo a esos pueblos algo de su ser que, unido a la forma de los lugares, produjo un mestizaje muy particular, una manera especial de proceder, de ver la vida, de sentir; por ello se puede

¹ Peterson Royce, Anaya, *Prestigio y afiliación en una comunidad urbana: Juchitán, Oax.*, México, SEPINI, 1975 (Serie Antropología Social, núm. 37, 1975), pp. 50-51.

² *Ibidem.*

hablar de una música istmeña, una sensibilidad istmeña, una pintura istmeña, una cocina istmeña.

Cuando nos referimos a la música, la sensibilidad, la pintura, la cocina istmeñas, lo hacemos considerando al Istmo de Oaxaca y no al veracruzano, que tiene otras características.

La influencia española fue tan grande en esos pueblos que, por ejemplo, en la música tenemos piezas como “La petenera”, “El fandango”, “La sandunga”. Lo mismo sucede con muchos de los platillos istmeños en cuya preparación se emplean ingredientes muy españoles: aceitunas, alcaparras y uvas-pasa, que aunados a otros de la región: achiote, frijol, chile, chayote y calabazas, produjeron una cocina istmeña, en la que al igual que en otras cocinas de México prevalece el sabor indígena. Es el caso del cocido madrileño, que en el Istmo se llama literalmente “caldo de carne con hueso” (*caldo dchítabela*) al que además de la carne, verduras y garbanzos se le agrega chayote, un poco de achiote que le da un tinte especial, plátano macho y piña.

Varios autores, entre ellos Oliveira Lima, han dicho que dos cosas definen a un pueblo: su lengua y su cocina. Ciertamente así es, aunque también hay que añadir que el ambiente donde se desarrolla el hombre tiene que ver con su idiosincrasia; en efecto, lengua, cocina y ambiente dan al istmeño un modo de ser especial, característico, *sui generis*.

La cocina istmeña se acostumbra en todos los pueblos ahí ubicados, pero algunos guisos son propios de un lugar en particular: el estofado de Ixtaltepec; el caldo guisado de Tehuantepec; los mengues o *guetabingui* que preferentemente se consumen en los pueblos de la costa; los huaves...

Los dos alimentos originales, primeros, antiquísimos de los zapotecas fueron el pescado y la iguana, como puede verse en su lengua en la que cazar y pescar son términos iguales: cazador de pescado, cazador de iguana (*guze'benda*, *guze'gucha'chi*). Esto no evita que los oaxaqueños del Istmo incluyan en su alimentación otros elementos ya indios, ya mestizos: aves, como la chachalaca; cuadrúpedos, como ve-

nado, conejo, armadillo, jabalí; o carne de res o de cerdo traídos por los conquistadores. El maíz, también como desde su antigüedad, es el alimento por antonomasia; y el otro quehacer primordial: cultivar la tierra, la agricultura. Tenidas en cuenta las circunstancias apuntadas, Arturo Ortiz Wadgymar concluye que “la alimentación del istmeño es rica, variada, suficiente”.

En cuanto al clima, dos son las estaciones que predominan en el Istmo: la de secas y la de aguas. *Gusibá* (*gusi*: tiempo; *bá*: colores) en la lengua de la región, es la primera, y *gusiguié* (*gusi*: tiempo; *guié*: lluvia), la de lluvias, es la otra. La época de *gusibá* va de noviembre a mayo y la de *gusiguié* de junio a octubre. En el tiempo de secas el calor es sofocante y sólo la lluvia que viene del Pacífico y que cae igual que las borrascas tropicales, en forma torrencial y por cortos periodos de tiempo, o el viento, allá llamado “norte”, *biyo 'xo*, viento viejo o grande, traducción literal del zapoteco, que sopla de noviembre a marzo, refrescan un poco esas tierras.

En el tiempo de secas, tradicionalmente, los istmeños van almacenando ingredientes que consumirán en tiempo de aguas: queso seco, semillas de calabaza, frijol, maíz, garbanzos, camarones secos, pescados secos, panela, carne seca, carne oreada, huevas secas de lisa, totopos o totopostes. Así, en los días de lluvia consumirán tamales de frijol, de semillas de calabaza, mole de frijol (*biza 'a Dchíma*),³ de garbanzo, de camarón o pescado seco al horno.

Hay platillos que se preparan para acontecimientos especiales: estofado de res en las bodas; mole negro también para esas ocasiones; diversas clases de dulces: ciruelas, icacos, camote, almendras, cáscaras de limón con piña y coco rallado; tamales de iguana para el Domingo de Ramos en el panteón de Juchitán —la población más grande y habitada del Istmo—, así como en otras poblaciones istmeñas, durante la cuaresma; el “caldo matancero” y el frito de res (*belabichuni 'o belacha'*

³ Dchíma, manera de zapotequizar Chimalapa.

cha) y sangrita con que se desayuna en los días que hay algún “trabajo” (*dchiña*), es decir, preparativos de un festejo; la construcción (“parada”) de la enramada para una boda; para Todos Santos se preparan tamales de res y de pollo y mole para la “ofrenda” y para las personas que visitan a los deudos; así como diversas clases de panes: bollo, tortas de manteca, marquesote que beben con chocolate batido en agua y atole de dulce (*nisiaba ladchi*, atole popular; en náhuatl *ladchi* es *macehual*). Estos alimentos se consumen también en los nueve días posteriores al fallecimiento de una persona y en cuaresma (*na'ba'na'*: época de luto y tristeza).

Por las mañanas, alrededor de las cuatro o cinco, es tradición que los istmeños empiecen el día con un desayuno muy ligero: una taza de café o de chocolate en agua acompañados de un pan, un bollo, por ejemplo; en cuanto el hombre sale al trabajo, la mujer se da a las tareas domésticas: lavado de ropa, limpieza de la casa, ida al mercado para comprar lo necesario y preparar la comida de la familia.

Cerca de las nueve de la mañana se sirve el almuerzo, el alimento más importante del día. Entre los platillos que se consumen podemos encontrar: conejo entomatado; guisado de iguana; *pites* de elote acompañados con crema y queso fresco; tiras de carne asada que allá llaman *be'lado'* (textualmente cordón de carne, porque ésa es su forma); “sangrita” (sangre de res preparada); tamales; chicharrón seco, bien crujiente; chachalaca; queso frito; atole de maíz blanquísimo, chocolate, café, en fin, una gran variedad de viandas y bebidas. La fruta se come después como un tentempié: papaya, melón, mango, sandía, naranja.

Al mediodía, cuando el sol calienta más esas tierras, se toma todavía ahora un *pozol* frío, hecho con maíz martajado disuelto en agua que es muy efectivo para aliviar la sed. Las refresqueras en el mercado venden el agua de horchata, guanábana, tamarindo, limón o chipiona, que así la llaman y que debe de acostumbrarse en la población española del mismo nombre: Chipiona.

A la hora de la comida, por costumbre sólo se come un plato: caldo de res, el principal, pero también puede ser caldo de pollo, de pescado, mole de camarón, de frijol, de garbanzo, caldo de calabacitas; lentejas, *guche gui'ña'*, arroz con pollo o pescado capeado.

Por la noche es hora de comer las garnachas que antes se acompañaban de ponche y ahora no pueden faltar algunos tragos de café, refresco o cerveza.

El día y sus afanes han alcanzado su fin y es llegada la hora de dormir, de recuperar las fuerzas perdidas, de repetirle a la vida la promesa de amarla y defenderla, y de esperar, que es como en la lengua nativa se dice vivir, la llegada del último día a que el hombre está condenado.

Recetario

ARMADILLO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 armadillo de alrededor de 3 kilos
- 1 cabeza de ajo
- 6 chiles guajillos
- 1 cebolla
- 1 kilo de jitomate
- 3 pimientas
- 4 clavos
- 1 vaso de cerveza
- 1 trocito de achiote
- 6 limones
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El armadillo se parte en canal y se lava con agua y limón para quitarle el olor penetrante que le es característico; después se muele el chile en el molcajete con las pimientas, los clavos, el ajo y la cebolla; añadir los jitomates partidos y estrujados. Se coloca el armadillo en un cazo de barro untado con manteca y se baña con la salsa. Alrededor del guiso verter un vaso de cerveza. Meter al horno alrededor de una hora o hasta que esté bien cocido.

El nombre del armadillo en zapoteco es *ngupi*, contracción de las palabras zapotecas puerco y tortuga, porque, en efecto, se trata de un puerco enconchado.

ARROZ CON CAMARONES (comida)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de camarón seco limpio
(se apartan las cabezas y escamas)
- 2 tazas de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de achiote
- $\frac{3}{4}$ de kilo de jitomate
- $\frac{1}{4}$ de cebolla mediana
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Remojar por separado el camarón y las cabezas junto con las escamas, que después se muelen y cuelan. El procedimiento es el mismo que en la receta de arroz con pollo, sólo que en vez de caldo se emplea el agua donde se molieron las cabezas de camarón.

ARROZ CON CARNE DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpa de res (bola, aguayón e incluso filete)
- 3 tazas de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de achiote
- $\frac{3}{4}$ de kilo de jitomate
- $\frac{1}{4}$ de cebolla mediana
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se sigue el mismo procedimiento que en el arroz con pollo.
(Rinde para seis personas.)

ARROZ CON POLLO (comida)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de achiote
- $\frac{3}{4}$ de kilo de jitomate
- 10 piezas de pollo o
- 1 pollo entero en piezas
- $\frac{1}{4}$ de cebolla mediana
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pollo ya limpio se pone a cocer ligeramente con la cebolla y un poco de sal; el arroz se lava y se extiende para secarse; moler el achiote con el jitomate, al que se le ha quitado previamente la piel.

En una sartén o cacerola se fríe el ajo junto con el arroz ya seco, cuando cristalice se agregan el pollo y el caldo en el que se coció el pollo. El pollo y el arroz deben quedar cubiertos por el agua, pero no excederse, pues el arroz puede batirse. Se deja cocer a fuego suave.

Servir con la misma ensalada de las garnachas con “chilito” y con queso seco espolvoreado.

ATOLE DE MAÍZ (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz granillo
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN:

El maíz se cuece solo en suficiente agua, cuando está blando se lava, cuele y muele a que quede finamente molido (una masa).

Para preparar el atole primero se ponen los dos litros de agua con la masa, revolver muy bien y después colar y poner a cocer sobre el fuego hasta que tenga el espesor y cocimiento necesarios. Al atole se le puede agregar chocolate, con lo que se convierte en champurrado. Existe también un atole dulce de maíz cuya preparación es similar, sólo que se le agrega piloncillo y semillas de mamey tostadas y molidas.

CALDO DE CALABACITAS (comida)

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de costillas de puerco
- 10 calabacitas no muy tiernas
- 4 jitomates guajes (saladet) grandes
- 2 chayotes medianos
- 1 rebanada gruesa de piña
- 1 manzana pequeña
- 1 plátano macho
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla
- hierbas de olor: una hoja de laurel,
mejorana y tomillo

PREPARACIÓN:

Cocer la carne con ajo y un cuarto de cebolla; casi cuando está cocida la carne se retiran el ajo y la cebolla (si se desea). Aparte, en una sartén se fríe ligeramente el plátano, pelado y rebanado; se retira y se deja por un lado. En la misma sartén se acitrona la cebolla y el ajo, previamente picados; se agrega el jitomate también partido en trocitos y se deja sazonar hasta quitar el olor a crudo del jitomate. Se vacía esto sobre el caldo y la carne, se añade el chayote también picado y se deja en cocimiento durante 10 minutos, enseguida se añaden las calabacitas cortadas en trozos, se muele el achiote con un poco de caldo y se regresa a la olla; posteriormente agregar la piña picada finamente y una hoja de laurel, una de mejorana y una de tomillo. Cuando todo está cocido se prueba de sal, agregar el plátano y tapar la olla a que dé un hervor. (Rinde para 10 personas.)

CALDO DE CAMARÓN SECO (comida)

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de camarón limpio (guardar las cabezas y escamas que quedan al limpiarlo)
- 3 jitomates
- 1 cebolla mediana
- 3 zanahorias
- 1 papa
- 1 ramo de epazote
- 1 chipotle seco (remojado)

PREPARACIÓN:

Freír la cebolla picada, el jitomate pelado y picado; se deja sazonar muy bien; después se agregan —colándolas— las cabezas y escamas del camarón molidas con el agua donde previamente se remojaron; todo esto se deja sazonar muy bien y se añaden las zanahorias y las papas picadas para que se cuezan en el caldo, se agrega el epazote y el chipotle. Una vez que esté casi sazonado, agregar los camarones a que ablanden. Probar de sal. (Rinde para 10 personas.)

Este plato es usual en la época de lluvias.

CALDO DE PESCADO (comida)

INGREDIENTES:

- 2 pescados frescos en trozos
- 2 o 3 jitomates medianos
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de epazote
- 1 trozo de achiote

PREPARACIÓN:

El procedimiento es el mismo que para el caldo de pescado guisado, sólo que este caldo no lleva el pescado asado sino crudo; tampoco lleva pan, pero sí epazote para aromatizarlo. (Rinde para cinco personas.)

CALDO DE PESCADO GUISADO (comida)

INGREDIENTES:

- 2 kilos de pescado entero con escamas
(paloma, atún o cualquier especie carnosa)
- 3 litros de agua
- ½ kilo de jitomate
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de achiote
- 21 bollos o bolillos

PREPARACIÓN:

Asar el pescado con todo y escamas, después retirar la pulpa y partir la carne en trozos.

En una olla se fríen el ajo y la cebolla picados; una vez que cristalicen agregar el jitomate también picado y el achiote; todo se deja freír por unos minutos, se agrega el agua y se deja hervir hasta que todo esté perfectamente sazonado; entonces incorporar los trozos de pescado asado y el pan rallado sobre el caldo para espesarlo. Hervir. (Rinde para cinco personas.)

Este caldo también se puede hacer con carne oreada, la cual debe remojarse previamente para quitarle el exceso de sal. Esta variedad no lleva achiote; el caldo queda pálido.

Es frecuente que cuando el caldo se hace con carne oreada, se consuma en los días de lluvia, porque, como ya se dijo en otra parte, la gente del Istmo guarda, almacena, en los días de secas, los alimentos que consumirá en dicha época.

CALDO DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de retazo con hueso o chambarete
- 6 huesos con tuétano
- 2 papas medianas
- 2 chayotes grandes
- 4 zanahorias grandes
- 3 elotes
- ¼ de kilo de ejotes
- ¼ de repollo (col blanca chica)
- 4 calabacitas
- 1 trocito de achiote
- ¼ de cebolla
- 2 plátanos machos
- 2 rebanadas de piña (2 cm de grueso)
- 2 jitomates grandes
- 1 cabeza de ajo
- 1 ramo de cilantro (culantro)
- 100 gramos de garbanzos

PREPARACIÓN:

Cocer la carne y los huesos de tuétano en suficiente cantidad de agua (tener cuidado de no desprender el tuétano de los huesos), con cebolla, la cabeza entera de ajos y garbanzos. Retirar la carne y los huesos y dejar en espera en una cacerola. En el mismo caldo se agregan todas las verduras partidas en trozos; la piña y el plátano se añaden al final, pues su cocimiento es más rápido. El plátano se puede poner a cocer con todo y cáscara e incluso así lo acostumbran servir.

Por último disolver en un poco de agua el achiote y agregar al caldo para darle color. Se incorpora la carne y se deja dar un hervor. (Rinde para 10 personas.)

El caldo de res es el plato que más se acostumbra comer, por lo menos una vez a la semana.

CALDO MATANCERO (comida)

INGREDIENTES:

- 5 kilos de retazo con hueso (las patas de la res, vísceras de la res, criadillas, ubre, bofe, hígado)
- 1 col blanca (repollo) grande
- 1 kilo de zanahorias y uno de calabacitas
- 8 chayotes y 8 papas
- 1 ramo grande de cilantro
- 8 plátanos machos
- 2 tazas de garbanzos
- 1 trocito de achiote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las vísceras se lavan con agua de sal y limón. En agua hirviendo se van poniendo a cocer primero las patas, la carne y los garbanzos; cuando suba la espuma retirar con una coladera y agregar las verduras, hasta que todo esté perfectamente cocido. (Rinde para entre 20 y 30 personas.)

Este caldo se sirve en los días de fiesta, principalmente a las personas que van a ayudar a construir la enramada donde el matrimonio tendrá lugar, por ejemplo.

CARNE DE PUERCO CON MAÍZ
Zeebelabihui (comida)

INGREDIENTES:

- 1¼ kilos de costilla de puerco
- ¼ de kilo de maciza de puerco
- 1¼ kilos de jitomate
- ¼ de cebolla
- 100 gramos de maíz granillo

PREPARACIÓN:

Se hace igual que el *guche gui'ña'*, con la diferencia de que para espesarlo se ocupará el maíz, que se prepara así: en una sartén se tuesta el maíz a que quede dorado; después se remoja en agua; a la superficie van a flotar las cascarillas del maíz, las que hay que retirar con una coladera, repitiendo esta operación hasta que no quede ni una cascarilla. Enseguida verter sobre el guiso y dejar hervir hasta que el maíz se cueza. (Rinde para 10 personas.)

Este platillo también se puede preparar con carne de venado.

CARNE, UBRE, CORAZÓN Y BOFE DE RES
(comida o cena)

INGREDIENTES:

1 kilo de carne, ubre o bofe de res
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La carne y las vísceras se cortan en tiras y se hornean; generalmente se preparan juntas para que la grasa de la ubre impregne y dé sabor a la carne y a las otras vísceras; servir con salsa de jitomate y acompañar con tortillas horneadas llamadas *bicuni* o *ludxi*. (Rinde para cinco personas.)

En época de lluvias este plato se consume a la hora de la comida; entonces se acompaña con tamales blancos, es decir, sin relleno, o de frijoles.

CEBOLLAS RELLENAS

INGREDIENTES:

3 o 4 cebollas blancas grandes
picadillo

PREPARACIÓN:

Las cebollas se rajan por un lado y se les corta la cabeza y el asiento; se cuecen en agua con sal hasta que ablanden; se deshojan y cada hoja se rellena con el picadillo; se cierran, vuelcan en harina y capean. (Rinde para entre 12 y 15 personas.)

Estas cebollas se preparan para cualquier ocasión.

CEMITAS

INGREDIENTES:

- 10 kilos de harina de segunda
- 4 kilos de panela
- 1 kilo de zurrapa molida o asiento
- 3 litros de manteca (diluida)
- 1 cucharada sopera rasa de levadura
- 1 pizca de sal o al gusto

PREPARACIÓN:

Hervir la panela a que quede como agua, se le pone una pizca de sal y la manteca diluida; esto se vierte sobre el harina batiéndola y se agrega la zurrapa. Luego se forman unas tortas redondas y se hornean hasta que estén bien cocidas.

CHACHALACA (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 chachalaca limpia
- 1 kilo de jitomates maduros
- 1 cebolla picada
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Lavar muy bien la chachalaca y partirla en trozos. Se pone a cocer un poco. En una cacerola con suficiente aceite se sancocha la carne, agregar el jitomate estrujado y la cebolla picada y un poco de agua. Dejar cocinar con la cacerola tapada hasta que esté cocida. (Rinde para cuatro personas.)

En zapoteco chachalaca se dice *berexiga*, que literalmente significa gallina loca, escandalosa, y así es la chachalaca.

CHILEAJO (comida)

INGREDIENTES:

- 100 gramos de chile ancho
- 1 raja de canela
- 100 gramos de pasitas
- 3 jitomates medianos
- ½ cebolla mediana
- 1 puñado de orégano
- 4 pimientas
- 2 clavos
- 4 dientes de ajo
- 1 cuadrito de achiote
- 5 panes dulces (conchas) para espesar
- 2 litros de caldo de pollo o res

PREPARACIÓN:

Limpiar los chiles y dejarlos remojando, igual que las pasitas; se fríen los ajos, la canela, el orégano, la pimienta y el clavo; una vez hecho esto se muelen (licuan) estos ingredientes y se ponen en una olla o cazuela. Las pasitas se muelen con el agua en que se remojaron. Freír aparte la cebolla picada hasta que cristalice y agregarla a la mezcla.

Asar el jitomate o cocerlo ligeramente para quitarle la piel, se muele y cuele; agregar a la mezcla dejándola sazonar por mucho tiempo (una hora más o menos) o hasta que se le quite el olor a crudo. Enseguida se muele y cuele el chile y se agrega a la mezcla; se deja sazonar, por último se muele el pan con el agua donde se remojó, se prueba de sal y se agrega azúcar al gusto. Debe quedar dulzón. (Rinde para 10 personas.)

El chileajo es comida de festejo: bodas, cumpleaños, bautizos; se acompaña con pollo horneado, picadillo, puré de papas preparado a la usanza istmeña y rebanadas de huevo duro. Como postre, en esas ocasiones se usan las torrijas, las cáscaras secas de limón en dulce, los dulces de icaco.

CHILEATOLE CON ELOTES (almuerzo o comida)

INGREDIENTES:

- 30 elotes
- 2 carrujos de canela (8 cm de largo)
- ¼ de kilo de azúcar (o al gusto)
- 2 litros de agua
- 10 chiles verdes (serranos o cuaresmeños)
- 1 ramo de epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los elotes se desgranán dejando 12 enteros. Moler los granos de elote con el agua y ponerlos a hervir junto con el epazote, la canela —quebrándola con los dedos—, el azúcar, la sal y los elotes enteros o partidos en dos o tres pedazos hasta que cuezan y el atole quede espeso. Por otro lado, se muelen los chiles crudos con muy poquita agua y un puño de sal de grano. Servir el chileatole con los elotes y aderezar con el chile, si se desea. (Rinde para 10 personas.)

Es costumbre que los agricultores regalen a sus parientes una red de elotes de la primera cosecha; es en esa ocasión cuando se prepara este platillo. Su nombre indígena es *bia'zee*; también es costumbre que los campesinos traigan consigo dos ramas de milpa y éstas sean depositadas en el altar de la “mesa del santo” con que cada casa cuenta.

Cabe mencionar que cuando el *bia'zee* está listo se reparte entre los vecinos. Se presenta así la *guelaguetza*, que consiste en la obligación a la ayuda recíproca entre parientes, vecinos, amigos, paisanos —todo al final una misma cosa—

en los acontecimientos más importantes de la vida. La partícula *zaa* o *tza*, que corresponde a todo lo referente a lo zapoteca, es inseparable en los términos señalados: parentesco, amistad, paisanaje. No es de ningún modo un don gratuito, sino que implica la idea de reciprocidad: tú me das hoy que caso o bautizo a mi hijo un poco de maíz; mañana, cuando tú levantes tu casa, yo te daré tejas, palma o mano de obra.

En el caso de la receta que nos ocupa, los parientes, vecinos, amigos que se ven favorecidos con el *bia'zee*, otro día, cuando ellos reciban su red de elotes, la repartirán también entre sus vecinos, parientes y amigos.

CHILES RELLENOS (comida)

INGREDIENTES:

- 10 chiles de agua de Oaxaca
- ¼ de kilo de harina de trigo

Relleno:

- ½ kilo de carne: cuete, falda o empuje
- 2 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1 plátano chico
- 1 papa grande
- 10 aceitunas
- 10 almendras
- 10 pasitas
- 1 diente de ajo
- 1 pedacito de achiote
- 3 huevos para capear
- aceite, el necesario
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Asar los chiles en un comal, después se envuelven con una servilleta húmeda, enseguida se pelan, se abren por un lado, se desvenan, lavan y extienden en una bandeja para que escurra el sobrante de agua. Se secan y rellenan con el picadillo; se cierran, se enharinan, capean y fríen.

El picadillo se hace con los ingredientes enlistados de la manera como ya quedó descrita en la receta correspondiente.

Se pueden comer en cualquier ocasión.

CHILES SECOS RELLENOS

INGREDIENTES:

100 chiles chipotles o pasillas de Oaxaca
¼ de kilo de harina de trigo

Relleno:

1 kilo de carne: cuete, falda o empuje
¼ de jitomate
¼ parte de cebolla
1 plátano macho mediano
1 kilo de papas grandes
1 frasco de ¼ de kilo de aceitunas
100 gramos de almendras
100 gramos de pasitas
3 o 4 dientes de ajo
1 pedacito de achiote
2½ kilos de carne
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Limpiar los chiles con cuidado para que no se rompan y remojarlos en agua caliente para ablandarlos, esta operación debe hacerse con cuidado para que no se despedacen; se escurren, secan y rellenan con el picadillo; se cierran, se enharinan, capean y fríen.

Este procedimiento se usa también para rellenar chiles verdes. Se pueden comer en cualquier ocasión.

CHILITO

INGREDIENTES:

- 1½ litros de vinagre de piña
- 4 zanahorias cortadas en rodajas sesgadas
- 1 cebolla rebanada en forma de medias lunas
- 1 cabeza de ajos enteros y pelados
- 1 manojo de hierbas de olor
- chiles verdes cortados igual que las zanahorias
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un frasco de vidrio se ponen todos los ingredientes y antes de usarse se dejan reposar por lo menos durante 24 horas.

El chilito es el complemento de la ensalada, de las garnachas, del pescado capeado, y acompaña también al arroz con pollo.

COLORADITO (comida)

INGREDIENTES:

- 100 gramos de chile ancho
- 1 carrujo de canela
- 3 jitomates medianos
- ½ cebolla mediana
- 4 pimientos
- 2 clavos
- 4 dientes de ajo
- 1 cuadrito de achiote

PREPARACIÓN:

Se prepara igual que el chileajo, excepto que no lleva pasitas y se espesa con la masa diluida en caldo.

El coloradito sirve para hacer enchiladas, aunque también puede acompañar al pollo, gallina, guajolote o pato horneados.

CONEJO (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 conejo limpio
- 1 kilo de jitomate maduro
- 1 cebolla picada
- 6 limones
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El conejo se lava muy bien con agua y limón y se parte en trozos. En una cacerola con suficiente aceite se sancocha la carne, se agrega el jitomate estrujado y la cebolla picada y un poco de agua. Hervir hasta que esté cocido, con la cacerola tapada. (Rinde para cuatro personas.)

DULCE CURADO DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- 1 litro de alcohol
- 2 litros de agua
- 2 kilos de azúcar
- 1 kilo de ciruelas de agua o de mangos verdes
o nanches o duraznos

PREPARACIÓN:

Lavar la fruta y picarla con un tenedor.

En una olla de barro grande con tapa se pone un litro de alcohol y un litro de agua, se agrega la fruta; se tapa bien y se deja reposar 20 días.

En una olla se pone al fuego un litro de agua, cuando ya está hirviendo se agrega el azúcar y se deja hervir hasta que se convierta en miel; se deja enfriar por un lado.

Sacar las ciruelas de la olla, en donde estaban reposando.

Colar el líquido en donde reposó la fruta, regresar todo a la misma olla y agregar la miel ya fría; se tapa bien y se deja otros 15 días en reposo. A los 16 días está listo el curado.

DULCE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

50 almendras

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a hervir agua, cuando suelta el hervor se agregan con un tenedor las almendras ya lavadas y ralladas.

Sacarlas después de que hiervan durante 10 minutos.

En otra olla se ponen dos litros de agua a hervir, cuando suelta el hervor se agrega el azúcar, la canela y la tintura vegetal; se deja hervir hasta que espese, entonces agregar las almendras y dejarlas 30 minutos más en el fuego.

El agua se va a resecar totalmente. Envolver cada almendra en un cuadro de papel de china.

Este fruto es muy característico de la zona. Si describimos cómo es una casa típicamente istmeña, diremos que se compone de una sala o cuarto del "santo" porque en ella se coloca un pequeño altar; una cocina que ocupa un lugar diferente de la casa y un baño que también está en un lugar aparte. Las casas tienen un patio y en él por lo general hay un almendro, un manga, un cacalosuchil o flor del cuervo.

DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza de castilla mediana
(3 kilos aproximadamente)
- 2 kilos de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 4 gotas de tintura vegetal color amarillo
- 2 litros de agua
- 1 cucharada sopera de cal

PREPARACIÓN:

Lavar la calabaza y partirla en cuadros. En una olla se pone el agua y la cal, allí se remoja la calabaza durante 30 minutos, pasados los cuales se saca, se lava una sola vez y en otra olla se ponen dos litros de agua; cuando ya está hirviendo se agrega el azúcar, la canela, la tintura vegetal y la calabaza; dejar cocer durante 40 minutos aproximadamente.

DULCE DE CAMOTE

INGREDIENTES:

- 2 kilos de camote (de cualquier color: morado, blanco o amarillo)
- 1 kilo de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 gotas de tintura vegetal si se desea
- 1 puñado de cal

PREPARACIÓN:

Pelar los camotes y lavarlos una sola vez, se rebanan al gusto y se remojan en agua encalada que se prepara del siguiente modo: en una olla se pone un litro de agua, en donde se desbarata un puñado de cal, se espera a que asiente el residuo, se cuela con cuidado para que el asiento no pase y se ponen allí las rebanadas de camote unos 20 minutos; enseguida se lavan las piezas de camote dos veces.

Aparte se hierve el agua, alrededor de dos litros, con el azúcar, la canela desmenuzada y el colorante; una vez que ha hervido un poco, se añade el camote y se deja cocer hasta que ablande.

DULCE DE CÁSCARAS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 100 cáscaras de limón secas
- 1 kilo de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 piñas chicas

Secado de las cáscaras:

- 2 tazas de ceniza de leña o carbón
- 1 taza de cal, sólo si es necesario

PREPARACIÓN:

Limpiar las cáscaras secas de limón con una cucharita, raspando bien su interior para que no quede ningún residuo; después se lavan y remojan en agua durante toda una noche; al día siguiente hervir el agua, alrededor de dos litros, con el azúcar y la canela en rajas. Una vez que ha hervido y ya ha empezado a espesarse, se añade la piña, previamente pelada, descorazonada y partida en trozos; también se agregan las cáscaras de limón sin el agua en que se remojaron, se incorpora todo perfectamente y se deja cocer sin estar revolviéndolo, porque se pueden desbaratar las cáscaras, hasta que ablande. Se acompañan con dulce de coco.

Secado de las cáscaras:

Los limones se lavan y se les taja el copete; después se rallan con un rallador fino para dejarlos sin nada de zumo, se exprimen y dejan a un lado. Enseguida se pone a hervir agua en la que se ha desbaratado bien la ceniza; cuando el agua haya hervido se retira del fuego y en esa agua se dejan los limones durante 10 minutos para que se suavicen, entonces se quita con

cuidado toda la pulpa y el bagazo quedando sólo la cáscara blanca de los limones; después se ponen boca abajo en bandejas y se dejan secar al sol. Cuando las cáscaras de limón ya están secas se puede preparar el dulce de inmediato o almacenarse por largo tiempo. Es importante saber que en caso de que las cáscaras, antes de secarlas, queden muy suaves, para remediar este problema se pueden pasar por agua encalada que se prepara como ya quedó explicado en la receta del dulce de camote.

DULCE DE CEREZAS SILVESTRES

INGREDIENTES:

- 2 kilos de cerezas silvestres maduras
- 1 kilo de piloncillo
- 1 carrujo de canela

PREPARACIÓN:

Lavar las cerezas y dejarlas escurrir. Aparte se pone a hervir el agua, alrededor de dos litros, con el piloncillo y la canela desbaratada en rajas; una vez que ha hervido suficiente y el almíbar está espeso, se añaden las cerezas y se espera a que se cuezan.

DULCE DE CHILACAYOTE

INGREDIENTES:

- 1 chilacayote grande
(3 kilos aproximadamente)
- 1 cucharada sopera de cal
- 6 kilos de azúcar

PREPARACIÓN:

El chilacayote se pela y se parte en cuadros. En una olla se pone agua de cal suficiente para que cubra el chilacayote y se deja en reposo toda la noche. Al día siguiente en la mañana se lava siete veces y se pone en una olla con dos litros de agua hirviendo, se agrega el azúcar y se deja cocer 40 minutos.

DULCE DE CIRUELA

INGREDIENTES:

- 100 ciruelas de agua
- 2 kilos de azúcar
- 4 gotas de tintura vegetal roja
- 2 litros de agua
- una pizca de sal

PREPARACIÓN:

Lavar las ciruelas y rallarlas con un tenedor. Hervir dos litros de agua; cuando suelta el hervor, se agregan las ciruelas y la sal, se dejan hervir 10 minutos y se sacan. En otra olla se ponen dos litros de agua al fuego, cuando ya está hirviendo se agrega la fruta, el azúcar y la tintura.

DULCE DE COCO

INGREDIENTES:

2 cocos maduros (es cuando tienen la cáscara café)
¼ de kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Los cocos se abren, se escurren bien, se rallan o se parten en trozos pequeños y se lavan; el almíbar se prepara hirviendo el agua con el azúcar; cuando ya está cocido y blando se vierte el coco sin su almíbar sobre el dulce de cáscaras de limón, con lo que ese dulce queda muy bien adornado.

DULCE DE ICACO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de icaco
- 1 kilo de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 gotas de tintura vegetal roja
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN:

En una olla se pone a hervir un litro de agua, cuando suelte el hervor se agregan los icacos y se dejan hervir 10 minutos; se sacan y se les quita la cáscara y en otra olla se pone otro litro de agua y cuando suelta el hervor se agrega el azúcar, la canela, la tintura y la fruta, y se deja cocer 30 minutos más.

DULCE DE PAPAYA

INGREDIENTES:

- 6 papayas chicas que en México se conocen como papayas hawaianas
- 3 kilos de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 gotas de tintura vegetal amarilla
- 1 cucharada sopera de cal

PREPARACIÓN:

La fruta se lava, se pela y se parte en pedazos. En una olla con agua de cal suficiente a que cubra la fruta se deja reposar durante 30 minutos, se saca y se lava una sola vez.

Aparte se ponen a hervir dos litros de agua y cuando esté hirviendo se agrega el azúcar, la canela y la tintura, y se deja hervir durante 30 minutos.

DULCE DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 25 plátanos tabasco
- 2 kilos de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 gotas de tintura vegetal roja
- 2 litros de agua

PREPARACIÓN:

En una olla se hierven dos litros de agua; cuando ya está hirviendo se agrega el azúcar, la canela y el plátano sin cáscara y partido en rodajas sesgadas y largas, y se deja cocer 20 minutos.

DULCE DE TEJOCOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de tejocotes*
- 1 kilo de azúcar
- 1 carrujo de canela
- 2 gotas de tintura vegetal roja

PREPARACIÓN:

La fruta se lava, se pone a hervir el agua y cuando suelta el hervor se ponen los tejocotes (manzanitas); se dejan 10 minutos al fuego, se retiran, se les quita la piel y se vuelven a poner en agua hirviendo, a la que también se agrega el azúcar, la canela y la tintura, y se deja cocer 30 minutos más.

* En el Istmo se les llama manzanitas.

EJOTES TIERNOS (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de ejote*
- ½ cebolla
- 4 jitomates
- 3 huevos
- aceite

PREPARACIÓN:

Partir los ejotes en cuadritos y ponerlos a cocer con agua y sal. Aparte se pican la cebolla y el jitomate; en una sartén se fríe la cebolla a que acitrone; se agrega el jitomate y se fríe a que sazone. Agregar los ejotes cocidos y por último los huevos revueltos con un tenedor, y se deja cuajar.

Este mismo platillo, si se le agrega carne de puerco cocida y un poco del caldo donde se coció, se convierte en guiso para la comida.

* En el Istmo los ejotes son muy derechos y miden unos 12 centímetros de largo.

ENCHILADAS (comida)

INGREDIENTES:

- 40 tortillas
- 1 kilo de picadillo (ver receta)
- 1 cebolla cortada en forma de medias lunas
- 1 taza de queso seco pulverizado
- chileajo, coloradito o mole negro, el suficiente

PREPARACIÓN:

Las tortillas calientes y blanditas se rellenan con el picadillo, se enrollan y se bañan con cualquiera de los moles señalados; se adornan con la cebolla y el queso. (Rinde para 10 personas.)

La palabra para decir enchilada en zapoteco es *guetaucuábie-que*, que literalmente significa tortilla a la que se le dio vuelta, que se enrolló.

ENSALADA DE REPOLLO

INGREDIENTES:

- 1 repollo (col blanca mediana)
- 6 zanahorias grandes
- 6 chiles cuaresmeños
- sal

PREPARACIÓN:

El repollo se rebana finamente, las zanahorias y los chiles se parten en rodajas sesgadas y se revuelven muy bien con el repollo. Se sazonan con sal.

Esta ensalada se usa para acompañar las garnachas.

ESTOFADO DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- ¾ de kilo de maciza de res
- ¼ de kilo de costilla de res
- 5 chiles anchos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de manojo de hierbas de olor
(laurel, mejorana y tomillo)
- 1 pizca de orégano
- 1 raja de canela
- 1 trocito de achiote
- ¼ de litro de vinagre
- ¾ de kilo de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 kilo de jitomate
- 2 rebanadas de piña fresca
- 2 plátanos machos
- ¼ de kilo de manteca
- 3 chilindrinas o bollos (panes)
- sal

PREPARACIÓN:

Limpiar los chiles y remojarlos en agua durante media hora; se enjuagan y muelen con la pimienta las hierbas de olor, el orégano, la canela, el achiote y el vinagre.

Aparte se pican las cebollas, el ajo, los jitomates, los plátanos y la piña; la carne y todo lo picado y lo molido se ponen en una olla, se agrega la manteca, se tapa y se cuece a fuego lento, de vez en cuando se mueve con una pala de madera. La

carne debe dejarse cocer hasta que quede deshebrada, casi molida. Agregar el pan remojado y molido, sal al gusto y dejar cocer hasta que reseque, se retiran los huesos de las costillas. (Rinde para 10 personas.)

Ya quedó dicho que este platillo se consume en las bodas, regularmente en Ixtaltepec y Espinal.

ESPUMA
Bu'pu'

INGREDIENTES:

- ½ kilo de cacao
- 9 o 10 piezas de panela (2½ kilos)
- 1 taza de flores del cuervo (*guiecha'chi'*) frescas

PREPARACIÓN:

Moler los ingredientes y ponerlos en un recipiente de boca ancha. Se batien con molinillo de madera hasta formar una espuma color café. En un tazón se sirve un poco de atole de maíz y sobre él la espuma (*bu'pu'*).

Las flores conocidas como *guiecha'chi'* se llaman en español flor del cuervo y en náhuatl *cacaloxúchitl*. Estas flores son de color amarillo con blanco, rosa fuerte con rayas blancas y rosas. En los días muy calurosos y principalmente cuando se recibe una visita importante, estas flores ensartadas en forma de collar se cuelgan al cuello de las personas, para refrescarse. Esa costumbre se practica también en Hawai y al parecer se trata de las mismas flores.

Por otro lado, resulta interesante explicar que la palabra *bu'pu'* significa espuma, pero se trata de la espuma artificial, la que es producto de batir, y a la espuma que se produce sin la intervención del ser humano se le llama *bichí'ña*.

Esta bebida se sirve en fiestas, principalmente en los días en que se hacen las velas que se usarán en las mayordomías, de las famosas "velas". A este respecto, es importante decir qué es una "vela": así se nombra a las festividades de origen muy antiguo que se llevan a cabo por un grupo de personas, los mayordomos y sus socios: *guzana* y diputados, con el propósito de festejar bien sus oficios, bien sus productos, bien sus santos, o sus nombres.

FRITO DE CARNE DE PUERCO (comida)

INGREDIENTES:

Los mismos que para el frito de carne de res, añadiendo vísceras

PREPARACIÓN:

La carne se cuece en suficiente agua, con los ajos sin piel y partidos en dos; la cebolla picada y los jitomates previamente estrujados con las manos y los chiles se agregan cuando la carne está a medio cocer; sazonar con sal al gusto. Debe quedar caldoso.

Este platillo no es de fiesta; se consume en cualquier día.

FRITO DE CARNE DE RES
Bela cha'cha' o bela bichuni
(almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de filete o aguayón de res
- 1 cabeza de ajo entera
- ¾ de kilo de jitomate bien maduro
- 6 chiles guajillos, lavados, desvenados y partidos en tres pedazos cada uno

PREPARACIÓN:

La carne se cuece en suficiente agua, con los ajos sin piel y partidos en dos; la cebolla picada y los jitomates previamente estrujados con las manos y los chiles se agregan cuando la carne está a medio cocer, se sazona con sal al gusto. Debe quedar caldoso.

Este guiso se acompaña con sangrita y se sirve a quienes van a ayudar en las festividades.

GALLINA DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- 1 cuajo de res
- 2 limones
- 2 cucharadas soperas de sal
- 4 jitomates grandes
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ kilo de carne molida de res
agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

El cuajo se lava con agua, limón y sal. Se fríe la cebolla picada hasta que acitrone; se agrega el jitomate picado dejándolo sazonar. Incorporar la carne hasta que se cueza (algunos le ponen aceitunas enteras o picadas); se rellena el cuajo, se amarra de ambas puntas y se pone a cocer con suficiente agua y un vaso de vinagre cocido, se saca y rebana. Acompañarla con arroz o comerla como botana. (Rinde para seis personas.)

GARNACHAS (cena)

INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa para tortillas
- 2 kilos de carne de res, falda o cuete
- 3 cebollas grandes
- 1 kilo de jitomate
- 4 chiles chipotles secos (*guiña bishi zaa*)
- ¼ de kilo de queso seco (cotija) pulverizado

PREPARACIÓN:

Con la masa se hacen unas garnachas (tortillas o sopas) de cuatro a cinco centímetros de diámetro un poco más gruesas que las tortillas normales, y se van guardando en una canasta, tapadas con una servilleta.

La carne se cuece y ya cocida se pica finamente y se deja en un recipiente; la cebolla se pica finito y se deja en otro recipiente; se prepara una salsa de jitomate, hirviendo los jitomates junto con los chipotles. Una vez hervidos los jitomates pelarlos y molerlos con los chiles y sazonar con sal. Hacer otra salsa de jitomate sin chile, por si alguien no come picante.

Una vez que esto está preparado freír las garnachas, sobre las cuales previamente se pone la carne revuelta con la cebolla; cuando están doraditas se van poniendo en el plato y se les pone el queso al gusto. Las garnachas se acompañan con una ensalada de repollo y con chilito. (Rinde para 10 personas.)

GUCHE GUI'ÑA'

(comida)

INGREDIENTES:

- 1¼ kilos de retazo con hueso de res
- ¼ de kilo de maciza de res en trozo
- 1 kilo de jitomate
- ¼ de cebolla
- 4 chiles guajillos
- 1 ramo de epazote
- 50 gramos de masa o 4 cucharadas de harina de maíz
- 2 ajos

PREPARACIÓN:

Cocer la carne en agua con sal, ajo y cebolla; una vez cocida la carne retirar y dejar en espera. El jitomate se asa o se cuece en poca agua; se pela, se muele, se cuela y se agrega al caldo; los chiles se limpian, remojan y muelen y se agregan al caldo, se añade el epazote. La masa (o harina) se disuelve con el mismo caldo y con ello se espesa el guiso al gusto (no debe quedar espeso, sino ligero).

Se incorpora la carne, se prueba de sal y se deja dar un hervor. (Rinde para 10 personas.)

A este guiso se le pueden agregar verduras como ejotes, chayote y zanahorias, con lo cual se le enriquece. También se puede preparar con carne de venado.

GUISADO DE IGUANA (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 iguana limpia
- 1 kilo de jitomates maduros
- 1 cebolla picada
- 10 chiles verdes de árbol
- aceite, el necesario
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La iguana se tatema para quitarle las escamas, después se lava muy bien con agua. Partirla en trozos y ponerla a cocer un poco. En una cacerola con suficiente aceite se sancocha la carne y agrega el jitomate estrujado, los chiles, la cebolla picada y un poco de agua. Dejar cocinar con la cacerola tapada hasta que esté cocida. (Rinde para cuatro personas.)

GUISADO DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- 5 kilos de carne entre maciza y costilla cargada
- 3 kilos de jitomate
- 2 kilos de cebolla
- 1 frasco mediano de aceitunas
- 1 frasco pequeño de alcaparras
- 1 piña mediana
- 4 plátanos machos
- ¼ de kilo de pasitas
- 1 kilo de manzanas
- 2 carrujos de canela
- 20 pimientos negros enteros
- ½ manojo de hierbas de olor
- 50 gramos de achiote
- 1 cabeza chica de ajo

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne en agua con sal, ajos y hierbas de olor. Aparte, en molcajete, se muelen las pimientos, la canela, los ajos, el achiote y las hierbas de olor hasta que todo quede bien molido. Ya molido se fríe en aceite junto con el jitomate rebanado o picado, se deja sazonar, después se agrega el caldo donde se coció la carne, luego las manzanas cortadas en gajos, la piña picada en trozos chicos, el plátano rebanado y ya frito, las pasitas y si se desea agregar una lata de rajas de poblano en escabeche, o sazonar con sal y azúcar al gusto. (Rinde para 50 personas.)

Este guisado se prepara en Tehuantepec para festejos.

HÍGADO DE RES CON CHILE
(cena)

INGREDIENTES:

1 kilo de hígado, partido en trozos
8 chiles cuaresmeños rojos

PREPARACIÓN:

Cocer el hígado con agua y sal; cuando levanta el hervor, se saca, se tira el agua y se vuelve a poner a hervir con agua fresca, sal y los chiles hasta que todo esté bien cocido y el agua se haya resecado un poco. (Rinde para cinco personas.)

HUEVOS REVUELTOS CON CABEZA DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 5 huevos
- ¼ de kilo de cabezas de camarón seco
- ½ kilo de jitomate
- 2 chiles verdes (opcional)
- 1 ramita de epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian las cabezas quitándoles los ojos y los bigotes; lavarlas con agua caliente y dejarlas remojar un buen rato; se escurren, se secan con un trapo y se muelen con el chile y el epazote; después se fríen en suficiente aceite. Cuando empiezan a resecarse, se agregan los huevos revueltos y se dejan cocer.

Este plato se sirve con una salsa de jitomate a un lado, o bien se pone al fuego la salsa a que quede bien cocido el jitomate y se vierte sobre el guiso. (Rinde para seis personas.)

LENGUA DE RES (comida)

INGREDIENTES:

- 1 o 2 lenguas de res (2 kilos)
- 1 kilo de jitomate
- ½ cebolla
- 200 gramos de ciruelas pasas (medianas)
- 100 gramos de aceitunas
- 2 plátanos machos (chicos)
- 1 pizca de orégano
- 2 hojas de laurel
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Poner al fuego una olla con agua y la lengua; cuando el agua suelte el hervor, se saca la lengua, se pela y se vuelve a la olla hasta que cueza. Una vez cocida, se rebana y deja en espera.

En una cacerola se fríe la cebolla, el jitomate, el chayote (todo esto picado) y se deja cocinando hasta que se cueza y sazone perfectamente; antes de que esté totalmente cocida la lengua, se agrega el caldo en que se coció la lengua, orégano, el laurel, las aceitunas, las ciruelas pasas y el plátano macho picado y se prueba de sal. (Rinde para 10 personas.)

LENGUA EN MOLE

INGREDIENTES:

1 o 2 lenguas de res (2 kilos)
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una olla con agua y la lengua; cuando el agua suelte el hervor, se saca la lengua, se pela y vuelve a la olla hasta que cueza. Una vez cocida, se rebana. Servir con mole negro (ver la receta correspondiente).

MARQUESOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 1 kilo de almidón
- 1 kilo de azúcar
- 30 huevos

Adorno:

- 5 claras de huevo
- 1 taza de azúcar
- 1 o 2 gotas de color vegetal rojo

PREPARACIÓN:

Los huevos se ponen en una olla, se baten con un molinillo de madera hasta que se incorporen bien. Después se agrega el almidón sin dejar de batir. Se cierne el harina y agrega a la mezcla; al final, sin dejar de batir, se echa el azúcar. Cuando la mezcla está bien batida se vacía en cuatro moldes previamente untados con manteca y se hornean por cerca de una hora.

Adorno:

Batir las claras de los huevos hasta punto de turrón. Agregar el azúcar sin dejar de batir y el colorante vegetal si se desea. Cuando el pan está listo se adorna con el turrón que se hace pasar por una duya, y se vuelve el marquesote al horno para que se cueza el turrón.

MENGUE
Gueta bin'gui

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz granillo
- 3 litros de agua
- 1 cucharada sopera de cal
- ¼ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa o asiento (residuos que quedan al hacer la manteca de puerco)
- 1 kilo de jitomate
- 1 trozo de achiote
- 1 manojo chico de epazote
- 2 chiles verdes (serranos)
- ½ kilo de cabezas de camarón
- ¼ de kilo de semillas de calabaza
- 1 kilo de pescado lisa en trozos (sin cabeza ni espinas) o
- 1 kilo de camarones limpios (sin cabeza ni escamas; éstas se ocuparán después)

PREPARACIÓN:

Preparar el nixtamal espulgando y lavando el maíz con abundante agua en una pichancha (coladera) grande.

Hecho lo anterior se pone a cocer con el agua y la cal; cuando los granos estén suaves se bajan del fuego, se lavan y muelen en molino de mano hasta que la masa quede granosa (*nara'ya'*), no suave. A esta masa se le agrega la manteca, el asiento y la mitad del manojo del epazote molido con sal y chile (si se quiere un poco picante); todo esto se bate hasta que incorpore bien.

Relleno:

Moler los jitomates en crudo junto con el epazote, el achiote y sal al gusto, dejar hervir durante 20 minutos, se agrega una taza de la masa que preparamos antes, disolviéndola en agua; el guiso se mueve con una pala o con una cuchara hasta que quede espeso como mole.

Por otro lado, se muelen muy fino las cabezas de camarón —previamente lavadas y remojadas— con las semillas de calabaza previamente tostadas. Esta mezcla no se cuele.

Para hacer los mengues se toma un puñado de la masa a formar una bola con ella y se forma una especie de cazuelita que se rellena con el molito de jitomate y trozos de pescado crudo o camarones, la cazuelita se cierra formando una especie de volcán y por encima se unta la mezcla que se hizo con las cabezas de camarón y las semillas de calabaza.

Después hornearlos hasta que queden dorados por fuera y bien cocidos al centro. Aunque se pueden hornear en horno moderno, por tradición se hace en el comizcal (el comizcal es un horno hecho con una olla de barro que no tiene asiento y que se entierra bajo el suelo o en el brasero), que debe estar bien caliente, que sólo queden las brasas; sobre éstas se ponen tejas o tepalcates y los mengues se colocan sobre hojas de almendra —uno en cada hoja—, se tapa el comizcal y se dejan cocer hasta que estén como ya se ha dicho.

Este alimento es propio de los huaves, pero su consumo es abundante en toda la región.

MOLE DE CAMARÓN SECO (comida)

INGREDIENTES:

- ¾ de kilo de camarones secos
- ¼ de kilo de jitomates
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 ramo de epazote fresco (6 varas)
- 2 huevos
- 350 gramos de masa
- 1 o 2 cucharadas soperas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Limpiar los camarones retirando la cabeza, las escamas, los ojos y los bigotes; los dos últimos se desechan, todo lo demás se remoja y se muele, dejando algunos cuerpos de camarón aparte. Los jitomates se asan, pelan, muelen con el achiote y se ponen a cocer en suficiente agua, hasta que estén bien sazonados, se agregan los camarones molidos y colados, se espesa con masa diluida con agua; después, y aparte, a la masa restante se le agrega la sal molida con el epazote y dos cucharadas de manteca, con ella se hacen 20 bolitas del tamaño de un limón a las que se les sume el dedo pulgar por un lado y se dejan caer sobre el guiso; cuando todo está bien cocido se baten los huevos (clara y yema) y se vierten en forma de hebra y de manera circular para que abarquen todo el guiso; cuando el huevo suba, el platillo está listo. Se sirve con queso espolvoreado. (Rinde para seis personas.)

Este platillo, al igual que el mole de semillas de calabaza y de garbanzo, se consume en época de lluvias, preferentemente.

MOLE DE FRIJOL DE CHIMALAPA (comida)

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de frijol en polvo
- 1 trocito de achiote (esto no se usa para el frijol)
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 ramo de epazote fresco (6 varas)
- 2 huevos
- 350 gramos de masa
- 1 o 2 cucharadas soperas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Para pulverizar los frijoles se sigue este procedimiento: tostarlos sobre un comal caliente, moviéndolos constantemente para evitar que se quemen, después molerlos hasta pulverizarlos. Guardar en recipientes secos y bien tapados hasta el momento de usarse.

El polvo del mole que se vaya a preparar se disuelve en suficiente agua fría para que no se hagan grumos. Aparte, el achiote se muele con un poco de sal y agua. A la masa restante se le agrega la sal molida con el epazote y dos cucharadas de manteca, con ella se hacen 20 bolitas del tamaño de un limón a las que se les sume el dedo pulgar por un lado. Se dejan en reposo.

Después, en una olla se pone una cucharada sopera de aceite; cuando esté caliente, pero antes de que queme se agrega la mezcla colada de frijol, moviéndola constantemente para que no se haga bolas y no se pegue, sin dejar de mover y después se añade el agua. Hervir la mezcla a que adquiera consistencia de un atole ligero; en ese momento se le dejan caer las bolitas de masa, la sal y el resto del epazote; cuando todo

está bien cocido se baten los huevos (clara y yema) y se vierten en forma de hebra y de manera circular para que abarquen todo el guiso; cuando el huevo suba, el platillo está listo. Se sirve con queso espolvoreado. (Rinde para seis personas.)

Este platillo, al igual que el mole de semillas de calabaza y de garbanzo, se consume en época de lluvias, preferentemente.

MOLE DE GARBANZO (comida)

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de garbanzo en polvo
- 1 trocito de achiote (esto no se usa para el frijol)
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 1 ramo de epazote fresco (6 varas)
- 2 huevos
- 350 gramos de masa
- 1 o 2 cucharadas soperas de manteca de cerdo

PREPARACIÓN:

Para pulverizar los granos se sigue este procedimiento: tostarlos sobre un comal caliente, moviéndolos constantemente para evitar que se quemen, después se muelen hasta que se pulvericen. Guardarlos en recipientes secos y bien tapados hasta el momento de usarse.

El polvo del mole que se vaya a preparar se disuelve en suficiente agua fría para que no se hagan grumos. Aparte, el achiote se muele con un poco de sal y agua. A la masa restante se le agrega la sal molida con el epazote y dos cucharadas de manteca, con ella se hacen 20 bolitas del tamaño de un limón a las que se les sume el dedo pulgar por un lado. Se dejan en reposo.

Después, en una olla se pone una cucharada sopera de aceite; cuando esté caliente, pero antes de que queme se agrega la mezcla colada de garbanzo, moviéndola constantemente para que no se haga bolas y no se pegue, se agrega el achiote ya preparado sin dejar de mover y después se añade el agua. Se deja hervir la mezcla a que adquiera consistencia de un atole ligero, en ese momento se le dejan caer las bolitas de masa, la

sal y el resto del epazote; cuando todo está bien cocido se baten los huevos (clara y yema) y se vierten en forma de hebra y de manera circular para que abarquen todo el guiso; cuando el huevo suba, el platillo está listo. Servir con queso espolvoreado. (Rinde para seis personas.)

MOLE DE SEMILLAS SECAS DE CALABAZA (comida)

INGREDIENTES:

- ¼ de kilo de semillas de calabaza en polvo
- 1 trocito de achiote (esto no se usa para el frijol)
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 ramo de epazote fresco (6 varas)
- 2 huevos
- 350 gramos de masa
- 1 o 2 cucharadas soperas de manteca de cerdo,

PREPARACIÓN:

Para pulverizar las semillas de calabaza se sigue este procedimiento: tostarlas sobre un comal caliente, moviéndolas constantemente para evitar que se quemen, después se muelen hasta pulverizar. Guardar en recipientes secos y bien tapados hasta el momento de usarse.

El polvo del mole que se vaya a preparar se disuelve en suficiente agua fría para que no se hagan grumos. Aparte, el achiote se muele con un poco de sal y agua. A la masa restante se le agrega la sal molida con el epazote y dos cucharadas de manteca, con ella se hacen 20 bolitas del tamaño de un limón a las que se les sume el dedo pulgar por un lado. Se dejan en reposo.

Después, en una olla se pone una cucharada soperas de aceite; cuando esté caliente, pero antes de que queme se agrega la mezcla colada de frijol, garbanzo o semillas de calabaza moviéndola constantemente para que no se haga bolas y no se pegue, se agrega el achiote ya preparado (no al frijol), sin dejar de mover y después se añade el agua. Dejar hervir la mezcla a que adquiera consistencia de un atole ligero, en ese momento

se le dejan caer las bolitas de masa, la sal y el resto del epazote; cuando todo está bien cocido se baten los huevos (clara y yema) y se vierten en forma de hebra y de manera circular para que abarquen todo el guiso; cuando el huevo suba, el platillo está listo. Se sirve con queso espolvoreado. (Rinde para seis personas.)

MOLE NEGRO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 chocolate
- 1 cucharada sopera de ajonjolí
- 100 gramos de cacahuete
- 2 dientes de ajo
- 5 pimientas negras enteras
- 2 clavos
- ½ kilo de jitomate
- 3 chiles anchos grandes
- 3 chiles mulatos grandes
- 3 chiles pasilla grandes
- 2 bollos o bolillos
- ¼ de kilo de manteca
- caldo de pollo o res, el necesario
- hierbas de olor (5 hojas de laurel y una de aguacate; 3 ramilletes de tomillo y 3 de mejorana; un trozo de canela de 8 cm de largo, y una cucharadita de orégano)

PREPARACIÓN:

El chocolate, los cacahuates, los ajos, la cebolla, las pimientas, los clavos y las hierbas de olor se fríen en manteca procurando que no se quemen, pero sí que se doren; los jitomates y los chiles ya limpios, se asan por separado y se fríen en manteca a que doren sin quemarse; rebanar el pan y freírlo en manteca.

Todos los ingredientes se van moliendo, colando y vertiendo en una cazuela en la que se ha diluido un poco de manteca. Empezar con las hierbas de olor, después el jitomate, hasta que sazone; luego los chiles y al último el pan (no se cuele) se sazonan con sal y azúcar al gusto. Dejar espesar al gusto.

MONDONGO O PANZA CON PATA (comida o cena)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de panza de res
- 1 pata de res
- ½ kilo de jitomate
- 1 cebolla mediana
- 1 puñado de garbanzo
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La panza y la pata se lavan con agua, limón y sal, y se pone a cocer primero la pata porque su cocción es más lenta. Aparte, en una olla se fríe la cebolla a que acitrone, agregar el ajo y el jitomate hasta que sazone, después el caldo donde se cocieron la pata y la panza y un puñado de garbanzo.

Servir con chile y cebolla picados. (Rinde para 10 personas.)

PANZA ENCHILADA (comida o cena)

INGREDIENTES:

- 3 kilos de panza
- 1 cebolla
- 1 kilo de jitomates muy maduros
- 2 cabezas de ajo
- 6 chiles guajillo remojados
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La panza se lava bien y se pone a cocer en suficiente agua, con la cebolla y los ajos enteros y un poco aplastados, para que suelten su jugo. Agregar el jitomate estrujándolo con las manos y, por último, los chiles partidos con las manos en varios pedazos, cuando la panza está a medio cocer. Debe quedar caldoso. (Rinde para 10 personas.)

PANZA GUISADA CON CHILE
(cena)

INGREDIENTES:

- 4 kilos de panza picada, bien lavada con jugo de limón
- 2 cabezas de ajo enteras
- 6 chiles guajillo
- 5 jitomates maduros
- ½ cebolla
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Cocer la panza con sal, ajo y cebolla; cuando está a medio cocer, se agregan los jitomates estrujados con las manos y los chiles, previamente limpios y remojados. Queda caldoso. Se sirve con cebolla picada. (Rinde para 10 personas.)

PAPAS FRITAS

INGREDIENTES:

1 kilo de papas
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las papas se cuecen en agua; ya cocidas se les quita la cáscara y se cortan en rebanadas gruesas; después se guisan en la misma sartén en que se fríen las garnachas y el pollo garnachera.

Estas papas sirven como guarnición del pollo garnachera.

PESCADO CAPEADO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 pescado grande (de 2 kilos) puede ser sabalote o pescado paloma, que abundan en la zona; pero puede usarse cualquier pescado carnoso; la característica de este platillo es la forma como se parte el pescado: se abre en dos y se parte en trozos, no filetes
- 5 huevos
- ½ litro de aceite
- 3 cucharadas de harina

PREPARACIÓN:

El pescado se limpia y se parte en trozos gruesos con todo y espinas. Los huevos se baten así: primero las claras a punto de turrón y después se agregan una a una las yemas sin dejar de batir. Se pasan los trozos del pescado sobre el harina, se capean en el huevo y se van friendo. (Rinde para cinco personas.)

Se puede comer cualquier día, pero es la comida especial del 24 de diciembre.

PESCADO HORNEADO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 pescado entero abierto en dos (de cabeza a cola),
limpio, pero con escamas
- ½ cebolla
- 1 jitomate
- 2 chiles verdes
- hojas de epazote al gusto
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pescado se rellena con las verduras, se le pone sal al gusto, se cierra, se amarra con cáñamo y se mete al horno sobre una bandeja hasta que se cueza. Emplear fuego suave. Servir con salsa de jitomate.

PESCADO TAPADO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 pescado cortado en piezas
- 1 cebolla
- 4 jitomates
- 5 papas
- 1 chile cuaresmeño
- 1 rama de epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pescado se coloca en una cacerola poniéndole encima todos los ingredientes rebanados. Dejar cocer a fuego suave. Servir con arroz.

PICADILLO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne: cuete, falda o empuje
- ¼ de kilo de jitomate
- ¼ de cebolla
- 1 plátano macho mediano
- 1 kilo de papas grandes
- 1 frasco de ¼ de kilo de aceitunas
- 100 gramos de almendras
- 100 gramos de pasitas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 pedacito de achiote
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se cuece con cebolla y sal, después se puede deshebrar o picar según se desee, a que adquiera apariencia de carne molida. Dejar en espera. En una cacerola se fríe el ajo con la pimienta y el achiote, se retiran y se muelen; esta mezcla se vuelve a la cacerola a la que se agrega la cebolla finamente picada para que se fría hasta que dore; enseguida se agrega el jitomate picado y se deja sazonar; después se incorporan las papas cocidas y picadas en cubitos, las aceitunas picadas, las almendras previamente remojadas, peladas y picadas, las pasitas y, cuando ya casi todo está cocido, se agrega el plátano picado. Al final se añade la carne que estaba en espera y se deja sazonar. Se prueba de sal. (Rinde para 10 personas.)

Esta comida es también la base para preparar chiles y cebollas rellenos, enchiladas y sirve para acompañar el chileajo.

PINOLE
Gue 'ze'

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maíz granillo
- 3 kilos de azúcar
- 50 gramos de canela molida

PREPARACIÓN:

Tostar el maíz a que quede bien dorado; se muele, se agrega la canela molida y el azúcar; revolver bien con un poco de agua a que se forme una masa y se hacen las bolitas del tamaño de un limón sin semilla (no cocerlas).

Se come como postre o golosina. Cuando regresa la madre del mercado, los niños salen a su encuentro para ver qué golosina les trajo y es cuando les da el *gue 'ze'*.

PITES DE ELOTE
(almuerzo o comida)

INGREDIENTES:

- 50 elotes sazones
- ¼ de kilo de manteca
- 1 kilo de mantequilla
- 1 taza de azúcar (o al gusto)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

El elote se desgrana en crudo, se muele a que quede granoso, no fino; se agregan uno a uno los demás ingredientes y se baten hasta que queden bien incorporados.

Hacer los tamales poniendo un puño de la masa dentro de una hoja del elote; se doblan y se van colocando en una vaporera en cuyo fondo se ponen hojas de elote; al final cubrir con otras hojas de elote, tapar y dejar hervir hasta que cuezan.

Comerlos con cuajada, queso fresco y crema. (Rinde para 15 personas.)

POLLO GARNACHERA
(cena)

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero cortado en piezas
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pollo se cuece con todos los ingredientes en suficiente agua, sin que se desbarate; la carne debe quedar firme. Un poco antes de servirse se fríe en aceite, agregándole su salsa. Se acompaña con guarnición de papas. (Rinde para cinco personas.)

POLLO HORNEADO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero limpio
- ½ cebolla
- 3 jitomates
- 1 trocito de achiote
- 2 hígados de pollo
- 3 mollejas de pollo
- 1 corazón de pollo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El relleno se hace partiendo todas las menudencias, el jitomate y la cebolla; se muele la sal con el achiote y se agrega el vinagre, con esto se unta el pollo por todos lados; se engrasa una bandeja y allí se coloca el pollo y su relleno; se mete al horno hasta que cueza. Se utiliza fuego suave.

También se puede preparar el pollo sin relleno.

POLLO HORNEADO (comida)

INGREDIENTES:

- 10 piezas de pollo
- 2 ajos
- ¼ de manojo de hierbas de olor
- 2 pimientos
- ¼ de cebolla grande
- 1 pizca de cominos
- ¾ de taza de vinagre
- 3 chiles anchos remojados
- 1 trozo de achiote

PREPARACIÓN:

Moler los ajos con los demás ingredientes y dejar marinar las piezas untadas con la mezcla durante toda una noche. Al día siguiente se hornea a fuego medio en un recipiente previamente engrasado y cubierto con papel de estraza o aluminio.

Este platillo, que suele acompañarse con picadillo, también se puede preparar con gallina, guajolote o pato, y bañarse con chileajo, mole negro o coloradito. (Rinde para 10 personas.)

POLLO TAPADO (comida)

INGREDIENTES:

- 1 pollo entero cortado en piezas
- 1 cebolla
- 6 jitomates
- 7 papas
- 2 chiles cuaresmeños
- ¼ de vaso de vinagre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El pollo se pone a cocer al vapor con todos los ingredientes previamente rebanados. Se sirve con arroz.

PONCHE (cena)

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 3 huevos
- 1 raja de canela
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Previamente hervir la leche con la canela y el azúcar; después se bate, agregándole los huevos crudos poco a poco, para evitar que se cuezan. Seguir batiendo hasta que levante mucho la espuma.

Hace años se acostumbraba tomar ponche con las garnachas, pero hoy día es muy raro su consumo. Hace alrededor de 50 años las garnacheras, es decir, las señoras que tienen por oficio preparar las garnachas, ponían sus puestos en los portales del palacio municipal de cualquiera de los pueblos del Istmo, pero hoy en día, debido a que la población ha crecido, las garnacheras se asientan en cualquier lugar, en el quicio de las puertas de sus casas, por ejemplo.

PURÉ DE PAPAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papas
- ½ kilo de zanahorias
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de crema
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 huevos
- 1 frasco de verduras encurtidas
- 1 frasco de aceitunas

PREPARACIÓN:

Cocer las papas con cáscara —ya cocidas se les quitará—, y las zanahorias peladas. En un recipiente se amasan los vegetales, se van agregando la mayonesa, la crema, la mostaza y los huevos sin dejar de amasar. Las verduras encurtidas y las aceitunas se pican y se añaden a la mezcla hasta que queden bien incorporadas. Se unta con mantequilla un recipiente donde se horneará el puré hasta que la superficie esté dorada.

En ocasiones se le pone, antes de hornearse, pechuga cocida y deshebrada, con lo que este platillo por sí solo puede ser una comida.

El puré de papas se usa como guarnición del chileajo o puede servir como botana.

ROSQUILLAS DE TUÉTANO
(*Pimpo*)

INGREDIENTES:

- 8 kilos de maíz granillo
- 1 kilo de tuétanos (sin hueso)
- 1 kilo de mantequilla
- 4 kilos de panela (piloncillo)

PREPARACIÓN:

El maíz se tuesta a que quede bien dorado, se muele en seco, se agrega la panela también molida en seco. Se revuelven estos ingredientes con los tuétanos cocidos, la mantequilla y la panela, todo junto, sin agua. Formar las rosquillas y dejar secar (no se cuecen).

El *pimpo* también es una golosina.

SALSA

INGREDIENTES:

- ½ kilo de jitomate
- 2 a 4 chiles chipotles secos, previamente
remojuados en agua caliente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Moler los ingredientes.

SANGRITA

Rini (almuerzo)

INGREDIENTES:

- 1 kilo de sangre (en los mercados del Istmo
se vende ya cocida y picada) o
- 1 kilo de moronga o rellena
- ½ cebolla
- 4 jitomates
- aceite

PREPARACIÓN:

Este platillo se prepara de la misma manera que los ejotes.

TAMALES DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como para las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¾ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa
- 1 manojo de epazote
- sal al gusto

Relleno:

- 1 kilo de jitomate
- 1 trozo de achiote
- 1 manojo chico de epazote
- 2 chiles verdes (serranos)
- ¼ de kilo de semillas de calabaza

PREPARACIÓN:

Batir la masa con la manteca y con agua o caldo por mucho tiempo para que esponje, se agrega la zurrapa rallada y el epazote molido. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales. Para esta receta se emplean camarones secos limpios, previamente remojados para quitar el exceso de sal y un mole especial.

Se elaboran del siguiente modo: sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno en cazuelas o platos y las hojas de maíz, previamente ablandadas en agua caliente. En cada hoja se ponen los ingredientes del relleno, se dobla el tamal, y una persona que esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando

en la olla, en cuya base se pone una rejilla con agua, para que la cocción se haga al vapor.

Relleno:

Moler los jitomates en crudo junto con el epazote, el achiote y sal al gusto; dejar hervir durante 20 minutos; agregar una taza de la masa que preparamos antes, disolviéndola en agua. El guiso se mueve con una pala o con una cuchara hasta que quede espeso como mole.

Por otro lado, se muelen muy fino las cabezas de camarón —previamente lavadas y remojadas— con las semillas de calabaza ya tostadas. Esta mezcla no se cuele. (Rinde 30 piezas.)

TAMALES DE CAMBRAY

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como para las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¾ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa
- sal al gusto

Relleno:

- picadillo (ver receta)
- salsa de jitomate sencilla

PREPARACIÓN:

Se bate la masa con la manteca y con el caldo en que se cueza la carne del relleno, por mucho tiempo para que esponje. Agregar la zurrapa rallada y el epazote molido. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales. En esta receta se emplea picadillo para rellenarlos y una salsa de jitomate sencilla, sin chile.

Sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno y las hojas de plátano previamente ablandadas con agua caliente. En un cuadrado de hojas de plátano de alrededor de 30 centímetros por lado se pone la masa y los ingredientes del relleno; doblar el tamal envolviendo la masa con cada uno de los lados de la hoja, se amarra con unas cintas que se sacan del lomo de la hoja de plátano, y una persona, que esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla y agua para que la cocción se haga al vapor. (Rinde 60 piezas)

TAMALES DE CARNE DE RES GORDA

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino, como en el caso de las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¾ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa
- 1 manojo de epazote
- sal al gusto

Relleno:

- 30 trozos de 50 gramos cada uno de carne de res que tenga grasa
- 1 olla de mole especial

PREPARACIÓN:

Batir la masa con la manteca y con el caldo en que se coció la carne del relleno, por mucho tiempo para que esponje, junto con la zurrapa rallada y el epazote molido.

Una vez que la masa está lista, los tamales se elaboran del siguiente modo: sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno y las hojas de plátano, previamente ablandadas con agua caliente. En un cuadrado de hoja de plátano de alrededor de 30 centímetros por lado se pone la masa y los ingredientes de relleno. Se dobla el tamal envolviendo la masa con cada uno de los lados de la hoja, se amarra con unas cintas que se sacan del lomo de la hoja de plátano. Una persona, que esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla y agua, con el fin de que la cocción se haga al vapor.

Relleno:

El mole que llevan estos tamales se prepara de la siguiente manera: en una cacerola se fríe la cebolla finamente molida con la sal; se agregan dos kilos de jitomate asados, pelados y molidos; dejar hervir esta mezcla por mucho tiempo, hasta que se quite el olor a agrio, agregando el caldo donde se coció la res y un manojo de epazote. Se espesa con una taza de masa disuelta en el caldo. (Rinde 30 piezas.)

TAMALES DE ELOTE HORNEADO

Gueta zee (cena)

INGREDIENTES:

- 50 elotes sazones
- ¼ de kilo de manteca
- 1 kilo de mantequilla
- 1 taza de azúcar (o al gusto)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

El procedimiento es el mismo que para hacer los pites de elote. La diferencia estriba en que los tamales de elote horneados se cuecen en horno hasta que queden las hojas del elote tostadas y la masa del tamal dorada.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como en el caso de las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¼ de kilo de zurrapa
- ¾ de kilo de manteca
- un manojo de epazote molido
- sal al gusto

Relleno:

- 1 kilo de frijoles molidos, fritos y casi secos

PREPARACIÓN:

Batir la masa con la manteca y con agua o caldo, por mucho tiempo para que esponje; se agrega la zurrapa rallada y un poco de epazote molido. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales; para esta receta se emplean frijoles molidos, fritos y casi secos.

Sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno en diferentes cazuelas o platos y las hojas de maíz, previamente ablandadas con agua caliente. En cada hoja se ponen los ingredientes del relleno y se dobla el tamal, y una persona, que esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla con agua, a efecto de que la cocción se haga al vapor. (Rinde 30 piezas)

TAMALES DE IGUANA

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como para las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¼ de kilo de zurrapa
- ¾ de kilo de manteca
- sal al gusto

Relleno:

- 1 kilo de jitomate
- 1 atroz de achiote
- 1 manojo chico de epazote
- 2 chiles verdes serranos
- ¼ de kilo de semillas de calabaza

PREPARACIÓN:

Se bate la masa con la manteca y con el caldo en que se cueza la carne del relleno, por mucho tiempo para que esponje; agregar la zurrapa rallada. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales; para esta receta se emplea carne de iguana, tatemada, desescamada, cocida y un mole especial.

Se elaboran del siguiente modo: sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno en cazuelas o platos y las hojas de plátano, previamente ablandadas con agua caliente. Sobre un cuadrado de hoja de plátano de alrededor de 30 centímetros por lado se pone la masa y los ingredientes del relleno, se dobla el tamal envolviendo la masa con cada uno de los lados de la hoja, se amarra con unas cintas que se sacan del lomo de la hoja de plátano, y una persona, que esté

comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla y agua, con el fin de que la cocción se haga al vapor.

Relleno:

Moler los jitomates en crudo junto con el epazote, el achiote y sal al gusto. Dejar hervir durante 20 minutos, agregar una taza de la masa que preparamos antes, disolviéndola en agua; el guiso se mueve con una pala o con una cuchara hasta que quede espeso como mole.

Por otro lado, se muelen muy fino las semillas de calabaza previamente tostadas. Esta mezcla no se cuele. (Rinde 30 piezas.)

TAMALES DE MOLE CON POLLO

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como para las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¾ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa
- sal al gusto

Relleno:

- 30 piezas de pollo, de preferencia muslos y piernas
- 15 huevos duros
- 30 aceitunas
- 30 ciruelas pasas
- 1 olla de mole negro (ver receta)

PREPARACIÓN:

Batir la masa con la manteca y con el caldo en que se cueza el pollo del relleno, por mucho tiempo para que esponje, y se agrega la zurrapa rallada. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales; para esta receta se emplea pollo cocido y mole negro.

Sobre una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno y las hojas de plátano, previamente ablandadas con agua caliente. Encima de un cuadrado de hoja de plátano de alrededor de 30 centímetros por lado se pone la masa y los ingredientes de relleno, se dobla el tamal envolviendo la masa con cada uno de los lados de la hoja, se amarran con unas cintas que se sacan del lomo de la hoja de plátano, y una persona, que

esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla y agua, con el propósito de que la cocción se haga al vapor. (Rinde 30 piezas.)

TAMALES DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de nixtamal para tamales (el nixtamal se prepara como de costumbre, pero para los tamales no se muele fino como en el caso de las tortillas, sino que debe quedar grueso, áspero)
- ¾ de kilo de manteca
- ¼ de kilo de zurrapa
- sal al gusto

Relleno:

- 1 kilo de jitomate
- 1 trozo de achiote
- 1 manojo chico de epazote
- 2 chiles verdes serranos
- ¼ de kilo de semillas de calabaza

PREPARACIÓN:

Batir la masa con la manteca y con agua o caldo, por mucho tiempo para que esponje. Una vez que la masa está lista se hacen los tamales. Para esta receta se emplea carne de pescado crudo y un mole especial.

En una mesa baja de madera se ponen los ingredientes, el relleno en cazuelas o platos y las hojas de maíz, previamente ablandadas con agua caliente. En cada hoja se ponen los ingredientes del relleno, se dobla el tamal, y una persona, que esté comprobado que tiene buena mano para que se cuezan los tamales, los va colocando en la olla, en cuya base se pone una rejilla con agua, para que la cocción se haga al vapor.

Relleno:

Moler los jitomates en crudo junto con el epazote, el achiote y sal al gusto. Dejar hervir durante 20 minutos, agregar una taza de la masa que preparamos antes, disolviéndola en agua. El guiso se mueve con una pala o con una cuchara hasta que quede espeso como mole.

Por otro lado, se muelen muy fino las cabezas de camarón —previamente lavadas y remojadas— con las semillas de calabaza previamente tostadas. Esta mezcla no se cuele. (Rinde 30 piezas.)

TASAJO DE LENGUA DE RES
(cena)

INGREDIENTES:

1 o 2 lenguas de res

PREPARACIÓN:

Una vez cocida la lengua en la forma descrita en la receta de guisado de lengua, se corta en tasajo (como bisteces) y se asa u hornea. Se sirve con salsa de jitomate. (Rinde para 10 personas.)

TORTAS DE CABEZAS DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 3 huevos
- ¼ de kilo de cabezas de camarón seco
- 2 o 3 cucharadas de pan molido
- 1 ramita de epazote
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Limpiar las cabezas quitándoles los ojos y los bigotes; lavarlas con agua caliente y dejarlas remojar un buen rato; se escurren, se secan con un trapo y se muelen con el epazote; después se revuelven con los huevos y el pan hasta formar una mezcla espesa; enseguida, con una cuchara sopera o de cocina chica, tomar un poco de la mezcla y freír en suficiente aceite, dándole la forma con la propia espumadera y así sucesivamente hasta terminar con la mezcla. Este plato se sirve con una salsa de jitomate a un lado, o bien poner al fuego la salsa a que quede bien cocido el jitomate y se vierte sobre el guiso. Puede consumirse en cualquier ocasión. (Rinde para seis personas.)

TORTAS DE CAMARÓN (comida)

INGREDIENTES:

- ½ kilo de camarón seco, limpio, sin cabeza y sin escamas
- 5 huevos

PREPARACIÓN:

Remojar los camarones para quitarles el exceso de sal. Los huevos se batan: primero las claras a punto de turrón y después agregar las yemas.

En una sartén con aceite suficiente se van poniendo dos cucharadas de la mezcla de huevo ya preparada, se agrega un puñado de camarones limpios, envolverlos con el huevo y dejarlos freír hasta que esté cocida la tortita. Servir con salsa de jitomate. (Rinde para tres personas.)

TORTAS DE HUEVA (comida)

INGREDIENTES:

- 1 par de huevas secas de lisa de buen tamaño
- 3 cucharadas soperas de pan molido
- 4 huevos

PREPARACIÓN:

La hueva se hornea a que se dore y después se muele hasta que quede hecha polvo granuloso. Agregar los demás ingredientes incorporándolos bien.

En una sartén con suficiente aceite se fríen las tortas, que se forman tomando una cucharada de la mezcla y guisándolas. (Rinde ocho piezas.)

TORTAS DE MANTECA

INGREDIENTES:

- 1½ kilos de harina
- 30 huevos
- 3 de kilos de azúcar
- ½ taza de canela molida
- 2 kilos de manteca

PREPARACIÓN:

En una batea de madera se cierne el harina y se agregan las claras de los huevos batiendo hasta que se incorporen perfectamente. Después se echan las yemas batiendo siempre con las manos hasta que quede unida la mezcla; este paso es muy pesado. Añadir la manteca, que debe estar tibia, derritiéndose, se sigue batiendo y se agrega el azúcar sin dejar de batir. Al final se añade la canela batiendo la mezcla hasta que todo está bien incorporado y suave. Untar con manteca los moldes de hornear (cazuelas), vaciar la mezcla y hornear alrededor de 40 minutos en los hornos de panadero. (Rinde seis piezas.)

Las tortas de manteca se entregan en las festividades a cambio de la aportación *xindcha* que cada persona hace para ayudar a los preparativos de la fiesta: la ayuda mutua.

Es de interés comentar cómo se construyen los hornos de panadero, mejor dicho de panadera, porque son las mujeres, preferentemente, quienes se dedican a este oficio. La base del horno y unas cuantas hiladas se construyen con ladrillos, pero después se forma un enrejado hecho con los centros de las palmas para dar una forma esférica. A ese esqueleto se le va pegando lodo o barro hasta que quede construido el horno. Dejar una boca por donde, con unas palas enormes de madera, se meterán los alimentos que se desee hornear. No tienen chimenea.

TORTAS DE PLÁTANO MACHO

INGREDIENTES:

- 8 plátanos machos grandes
- sal al gusto

Relleno:

- 1 kilo de carne: cuete, falda o empuje
- ¼ de kilo de jitomate
- ¼ de cebolla
- 1 plátano macho mediano
- 1 kilo de papas grandes
- 1 frasco de ¼ de kilo de aceitunas
- 100 gramos de almendras
- 100 gramos de pasitas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 pedacito de achiote
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Los plátanos se cuecen en agua con sal con todo y cáscara, partidos en trozos; cuando están cocidos se les quita la cáscara, se desvendan y muelen o machacan hasta formar una masa, con la que se harán las tortas, las que pueden ir solas o rellenas con picadillo, similar al que se usa para los chiles rellenos; capear y freír. (Rinde para 10 personas.)

TORREJAS

INGREDIENTES:

- 4 bollos
- 20 huevos
- 2 litros de agua
- $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar
- 1 carrujo de canela en trozos

PREPARACIÓN:

Los panes se rebanan (dos centímetros de ancho). Batir las claras de los huevos primero a punto de turrón y agregar después las yemas (de cuatro en cuatro huevos). Meter las rebanadas en la mezcla de huevo ya preparado y freír. Dejar escurrir.

El almíbar se hace poniendo el agua a hervir con la canela y el azúcar. (Rinde 16 piezas.)

Este postre se come en fiestas.

VINAGRE DE PIÑA

INGREDIENTES:

- 1 piña grande (sólo los copetes y las cáscaras cortadas con bastante pulpa)
- ½ piloncillo chico partido en trozos
- 2 litros de agua
- 1 puño de maíz cacahuazintle

PREPARACIÓN:

Poner todos los ingredientes en una olla de barro, tapar y dejar en reposo durante dos o tres días. Se forma una nata gruesa, entonces se cuele y ya está listo. Volver a poner más agua y piloncillo sobre la misma piña para hacer el mismo procedimiento y obtener más vinagre.

Recetario zapoteco del Istmo

—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 agosto del 2000

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza

Diseño de portada: Javier Aguilar

Cuidado de la edición:

Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

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
30. Recetario chocholteco de Oaxaca
31. Recetario nahua de Zongolica, Veracruz
32. Recetario exótico de Sinaloa

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario de las atápakuas purépechas

Recetario popular coleteo

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



002434

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 851166