

8916

36

Recetario indígena de Guerrero

Cocina Indígena y Popular

36

Recetario indígena de Guerrero



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 afro mestizo de Veracruz
14. Recetario popular de Campeche
15. Repertorio de tamales
16. Recetario de la costa de Oaxaca
17. Recetario maya del estado de Yucatán
18. Recetario tuxteco
19. Recetario nahua de Milpa Alta, D. F.
20. Recetario chinanteco de Oaxaca

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Proced. _____

Recetario indígena de Guerrero

Nahuas, amusgos,
tlapanecos, mixtecos



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

36

Cocina Indígena y Popular

Recetario indígena de Guerrero

Compilador
Santano González Villalobos

Textos introductorios
Gilberto M. Franco

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 970-18-5119-6

Impreso y hecho en México

Índice

Cocina tradicional de los pueblos indígenas de Guerrero	11
Nahuas de Guerrero	15
Recetas	21
Apozole de frijol	21
Elopozole	22
Tamales de frijol	23
Ayomole	24
Chilatequile (alimento divino)	25
Tlantonile de 7 cositas	26
Tamales de carne	27
Tamales finos	28
Tamales de carne cruda	28
Conejo en pipián o palomas silvestres	29
Ejotes con carne	29
Flor de maguey o cacaya	30
Cacaya con pipián	30
Flor de calabaza	31
Chipiles con alaches	31
Calabaza en caldo	32
Semilla de calabaza en caldo	32
Tamales de frijol	33
Salsa de ciruela	34
Salsa de tamarindo	34
Chilmitu	35
Chilkuitlatl	36
Tamales nejos con flor de suchipal	37

Quelite de manteca (huautzontle)	38
Alaches (quelites)	38
Verdolagas	39
Atole de amaranto o alegría	39
Atole de grano	40
Totopos (tortillas martajadas)	40
Calabaza con panela	41
Calabaza con maíz molido (<i>xapezuele</i>)	41
Los amuzgos	43
Tamales de carne de pollo o cerdo	49
Conserva de papaya	50
Calabazas con panela	50
Tamales de chipile	51
Atole de arroz	51
Atole champurrado	52
Café	52
Frijoles fritos	53
Morisqueta	53
Mole	54
Caldo de guajolote o pollo	55
Aguardiente	56
Chicha de maíz	57
Ajenjo o anisado	57
Tamales de cabeza de viejo	58
Mole de guajolote	59
Pollo rostizado	60
Atole de leche	61
Hierbamora	61
Tamales de mole	62
Tamales de carne cruda	63
Conserva de mango	64
Caldo de panza	64
Cuixiu de cabeza de res	65
Barbacoa de chivo	66
Barbacoa blanca de res	67
Sangre de res o chivo	68

Caldo de iguana	69
Caldo de camarón	70
Carne de puerco en salsa verde	71
Sopa de arroz	71
Mole verde con espinazo de puerco	72
Estofado de guajolote	73
Barbacoa	74
Los tlapantecos	75
Atole xoco	81
Atole de granillo	82
Xilote	82
Pulque	83
Tamales de elote	83
Atole de elote	84
Gorditas de frijol	84
Calabacitas	85
Barbacoa de borrego	86
Tamales nejos	86
Tamales de frijol	87
Atole de piña, tamarindo o tejocote	87
Tamales de calabaza	88
Almircar de tejocote, mango, tamarindo o guayaba	88
Tamales de piña	89
Pipián de hongos	90
Alaches	91
Hierbamora	91
Tornachiles	92
Calabaza guisayota	92
Calabaza tamalayota en conserva	93
Chilate de res	93
Chilate de gallina	94
Atole de garbanzo	94
Tamales blancos	95
Tamales de ejote	95
Pozole	96
Pipián de conejo	96

Armadillo	97
Ardilla	97
Venado en caldo blanco	98
Los mixtecos	99
Frijol con chile	103
Frijol con yerbabuena o epazote	103
Frijol molido o martajado	104
Frijol del viajero	104
Frijol en pipián	105
Caldo o chilate de res o chivo	105
Pollo en chilate	106
Mole de guajolote	106
Atole blanco de granillo	107
Atole xoco	108
Tortilla	109
Xate para niños	109
Torito de aguardiente	110
Atole blanco	110
Caldo de pollo	111
Mole de pollo	112
Chilate rápido	113
Chilate reposado	113
Iguana con semilla de piñón o calabaza	114
Tamales de frijol	115
Caldo de carne de res oreada	116
Caldo de res con carne fresca	117
Atole dulce	118
Atole blanco	118
Atole de chilate	119
Hiebamora	119
Hiebamora al comal	120
Chipile	120
Quelite de leche	121
Agradecimientos	123

Cocina tradicional de los pueblos indígenas de Guerrero

La iniciativa para la creación del estado de Guerrero surgió desde los tiempos de la lucha por la Independencia de México. El general José María Morelos y Pavón elaboró un documento mediante el cual creaba en el sur de México la Provincia de Nuestra Señora de Guadalupe de Tecpan. El territorio que Morelos le asignó a esta provincia correspondía, en ese tiempo, a una parte de las intendencias de México, Puebla y Valladolid. La idea del Siervo de la Nación no tuvo éxito en ese entonces, ni aun después de lograda la Independencia de México.

Las luchas constantes que vivió nuestro país evitaron que el gobierno federal aceptara la creación del estado del sur, a pesar de los intentos realizados por algunos ilustres personajes como los generales Juan Álvarez y Nicolás Bravo.

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

El nuevo estado se fundó con los territorios de Acapulco, Chilapa, Taxco (que pertenecían al Estado de México), Tlapa (Puebla) y Coyuca (Michoacán), siendo el primer gobernador el mismo general Álvarez.

Inicialmente Iguala fue declarada capital del estado y en 1851 sería Tixtla la que recibiría tal honor, en ésta se promulgó la Primera Constitución Política del Estado Libre y Soberano de Guerrero. En 1871 la capital del estado se trasladó a Chilpancingo, ciudad que hasta la fecha conserva dicha distinción.

Por sus características naturales, geográficas, económicas y socioculturales, Guerrero se divide en siete regiones, a saber:

1. Norte, con la presencia de indígenas nahuas localizados en la comunidad de Coatepec Costales, Teloloapan.
2. Tierra Caliente.
3. Centro o Valles Centrales, con la presencia de indígenas nahuas en el municipio de Zitlala.
4. La Montaña, con indígenas nahuas en la región de Xalpatláhuac, con presencia tlapaneca en los municipios de Tlacoapa y Zapotitlán Tablas, e indígenas mixtecos en Ocuapa, Copanatoyac y Melchor Ocampo, Alcozauca.
5. Costa Grande.
6. Costa Chica, con presencia de indígenas amuzgos en los municipios de Xochistlahuaca y Cochoapa, Ometepec.
7. Región de Acapulco.

Es en La Montaña en donde habitan la mayoría de los indígenas guerrerenses: nahuas, mixtecos y tlapanecos. Ésta tiene como vecinos geográficos a Puebla al norte, Oaxaca en el este, al sur la Costa Chica y al oeste la zona Centro.

La región de La Montaña comprende 18 municipios, contando entre ellos el de Acatepec, creado en marzo de 1993. Predominan las montañas abiertas de pinos y encinos y en las barrancas profundas corren arroyos que los habitantes de la región aprovechan para el cultivo de plantas comestibles y curativas, y la crianza de animales domésticos. Destacan Malinaltepec y Tlacoapa (con la presencia de indígenas tlapanecos) por sus bordados y tejidos.

Los domingos, en la región de la Costa Chica, los amuzgos llegan al mercado de Ometepec para intercambiar sus productos, pudiendo apreciar la belleza y el colorido del huipil hecho por las manos de las mujeres.

Es éste un recetario pluriétnico que nos muestra parte de la riqueza culinaria de los indígenas de Guerrero, patrimonio gastronómico íntimamente relacionado y regido por los recursos que brinda la naturaleza y los ciclos del trabajo agrícola, envueltos a su vez en una atmósfera religiosa y pagana que da sentido y cohesión espiritual y material a la cultura de estos pueblos.

Podemos afirmar que el hombre es lo que come, y yendo más allá, no sólo a través de la boca sino además con sus otros sentidos; por medio de ellos también nos nutren el canto y el trino de las aves, la portentosa o delicada caída de agua, y el inquieto sisear del viento acariciando las copas de los árboles o modelando las caprichosas formas de las nubes, la inefable fragancia del pinal en una tarde lluviosa y ese ambiente vaporoso y dulzón de las flores silvestres, o la invitación al trance con las plantas aromáticas como la ruda, la albahaca o el epazote, amén de que nuestro olfato se trueca en comensal seducido por los olores de las cazuelas al fogón. Y qué decir de esa degustación al contacto con la textura de las frutas, el terciopelo del durazno, lo recio y firme del mamey, lo rasposito de la pera y la plástica blandura de la naranja. Degustamos de manera simultánea con nuestros sentidos y el de la vista engalana nuestro gusto; y así asociamos con un color lo dulce o lo salado o con otros lo ácido o lo amargo, amén de lo picoso.

Somos lo que comemos y nuestra cultura y nuestra memoria se rigen por esto. Y así es comprensible que el indígena sepa escuchar y apreciar lo que al hombre de ciudad se le ha ido olvidando o quizá atrofiado por la falta de uso. Y si somos lo que comemos es entonces entendible que la cultura de los indígenas de Guerrero en particular y de los indios de México en general, sean culturas vivas y pudientes en colores, sabores, saberes y sentidos.

En este recetario nuestro amable lector conocerá lo más sobresaliente de la cultura de los pueblos indígenas de Guerrero; tal es el caso de los nahuas, amuzgos, tlapanecos y

mixtecos, y así podrá apreciar que en estos pueblos, vida, trabajo y medio natural se estrechan y se entremezclan, dando como resultado la permanencia y continuidad de sus culturas, siendo su cocina tradicional, sin lugar a dudas, un arte de las delicias.

Nahuas de Guerrero

El náhuatl es la primera lengua indígena de México, y de acuerdo con los datos proporcionados por el XI Censo de Población y Vivienda 1990, la hablaban 1 197 328 personas mayores de cinco años y representan el 22.6 por ciento de hablantes indígenas en el ámbito nacional. Actualmente los pueblos nahuas se encuentran dispersos en una vasta área que va desde Durango hasta el sur de Tabasco.

En algunas regiones, a los nahuas se les llama también *macehuale*, que significa campesino; los nahuas de Guerrero sólo se reconocen como miembros de la entidad y no tienen un término especial para referirse a su adscripción nahuatlaca.

En Guerrero los nahuas representan el 38.8 por ciento de la población indígena y se distribuyen en las subregiones de La Montaña, la Sierra Central y la Cuenca superior del río Balsas, la Sierra Norte y la Tierra Caliente; habitan en 45 municipios y se asientan principalmente en el área rural. Por densidad de habitantes nahuas destacan los municipios de Copanotayac, Cualac, Cuilapan, Olinalá, Copalillo, Chilapa de Álvarez, Tepocuacuilco, Tlapa de Comonfort, Zitlala y Atlixac, la mayoría de ellos en la región de La Montaña.

Existe una red de caminos que comunica a los núcleos indígenas ubicados en el área rural. Sobresalen los ramales Cutzamala-Ciudad Altamirano, Tlapa-Marquelia, Tlapa-Olinalá y los que conducen a los pueblos de Ixcapuzalco y Tlalchapa. En La Montaña la mayoría de los caminos que intercomunican a los pueblos son de terracería. La carretera Chilapa-Atlixac cuenta con un tramo revestido de 120 kilómetros. Hubo una ruta de ferrocarril que comunicaba a México, Iguala y Balsas. Los servicios de correo, telégrafo y telé-

fono se concentran en las poblaciones mayores; el de telefonía rural se extiende a varias comunidades rurales. En cuanto a transporte, hay líneas locales que hacen corridas a las comunidades y rancherías; además hay peseras o mixtas que llevan pasaje y carga. Buena parte de la población indígena aún se transporta en burros, mulas o caballos.

Las comunidades indígenas de Guerrero están catalogadas con un índice de alta marginalidad. Cabe destacar que los combustibles que más se utilizan para cocinar son aún la leña y el carbón.

Miguel Covarrubias consideró al estado de Guerrero como posible lugar originario del estilo olmeca. El sitio olmeca más relevante es el de Teopantecuanitlán, localizado en Tlacozahuititlán, municipio de Copalillo. También en este estado se originó el llamado estilo mezcala, plasmado en maquetas de templos, máscaras y figuras antropomorfas.

La mayor parte de los documentos pictográficos, códices, lienzos y mapas localizados en la región proviene de lo que fue llamado Tlachinollan. Todos los códices registrados hasta ahora en el estado de Guerrero son de tradición pictórica náhuatl. Actualmente existe la hipótesis de que los códices Polimsesto 20 mazorcas y el Humboldt son de manufactura netamente prehispánica; en cuanto a los demás, la presencia de un estilo pictórico europeo se entreteje de manera paulatina con el estilo indígena.

Es con la colonización española que en Taxco y Zumpango se explota la minería; en la Tierra Caliente se crean haciendas agrícolas y ganaderas. Acapulco se convierte en el principal puerto del Pacífico, a donde llegan las mercaderías de Oriente. Por su parte, los agustinos iniciaron la conquista espiritual en La Montaña. La administración colonial reconoció la existencia de conglomerados indígenas que se regían por un gobierno tradicional y tenían delimitada su demarcación territorial, siendo esta organización compatible con la tradición jurídica española de alcaldías y provincias.

Recordemos que Guerrero fue una región clave para la lucha insurgente. Morelos realizó ahí el Primer Congreso de Anáhuac y la promulgación de importantes decretos. Vicente Guerrero, oriundo de Tixtla, fue el caudillo más representativo de la población autóctona.

En el México independiente, Vicente Guerrero comandaba la capitanía de Chilapa; desde ahí, junto con Nicolás Bravo, proclamó la lucha contra el imperio español. Durante la Reforma se vivió uno de los levantamientos indígenas más importantes de la región; los insurrectos estuvieron a punto de tomar la ciudad de Chilapa, pero una negociación con el general Juan Álvarez puso fin a dicha intención. Durante la Revolución fue muy importante la presencia de contingentes indígenas; el nahua Fidel Cuchillo participó en el estado mayor de Emiliano Zapata, durante sus operaciones bélicas en el centro-oriente de esta entidad.

De acuerdo con las investigaciones realizadas, en México existen dos grandes grupos dialectales del náhuatl: los centrales, que tuvieron una influencia directa de México-Tenochtitlan desde el siglo XV y les dio una uniformidad que aún conservan, y los periféricos, que no presentan tal uniformidad al no compartir en el tiempo histórico un proceso común. En Guerrero actualmente existen tres variantes dialectales según esta clasificación: el náhuatl del centro pertenece a la variante central, y el del norte y sur a la variante periférica.

En cuanto a las prácticas curativas vigentes entre los nahuas de Guerrero, a un lado de la medicina oficial convive a veces en abierto conflicto la medicina tradicional, que se nutre de un saber ancestral. La herbolaria es uno de sus principales recursos terapéuticos, los curanderos conjugan un conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales con un saber específico y una relación personal con el paciente. En algunas comunidades como Zitlala es famosa la presencia de curanderos. Varios sectores de la población recurren a estos terapeutas, pues su eficacia está comprobada y el pago

por estos servicios es mínimo. Dentro del cuerpo de conocimientos que prevalecen en dicha medicina están presentes algunos principios derivados de la cosmogonía prehispánica y de la medicina tradicional española.

La vivienda tradicional de los nahuas de Guerrero consta de una sola habitación y un amplio solar: es de planta rectangular con horcones, vigas y viguetas de madera. Las viviendas en climas fríos tienen paredes de bajareque (cañas y ramas recubiertas con lodo).

En la región Norte, las casas pequeñas tienen una cabecera de forma semicircular o hexagonal y cuentan con una cocina aparte. El fogón tiene forma de herradura sobre un pretil de barro, elevado y rectangular. Usan una cama llamada *tepextli* o cama de otate, sobre la cual colocan un petate y es usada como asiento durante la comida.

Las viviendas en clima templado tienen paredes de caña de carrizo, de calehual o de maíz; sus pisos son de tierra y las cubren techos de dos aguas: de palma, soyate o zacate. El fogón se forma con tres piedras colocadas sobre el suelo. Los utensilios domésticos son: *tepextlis* (camastro de madera), petates, taburetes de madera, banquitos, botellas y frascos de vidrio, mecheros de petróleo, metates, ollas, cazuelas, comales, bules y reatas con ganchos, suspendidas del techo para colgar alimentos. En cada casa hay también un altar doméstico.

Por su parte, en las poblaciones mayores y en las cabeceras municipales la vivienda es de mampostería y adobe con una o más habitaciones y una cocina aparte. En algunos solares cultivan frutales, plantas ornamentales, alimenticias y medicinales. En la periferia las casas son más rústicas y modestas, construidas con adobe y bajareque o carrizo. En La Montaña las casas son construidas con la colaboración de los vecinos. En la región Centro, en el poblado de Tlamacazapa, la construcción de nuevas viviendas se hace con la ayuda mutua que se nombra *macoa*; el dueño y el invitado principal de la obra se hacen compadres.

En cuanto a la indumentaria, la mayoría de los campesinos nahuas de Guerrero visten ropa de fabricación industrial, los hombres usan sombrero de palma, calzado de plástico o huaraches. En la parte alta de los municipios de Zapotitlán Tablas, Chilapa y Malinaltepec acostumbran el gabán montañero, que es un jorongo de tela que los protege del frío de la zona. Las mujeres usan vestidos que ellas mismas confeccionan, de telas sintéticas y de llamativos colores. En Zitlala, la indumentaria tradicional consiste en calzón y camisa de manta para los hombres, y para las mujeres adultas y mayores el vistoso traje de acateca, que es de los más representativos del estado. Las mujeres acatecas bordan este traje para sus mejores clientes, las mujeres de Zitlala, y consiste de un huipil de artisela bordado con hilos de colores y una enagua de color azul marino listada, bordada también con motivos florales y zoomorfos. La enagua va sostenida con una enagua roja, adornada con un rebozo de hilo de algodón de color azul; usan collares de cuentas de ámbar, de coral o de colorines naturales originales o sintéticos. Van descalzas.

En la región de La Montaña, los nahuas hacen bolsas, canastas y cestería; al igual que en Zitlala, Cuadrilla Nueva, Amate Amarillo y barrio de la Villa de Chilapa, se elabora cinta de palma. Estos productos se venden a intermediarios locales o directamente en el tianguis dominical de Chilapa.

La importante presencia de los nahuas y de su cocina en el estado de Guerrero queda de manifiesto por las comunidades y municipios en los que aún se encuentran, además de los recursos naturales, abundantes y variados, propios de sus regiones. Baste como ejemplo las recetas del ayomole, el divino chilatequile y el tlatonile de 7 cositas; con respecto a su cocina tradicional se retoman en este recetario los municipios de Zitlala, en la región Centro y Xalpatláhuac, en La Montaña; así como Coatepec Costales, municipio de Teloloapan, en la zona Norte del estado.

Recetas

APOZOLE DE FRIJOL

INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 12 elotes tiernos
- orégano
- chile de árbol
- limón agrio
- cebolla
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol, los elotes se rebanan y cuando el frijol esté a medio cocer se le agrega el elote y la sal para que se termine de cocer el frijol junto con el elote; una vez listo se sirve en cazuelas y se guisa con orégano, cebolla picada, chile de árbol dorado y limón.

ELOPOZOLE

INGREDIENTES:

- 22 elotes
- 1 ¼ kilos de calabazas tiernas
- 6 chiles guajillos
- 2 ramas de tlalahuacate
- limón
- sal

PREPARACIÓN:

Se rebana el elote, se pican las calabazas, se dejan cinco elotes enteros que se agregan en pedazos medianos para que figuren como carne, se pone una olla con agua en la lumbre y cuando está caliente el agua se le agrega el elote rebanado. A la calabaza y los pedazos de elote se agregan los chiles, que se desvenan para después licuarlos, se incorpora este colado a la olla que está hirviendo y por último se le ponen las ramas de tlalahuacate y sal al gusto. Se sirve en cazuelas y se come poniéndole limón y chile verde al gusto.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

1 kilo de frijol
1 kilo de maíz
sal
masa

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con cal, como si fuera para tortillas; el frijol se cuece con sal; una vez cocido el nixtamal se lava y se lleva a moler; el frijol se muele por separado. Ya preparada la masa se hacen tortillas de masa y sobre ellas se hacen las de frijol y se van poniendo sobre las de masa y se van envolviendo con hojas de milpa y se ponen a cocer.

AYOMOLE

INGREDIENTES:

- 2 platos de tripa de calabaza
- 2 pedazos de calabaza
- 125 gramos de tomate de cáscara
- 4 chiles guajillos
- 2 ramas de epazote
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir en una olla la tripa de calabaza con todas las semillas y los pedazos de calabaza con un poco de sal; una vez cocido esto se saca y se muele en el molcajete y se vuelve a poner a hervir; por otro lado, el tomate y los chiles remojados se muelen y se le agregan a la olla; por último, se le echa una rama de epazote y sal al gusto. Esta comida se puede acompañar con limón, cecina, tripilla o los xumilines.

CHILATEQUILE (ALIMENTO DIVINO)

INGREDIENTES:

- 1 pedazo de carne fresca de res
- ¼ de kilo de espinazo de cerdo
- ¼ de kilo de corvita de puerco
- 1 pedazo de carne seca de res
- 6 chiles guajillos
- 12 chilacas
- 150 gramos de tomate
- 1 rama de epazote
- 3 elotes tiernos
- 3 calabacitas tiernas
- 25 ejotes
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir toda la carne junta en una olla de barro o de peltre, se desvena el chile guajillo y la chilaca y se ponen a remojar juntos. Después de haber dejado un rato la carne en el fuego, se guisa la carne y se le licuan dos chiles remojados y se agrega a la olla la carne al estar hirviendo, después se muele el tomate, se cuele y se le echa; luego se le ponen los elotes en pedazos, la calabaza en trozos y el epazote.

TLATONILE DE 7 COSITAS

INGREDIENTES:

- 6 elotes tiernos
- $\frac{3}{4}$ de kilo de calabazas tiernas
- 8 enredaderas
- 25 ejotes
- 12 hojas de axoxoco
- 200 gramos de tomate de cáscara
- 10 chiles verdes
- $\frac{1}{4}$ de kilo de semilla molida de calabaza
- 2 ramas de epazote
- 1 kilo de espinazo de puerco
- $\frac{1}{2}$ kilo de carne maciza de puerco
- sal

PREPARACIÓN:

La carne se pone a cocer con un poco de sal, los elotes se rebanan y los ejotes se pican al igual que la calabaza. Todo se pone a hervir por separado con un poco de agua y sal; a las hojas de axoxoco se les quita la parte de en medio y la enredadera se pica en pedazos chicos; los tomates se pelan y se muelen todos estos ingredientes con el chile verde; luego se pone una cacerola en la lumbre con manteca y ya que ésta está caliente se le agrega lo que se molió y se pone a freír un buen rato, ya después se le agrega la semilla molida y se hace la pasta a que esté seca; cuando ya la manteca esté brotando se le agrega poco a poco el lote y la calabaza, y por último una rama de epazote y sal.

TAMALES DE CARNE

INGREDIENTES:

carne de pollo o cerdo
chile guajillo
condimentos
ajo
cebolla
masa

PREPARACIÓN:

Se muele el chile junto con los condimentos para preparar la pasta del mole, se pone a hervir la carne por separado y ya estando el molito se va torteando la masa, de tal manera que se pone una capa de masa sobre la hoja de maíz y se le echa la carne, se pone otra capa de masa y se van envolviendo para su cocimiento y después servirlos.

TAMALES FINOS

INGREDIENTES:

mole
carne
masa

PREPARACIÓN:

Se prepara el mole, se cuece al igual que la carne y se revuelve; después se comienzan a elaborar torteando la masa y se le va agregando el mole con la carne y se envuelven con hojas de maíz. Hechos los tamales se procede a cocerlos y después a comerlos.

TAMALES DE CARNE CRUDA

INGREDIENTES:

chile
tomate
carne cruda

PREPARACIÓN:

Se prepara la salsa de chile con tomate, todo esto crudo, al igual que la carne; también se prepara la masa, y ya estando todo listo, se procede a la elaboración de los mismos preparando la masa en capas que se ponen sobre las hojas de maíz y se les va poniendo la salsa y luego la carne cruda; ya terminados se ponen a cocer. Se dice que éstos son los tamales más tradicionales de la región y que los de mole se han ido adoptando.

CONEJO EN PIPIÁN O PALOMAS SILVESTRES

INGREDIENTES:

carne de conejo o palomas silvestres
semilla de pipián
chile verde

PREPARACIÓN:

Se hierve la carne del conejo o palomas, se dora y se muele la semilla de pipián, después se fríe la carne con la semilla, y está listo. Éste es de los platillos más tradicionales de la región.

EJOTES CON CARNE

INGREDIENTES:

carne
ejotes
chile verde
cilantro
cebolla

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne y ya cocida se le incorporan los ejotes, y después de moler el chile se agrega junto con la cebolla y el cilantro.

FLOR DE MAGUEY O CACAYA

INGREDIENTES:

flor de maguey o cacaya
manteca
cebolla

PREPARACIÓN:

Se corta la flor del maguey o cacaya cuando aún se encuentra en capullo, se hierva, se le quita el agua y se procede a freírla con manteca, se le pone cebolla, y luego de esto queda lista para comerse.

CACAYA CON PIPIÁN

INGREDIENTES:

flor de maguey o cacaya
semilla de pipián
chile verde
epazote
manteca

PREPARACIÓN:

Se corta la flor del maguey o cacaya, se hierva, se le quita el agua y después se fríe con la semilla de pipián que previamente ha sido dorada y molida; después se le agrega epazote y queda lista para comerse.

FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES:

flor de calabaza
chile verde
epazote

PREPARACIÓN:

Se corta la flor de calabaza, se lava, se pone a hervir el agua y cuando ya está hirviendo se le echa la flor de calabaza y se come en caldo; se le agrega chile verde y epazote al gusto.

CHIPILES CON ALACHES

INGREDIENTES:

chipiles
alaches
chile verde
cebolla

PREPARACIÓN:

Se cortan los chipiles y los alaches, se ponen a hervir juntos y se dejan un rato al fuego hasta que espesen, se les agrega chile verde y se procede a comérlas.

CALABAZA EN CALDO

INGREDIENTES:

pulpa de calabaza
chile
epazote

PREPARACIÓN:

Se le quita la tripa a la calabaza y se pone a cocer la pura pulpa; se le agrega el epazote y el chile quedando en forma de caldo.

SEMILLA DE CALABAZA EN CALDO

INGREDIENTES:

semilla de calabaza
chile
epazote
tomate

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la semilla de la calabaza, se le agrega el epazote, chile y tomate, quedando preparada en caldo.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
masa
manteca
hojas de milpa

PREPARACIÓN:

Se cuece el frijol y se muele, después se prepara la masa con la manteca y se revuelve con el frijol, luego se procede a envolverla con hojas de milpa y se ponen a cocer, después quedan listos para comerse.

SALSA DE CIRUELA

INGREDIENTES:

- 8 chiles de árbol o serrano
- 1 diente de ajo chico
- ½ sardina de ciruela agria
- epazote
- sal

PREPARACIÓN:

En el molcajete se muele el ajo con los chiles cocidos, luego se muelen las ciruelas también cocidas, se le agrega el epazote, además de sal y agua al gusto, quedando lista para comerse.

SALSA DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 10 chiles verdes o de árbol
- 1 diente de ajo
- 10 vainas de tamarindo
- epazote
- sal

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los chiles y los tamarindos en un recipiente, en el molcajete se muele el chile con el ajo, se muele el epazote, luego se pelan los tamarindos para quitarles la pulpa y revolverla junto con el chile, se agrega agua y sal al gusto, para que se pueda comer.

CHILMITU

INGREDIENTES:

- 6 chiles de árbol
- 3 limas agrias
- 1 diente de ajo
- cebolla al gusto
- sal

PREPARACIÓN:

Los chiles se doran en el comal, enseguida se muelen en el molcajete junto con el ajo y se agrega la cebolla picada, el jugo de la lima, sal al gusto y agua para que la salsa no quede muy agria.

CHILKUITLATL

INGREDIENTES:

- 12 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- 1 sardina de ciruela agria
- 3 huevos
- ¼ de kilo de semilla de guaje
- sal
- aceite

PREPARACIÓN:

Se cuecen los chiles y las ciruelas, luego se muele el ajo en el molcajete junto con los chiles y se martajan las ciruelas, se agrega el agua que se utilizó para cocer las ciruelas y los chiles. En una cazuela con aceite se guisa el huevo, luego se le echa la salsa, sal y el guaje, se deja hervir un rato, hasta que el guaje se cueza bien.

TAMALES NEJOS CON FLOR DE SUCHIPAL

INGREDIENTES:

- 4 cuartillos de ceniza
- 2 cuartillos de maíz
- ½ cuarto de tequezquite
- 1 charola de pétalos suchipal frescos o secos
- 30 litros de agua
- 1 manojo de hojas de milpa
sal

PREPARACIÓN:

Se pone un bote grande al fuego, se le echa agua, cuando ésta empieza a calentarse se le agrega poco a poco la ceniza, con una cuchara grande se remueve la ceniza hasta que quede un poco espesa, entonces se le agrega el maíz y se continúa revolviendo. Se deja hervir unos 40 o 50 minutos hasta que al maíz se le desprenda la cabeza, lo cual se ve cuando se va lavando con agua limpia. Se procede a extender la ceniza para que se enfríe y luego se junta en un chiquihuite para que se lave con mucha agua hasta que se le quite toda la ceniza y la cabeza del maíz, se lleva el maíz a moler para obtener la masa. En un recipiente aparte se remoja el tequezquite por un tiempo de media hora, en una tina se prepara la masa agregándosele el agua de tequezquite, la sal y al final los pétalos del suchipal. Enseguida se procede a hacer los tamales poniendo la masa en las hojas de milpa, se va envolviendo con la hoja de milpa y al terminar de hacer los tamales se procede a cocerlos en un recipiente hasta que estén bien cocidos y se puedan comer.

QUELITE DE MANTECA (HUAUTZONTLE)

INGREDIENTES:

quelite o huautzontle
huevo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se desmenuza la hoja, se hierva y se fríe con aceite y se le puede poner huevo o también se puede comer así solo guisado con cebolla.

ALACHES (QUELITES)

INGREDIENTES:

alaches o quelites
limón
chile verde
cebolla

PREPARACIÓN:

Se comen hervidos en caldo o cocidos al vapor. Se pueden acompañar con chile verde, limón y cebolla.

VERDOLAGAS

INGREDIENTES:

verdolagas
carne de puerco
chile verde
tomate
cebolla

PREPARACIÓN:

Se fríe la carne de puerco, se hierven las verdolagas y se muele el chile; ya estando todo esto preparado, se le agrega a la carne el chile y las verdolagas.

ATOLE DE AMARANTO O ALEGRÍA

INGREDIENTES:

amaranto o alegría
panela

PREPARACIÓN:

Se dora el amaranto, luego se muele, se pone a hervir el agua y cuando ya está hirviendo se le agrega el polvo del amaranto, se vuelve a hervir y queda listo el atole para tomarse.

ATOLE DE GRANO

INGREDIENTES:

maíz
chile
epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar el maíz durante toda una noche, al día siguiente se martaja, se pone a hervir el agua y se le agrega el maíz en grano con el epazote. Aparte se muele el chile y se le agrega a la taza de cada persona según vaya queriendo al momento de tomárselo.

TOTOPOS (TORTILLAS MARTAJADAS)

INGREDIENTES:

masa

PREPARACIÓN:

Se hace la tortilla grande de masa, se cuece de un solo lado, se saca del comal y se le golpea del lado semicrudo para que se cuartee y se vuelve a poner a cocer, y así queda listo el totopo.

CALABAZA CON PANELA

INGREDIENTES:

calabaza
panela
canela

PREPARACIÓN:

Se corta la calabaza en trozos, se pone en una olla para su cocimiento, se le agrega la panela y luego la canela para que endulce y tome buen sabor, después ya se procede a saborearla.

CALABAZA CON MAÍZ MOLIDO *XAPEZUELE*

INGREDIENTES:

calabaza
maíz
panela

PREPARACIÓN:

Se prepara la calabaza en trozos y se pone a cocer en una olla; por otra parte se dora el maíz en el comal y en el paso siguiente se muele; cuando la calabaza ya está medio cocida y el maíz molido se le agrega a la calabaza junto con la panela para que endulce y se pueda comer. La calabaza que se utiliza es la llamada ayopatezul, que es diferente a la pipián.

Los amuzgos

Los amuzgos habitan en los estados de Oaxaca y Guerrero y se nombran a sí mismos, como su idioma: amuzgo. Cada pueblo amuzgo tiene su nombre específico, por ejemplo en San Pedro Amuzgos se autonombran *Tzion Non* que significa “pueblo de hilados, hilo suave o mecha” y en Santa María Ipalapa se llaman *Tzo tyio* que significa “Río Camarón”.

Según algunos estudios, amuzgos o amochcos significa “lugar donde hay librerías o bibliotecas”. De acuerdo con Fernández Gatica, amuzgo significa “entre cerros”, nombre que se le asignó a un pueblo y después se generalizó para nombrar a un grupo étnico.

Los mixtecos, vecinos de San Pedro Amuzgos, reconocen a este pueblo como *ñuu ñama*, que significa “pueblo de totomoxtle”; en náhuatl se les conoce como *amuchitl*, que significa “en el estaño o donde hay estaño”. Según el almanaque de Oaxaca el nombre correcto es *amochco*.

El territorio amuzgo tiene una superficie aproximada de 3 000 kilómetros cuadrados, y se encuentra fragmentado políticamente, ya que una parte de él está en el estado de Guerrero y otra en Oaxaca.

Los amuzgos del estado de Guerrero se encuentran al sureste en los pueblos de Xochistlahuaca, Tlacoachistlahuaca, Cosuyoapan, Zacoalpa, Chochoapan, Huehuetono, El Pájaro, Las Minas, Cerro Bronco, Guadalupe Victoria, Guajantepec y Pueblo Nuevo. Al oeste de Oaxaca se localizan los municipios de San Pedro Amuzgos y Santa María Ipalapa. En todas estas comunidades los amuzgos conviven con mestizos que por lo general son la mayoría de la población.

Algunos autores señalan que para el siglo XIV en lo que

hoy es Guerrero se encontraban ya asentados en la Costa Chica los yopis mixtecos y amuzgos.

Según el investigador Andrés Fernández Gatica, los amuzgos en épocas remotas se desplazaron desde las lejanas tierras de Indonesia a la región que actualmente habitan. Este autor señala que los amuzgos vivieron en libertad hasta el siglo XI y a partir del año 1100 de nuestra era fueron sometidos por los mixtecos. Pagaron tributo (algodón, telas, plumas, pieles de animales, oro, frijol, maíz y chile) durante 300 años, primero a los mixtecos y después a los mexicas. Hacia el año 1350 los mexicas ejercieron pleno dominio sobre el territorio amuzgo.

Al parecer, la provincia de Ayacastla no fue dominada completamente por los mexicas; al momento de la Conquista los amuzgos estaban sujetos a los ayacastecas y al cacique mixteco de Ipactepac. Se cree que durante los primeros años de la Conquista los pueblos amuzgos pertenecían a la provincia de Ayacastla con capital en Iguala. Los amuzgos habitaban en Xicayón, Ayotzinapa y Xochistlahuaca. En esta región se hablaba el amuzgo, el mexica, el tlapaneca, el ayacasteca, el guatzapoteca y el cuattheca.

Durante la época colonial y hasta 1818 Iguala fue la capital de la región; posteriormente, los poderes civiles y religiosos se trasladaron a Ometepe. En este periodo, la Iglesia emprendió la evangelización de los pueblos indígenas; una muestra de la implantación del catolicismo es la existencia de danzas de origen europeo como: "El diablo", "Los chareos", "Los tlamaques", y "Los apaches" así como la "Danza del tigre", "El toro", "La tortuga", "Los gachupines", "Los moros", "La conquista", "Los doce pares de Francia" y "Los tecuanes".

Los grandes latifundios que se formaron durante el virreinato en el territorio amuzgo se convirtieron en haciendas hasta el periodo de la Revolución Mexicana.

De acuerdo con algunos estudios existentes, la lengua amuzga pertenece al grupo otomangue y es de la familia lin-

güística mixteca, a la que pertenecen también el triqui, el cuicateco, el chochopoloca, el mazateco, el ixcateco y el mixteco.

Entre los amuzgos es frecuente recurrir a los médicos indígenas. Ellos consideran que la enfermedad es el resultado de no acatar los patrones de comportamiento con respecto a la naturaleza y la sociedad, desequilibrio que sólo los especialistas tradicionales pueden resolver. Hay una baja demanda de servicios alópatas, la gente prefiere consultar al médico tradicional, y en caso de gravedad los pacientes se desplazan hasta Putla o a Pinotepa Nacional en donde cuentan con mayor infraestructura médica.

Entre las enfermedades más comunes se encuentran el dolor de estómago y de cabeza, fiebre, diarrea, vómito, gripa, tos, etcétera. Éstas son tratadas en el ámbito doméstico con plantas como la yerbabuena, té limón, manzanilla, hierbasanta, perejil, ruda, etcétera. Otro tipo de enfermedades provocadas por el ambiente o personas mal intencionadas son el espanto y la pérdida del alma, que son tratadas por especialistas como *tzan t'i* (gente que sabe) o los *tzan kalwa* (brujos), que pueden curar o hasta causar daño. Estos diagnostican la enfermedad a través de la observación y la pulsación de las manos.

Es común que se recurra primero a la automedicación, después a un médico tradicional y finalmente al médico alópata, si la enfermedad no desaparece.

Respecto a las viviendas, podemos encontrar casas de forma rectangular con paredes de adobe o tabique, techos de lámina o de asbesto, de cartón o de teja. Las hay con varios cuartos y una cocina-comedor o de un solo cuarto que se utiliza como cocina y dormitorio. Los muebles dependen del ingreso familiar. En las rancherías las viviendas son de forma circular, con paredes de vara de oate colocadas verticalmente, algunas de ellas revocadas con barro, techo de zacate o de palma y piso de tierra con una puerta de tabla u oate. Varias casas están conformadas por un solo cuarto que hace

la función de cocina y dormitorio, en el cual sólo cabe una cama de varas sostenida con horcones y cubierta con un petate y un fogón. En las paredes cuelgan las herramientas de trabajo y algunos utensilios de cocina. La mayoría de las viviendas cuentan con un altar en el que se colocan diversas imágenes católicas. En las rancherías se cuenta con el agua de los manantiales y se utilizan velas y ocotes para alumbrarse. Por lo común, los amuzgos crían animales domésticos y cultivan plantas medicinales y de ornato en el traspatio de la casa.

Por su parte, las mujeres amuzgas elaboran su propio vestido que consiste en un enredo blanco o azul con bordados en la orilla y un huipil bordado con motivos de carácter zoomorfo, antropomorfo o geométrico. Sus bordados más antiguos representan su cosmovisión y su forma de vida; sin embargo, hay una tendencia a elaborar nuevos diseños con amplias y coloridas flores. La materia prima natural para estas prendas se sustituye con frecuencia por material sintético, debido al menor costo que tiene. Los hombres usan camisa y calzón de manta blancos, aunque algunos llevan pequeños bordados. Además usan huaraches y sombrero de palma.

La gente anciana viste siempre el atuendo tradicional, en cambio los jóvenes sólo lo utilizan en el ámbito doméstico, para ir a la escuela o al trabajo, pues fuera de la comunidad usan ropa mestiza.

Entre las actividades artesanales está la elaboración con barro de ollas, comales, jarros y cántaros; hamacas y morrales de ixtle, cestería de bambú y de palma. En Xochistlahuaca fabrican machetes con inscripciones propias de la región. Muchas de las mujeres elaboran artesanía textil hecha en telar de cintura, que es vendida a intermediarios.

Casi toda la familia por herencia recibe el aprendizaje artesanal. Las mujeres enseñan a las niñas a tejer en el telar, mientras que los varones enseñan a los niños el tejido de redes y hamacas. Hay que destacar que estas actividades ocu-

pan el tercer lugar en importancia después de la agricultura y la ganadería.

El clima predominante en las partes bajas y pequeñas elevaciones es el tropical subhúmedo, de abundantes lluvias en los meses de junio y septiembre.

La vegetación es de tipo chaparral con especies como el barrequillo, la malva, la chía, el zapotillo, la palma real y el coco.

La fauna se compone de mamíferos como el tejón, el armadillo, el mapache, el tigre, el tigrillo, el coyote, el leoncillo, el oso hormiguero, el puerco espín, el conejo, la iguana, la ardilla y las víboras, además abunda una gran variedad de aves como palomas, cenizotes, loros, guacamayas, gavilán, zopilotes, zanates, tecolotes, búhos y lechuzas.

Las condiciones climatológicas y el tipo de suelo, de tierra negra y arenosa, favorece diversos cultivos, como son: maíz, frijol, chile, ajonjolí, cacahuate, calabaza y caña de azúcar, así como la producción de frutas: plátano, aguacate, melón, sandía, naranja, lima, cuajinicuil, limón, mango, nanches, papaya, tamarindo, mandarina, coco, ciruela, zapote y mamey; además de café y cacao.

En general los indígenas cuentan con pocas cabezas de ganado vacuno, caprino, porcino y aves de corral, y los tipos de propiedad de la tierra son comunal, ejidal y privada. La base de la organización social radica en la familia nuclear y la familia extensa. En estas comunidades surgen agrupaciones espontáneas de ayuda solidaria o "mano vuelta", entre parientes y amigos, para tratar de resolver problemas inmediatos como mayordomías, casamientos, bautizos, cultivos y construcción de sus viviendas.

Los hombres se casan a una edad promedio de 17 años y las mujeres de 15; en algunos casos son los padres los que eligen la pareja para su hijo, y se valen de un intermediario mayor que visitará varias veces a los padres de la novia para solicitar su mano. En la última visita éste va acompañado por el novio y sus parientes más allegados; llevan alimentos,

licor y cigarros. En la fiesta del casamiento hay abundancia de comida, alcohol y música. Es frecuente que los indígenas establezcan relaciones de compadrazgo con los mestizos para bautizo, primera comunión o casamiento.

TAMALES DE CARNE DE POLLO O CERDO

INGREDIENTES:

carne de pollo o cerdo, cruda y despizada
chile guajillo
orégano
ajo
cebolla
tomate crudo
sal
manteca
masa

PREPARACIÓN:

Se despica la carne de pollo o puerco cruda, y después se muele el chile junto con los condimentos, se muelen el tomate crudo, el orégano, la cebolla y el ajo. Ya todo molido, se torteo la masa en capas del grosor de la tortilla y se le va poniendo la carne con la pasta preparada, se van envolviendo con las hojas de maíz, milpa o plátano y se ponen a cocer para luego ser consumidos.

CONSERVA DE PAPAYA

INGREDIENTES:

papaya
cal
panela o azúcar
canela

PREPARACIÓN:

Se pela la papaya, la cal se disuelve en agua y con el agua de la cal cubriéndola se pone a pasmar la papaya dejándose allí por todo un día o una noche; al día siguiente se pone al fuego junto con la panela y la canela hasta que se cuece y la panela se derrita para que agarre buen sabor.

CALABAZA CON PANELA

INGREDIENTES:

calabaza
panela

PREPARACIÓN:

Se corta la calabaza en trozos y se ponen en una olla, luego se le agrega la panela o azúcar y se pone al fuego para su cocimiento, ya cocida la calabaza se procede a comerla.

TAMALES DE CHIPILE

INGREDIENTES:

chipile despicado
masa
manteca

PREPARACIÓN:

Se despica el chipile cuidando que no le queden ramas duras, se amasa la masa con la manteca y con el chipile, ya preparada la masa se comienzan a hacer los tamales y se van envolviendo con las hojas de plátano, ya estando hechos se ponen al fuego y ya cocidos se pueden comer.

ATOLE DE ARROZ

INGREDIENTES:

leche
arroz
canela
panela
masa o arroz molido

PREPARACIÓN:

Se pone la leche al fuego, se agrega el arroz en la cantidad deseada, se le pone la panela, la canela y ya que empieza a hervir se le agrega masa colada o arroz molido para que agarre espesura.

ATOLE CHAMPURRADO

INGREDIENTES:

panela
chocolate
arroz

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua junto con la panela, el chocolate y el arroz. Ya que está hirviendo se le agrega masa o arroz molido para que tome espesura.

CAFÉ

INGREDIENTES:

café
canela
panela

PREPARACIÓN:

Se pone el agua a hervir junto con la panela y la canela para que suelte el olor y ya después de haber hervido queda listo para tomarse.

FRIJOLES FRITOS

INGREDIENTES:

frijoles
manteca o aceite
cebolla

PREPARACIÓN:

Se pone la manteca o aceite en una cacerola o cazuela, se le agrega la cebolla, los frijoles se muelen y se agregan a la cazuela y después de hervir quedan listos para comerse.

MORISQUETA

INGREDIENTES:

arroz
agua

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el arroz en una olla o pozuelo y ya cocido queda listo para comerse. Se puede acompañar con frijoles o con algún tipo de mole.

MOLE

INGREDIENTES:

chile guajillo
condimentos
orégano
cebolla
ajo
manteca o aceite
carne de res, puerco, pollo o guajolote

PREPARACIÓN:

Se muele el chile guajillo en metate o molino, se le agregan los condimentos, cebolla, ajo y orégano, ya estando molido todo se guisa la pasta con manteca o aceite. La carne se pone a hervir y el caldo de la misma carne se le agrega al mole y cuando ya está hirviendo el mole se le pone la carne.

CALDO DE GUAJOLOTE O POLLO

INGREDIENTES:

carne de guajolote
chile guajillo
ajo
condimentos
yerbabuena
masa
arroz
tomate

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne del guajolote, se muele el chile junto con la cebolla, ajo, condimentos, tomate y se le echa al caldo, con la yerbabuena y masa de maíz para que agarre espesor.

AGUARDIENTE

INGREDIENTES:

salvado
panela
agua

PREPARACIÓN:

Se revuelve el salvado con la canela en una olla o bidón grande y se le agrega agua, se pone a fermentar por un tiempo de ocho días y para ese tiempo ya se tiene la chicha, pero cuando la chicha ya está buena, se echa en una olla de cobre grande y se inicia el proceso de destilación a través de otros tubos de cobre hasta llegar a una última fase donde llega el vapor y se convierte en aguardiente. Para una cantidad de 40 litros de aguardiente se necesitan medio costal de salvado y 50 bagazos de panela.

CHICHA DE MAÍZ

INGREDIENTES:

maíz molido
panela
agua

PREPARACIÓN:

Se medio muele o machaca el maíz, se pone en una olla, se le agrega la panela y el agua, se deja fermentar por un tiempo de tres a ocho días quedando lista para tomarse. Para tomarla se le puede poner cebolla picada y chile verde picado.

AJENJO O ANISADO

INGREDIENTES:

½ garrafón de aguardiente
½ garrafón de agua hervida
azúcar
esencia de anís

PREPARACIÓN:

A medio garrafón de aguardiente se le agrega medio garrafón de agua hervida y después se le pone azúcar y la esencia de anís o ajeno, aunque se puede decir que es anisado porque la esencia es de anís.

TAMALES DE CABEZA DE VIEJO

INGREDIENTES:

carne de pollo
hierbasanta
chile guajillo
manteca
masa

PREPARACIÓN:

Se cuece la carne de pollo y por otro lado se prepara la masa con manteca, se muele el chile guajillo y se le pone a la carne, enseguida se torteja la masa en forma de tortilla alargada y se le van poniendo dos piezas de pollo a cada una, después se envuelven con hojas de plátano y se ponen a cocer, para que ya estando cocidos se proceda a consumirlos.

MOLE DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

chile ancho
chile guajillo
ajonjolí
cacahuate
chile puya
carne de guajolote
manteca o aceite
pan molido
jitomate

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne de guajolote, después se muele el chile con todos los condimentos, ajonjolí, cacahuate, el pan molido, se prepara la pasta y se fríe bien con manteca o aceite. Cuando ya quedó frita la pasta se le agrega el jitomate y se pone a hervir y ya que está hirviendo se le añade la carne.

POLLO ROSTIZADO

INGREDIENTES:

carne de pollo
chile guajillo
chile puya
condimentos
laurel
ajo
cebolla
mantequilla

PREPARACIÓN:

Se despedaza el pollo, se pone en una charola, y cuando ya está bien caliente el horno se mete la charola con la carne para que se dore el pollo, después se le quita todo el consomé para que se prepare el chile; se muele el chile guajillo y puya con los condimentos, el laurel, orégano, ajo, cebolla. Se hace la pasta y se le pone al pollo, después se vuelve a meter el pollo al horno, se le agrega mantequilla y queda listo para comerse.

ATOLE DE LECHE

INGREDIENTES:

arroz
canela
leche
panela

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el arroz con la canela, cuando ya está hirviendo se le agrega la leche, luego se le agrega arroz molido para que espese, la panela para que endulce y quede listo para tomarse.

HIERBAMORA

INGREDIENTES:

hierbamora
cebolla
jitomate

PREPARACIÓN:

Se hierve la hierbamora, después se le rebana cebolla, jitomate, ajo, chile verde, luego se exprime y se fríe con aceite la cebolla, el jitomate y el ajo, después se le agrega la hierbamora con huevo estrellado si se desea.

TAMALES DE MOLE

INGREDIENTES:

carne de pollo cocida
chile guajillo
chile puya
cebolla
ajo
pimienta
masa
orégano

PREPARACIÓN:

Se muele el chile guajillo y puya, se le agrega la cebolla, el ajo, la pimienta y el orégano, se hace la pasta y queda listo el mole; después se desmenuza la carne, luego se va torteando la masa y se van haciendo los tamales envueltos con hojas de plátano; ya terminados se ponen a cocer y después quedan listos para comerse.

TAMALES DE CARNE CRUDA

INGREDIENTES:

carne despica
chile guajillo
chile puya
cebolla
ajo
masa

PREPARACIÓN:

Se despica la carne de pollo cruda, se muele el chile guajillo y puya crudos, se le agrega cebolla, ajo, condimentos para que se haga la pasta, luego se le pone la carne y la masa se tortea para ir haciendo los tamales y se van envolviendo con hojas de plátano, enseguida se ponen a cocer y después se procede a comerlos.

CONSERVA DE MANGO

INGREDIENTES:

mango
panela

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la panaela hasta que se haga miel, aparte se ponen a hervir los mangos y cuando ya están cocidos se echan a la miel, enseguida se hierven con la miel, para que tomen sabor los mangos a miel.

CALDO DE PANZA

INGREDIENTES:

panza de res
patas de res
chile guajillo
chile puya
ajo
cebolla
candó

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la panza de res con las patas de la misma, luego se muele el chile y se agrega junto con el ajo, la cebolla y las hojas de candó, que son propias de la región.

CUIXIU DE CABEZA DE RES

INGREDIENTES:

carne de res
hojas de cuixiu
chile guajillo
ajo

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de res, ya que está hirviendo se le pone la hoja del cuixiu despedazada y el chile molido, todo esto para que agarre sabor.

BARBACOA DE CHIVO

INGREDIENTES:

carne de chivo
chile guajillo
chile puya
ajo
cebolla
orégano
condimentos
hojas de laurel
vinagre
hojas de plátano

PREPARACIÓN:

Se muele el chile con todo lo demás y se prepara con vinagre para poder enchilar la carne; después de enchilarla, en el fondo del bidón se ponen hojas de plátano y encima la carne; ya estando la carne en el bidón se pone a cocer y después se come.

BARBACOA BLANCA DE RES

INGREDIENTES:

carne
ajo
cebolla
condimentos
vinagre
laurel
orégano

PREPARACIÓN:

Se muele el ajo, cebolla, condimentos y orégano, se prepara el jugo con el vinagre para ponérselo a la carne, se pone a cocer y se le echan las hojas de laurel para que tome sabor.

SANGRE DE RES O CHIVO

INGREDIENTES:

sangre
jitomate
cebolla
chile verde
ajo
papa
zanahoria
hígado
aceite

PREPARACIÓN:

Se pica jitomate, cebolla, chile verde, ajo, papa y zanahoria. Se fríe todo junto con aceite, pero antes se ha puesto a cocer la sangre con los hígados y ya estando guisados todos los condimentos se les echa la sangre para que se cueza y quede lista para comerse.

CALDO DE IGUANA

INGREDIENTES:

carne de iguana
chile guajillo
epazote
ajo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se muele el chile guajillo, se le agrega epazote, ajo y cebolla, y ya que la carne de la iguana está hirviendo se le agrega todo esto para que agarre buen sazón.

CALDO DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

camarón
chile rojo
epazote
ajo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se muele el chile guajillo y cuando los camarones están hirviendo se les agrega el chile, epazote, cebolla y ajo; ya estando cocidos se pueden saborear.

CARNE DE PUERCO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES:

carne de puerco
chile verde o rojo
tomate
condimentos
cebolla
ajo

PREPARACIÓN:

Se fríe la carne de puerco, enseguida se muele el chile verde o guajillo con el tomate y se le agrega junto con los condimentos, cebolla y ajo.

SOPA DE ARROZ

INGREDIENTES:

arroz
jitomate
consomé
almendra
camarón
pasitas

PREPARACIÓN:

Se fríe el arroz, se le agrega jitomate molido, consomé o camarones en lugar de pasitas.

MOLE VERDE CON ESPINAZO DE PUERCO

INGREDIENTES:

carne de espinazo de puerco
chile verde
tomate verde
semilla de calabaza
ajo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se fríe la carne de puerco; se muele el chile verde junto con el tomate y la semilla de calabaza, ya preparado se le agrega a la carne para que se cueza y quede listo para comerse.

ESTOFADO DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

papa
piña
plátano
carne de guajolote
condimentos
cebolla
chile jalapeño rojo
consomé de guajolote

PREPARACIÓN:

Se rebana la papa, la piña, el plátano, se muelen los condimentos en el molcajete, la carne se pone en una cacerola y se le agregan todos los ingredientes picados con el chile jalapeño y el consomé de la carne del guajolote.

BARBACOA

INGREDIENTES:

carne de res o chivo
condimentos
hojas de aguacate
hojas de laurel
brandy
cerveza
chile guajillo

PREPARACIÓN:

Se muele el chile guajillo, la carne se pone en un bidón para que se pueda cocer, abajo se le ponen hojas de plátano y al echarse la carne se le agrega el brandy, la cerveza, las hojas de laurel y de aguacate y el chile molido. Se pone a cocer y ya estando cocida se procede a consumirla.

Los tlapanecos

El nombre tlapanecos es una designación azteca de este pueblo que proviene del lugar de su asentamiento: Tlapa. Ellos se llaman a sí mismos *Me'phaa*, que deriva de la lengua tlapaneca *mbo A phaa*, "el que es habitante de Tlapa"; otra posible derivación es de la palabra *mi'mbaa*, "el que está pintado", porque se pintaban de rojo al igual que sus dioses y sacerdotes.

Esta región se localiza en la vertiente de la Sierra Madre del Sur y la costa del estado de Guerrero. Su población se concentra principalmente en los distritos de Morelos y La Montaña y en los municipios de Atlixac, Malinaltepec, Tlacoapa, San Luis Acatlán y Zapotitlán Tablas y en menor número en Atlamajalcingo del Monte, Metlatonoc, Tlapa, Quechultenango, Ayutla, Azoyú, Acapulco y Conapatoyac.

En lo referente a medios de comunicación, éstos se limitan a algunos teléfonos y oficinas de telégrafo. El correo es muy funcional en la mayoría de las comunidades, aunque no todas cuentan con este servicio. Un excelente medio de comunicación en toda esta región lo representa la emisora cultural XEZV, La Voz de La Montaña, instalada en Tlapa desde 1979 por el Instituto Nacional Indigenista, la cual tiene una cobertura de 15 071 kilómetros cuadrados. El combustible que se usa tradicionalmente es la leña.

Al parecer, los tlapanecos se asentaron en el actual estado de Guerrero antes de la época teotihuacana, en dos áreas geográficas, la Costa Chica y La Montaña. Estaban divididos en dos grupos, los del norte, asentados en Tlapa, y los del sur, asentados en Yopitzingo, conocidos como yopes. Tlapa incluía un territorio extenso situado en la porción oriental de

Guerrero, y era el centro ceremonial más importante de la región donde habitaban los tlapanecos. Yopitzingo era la otra vasta región ocupada por este pueblo, situada en los actuales municipios de San Marcos y Teconoapa, que en conjunto tenía 2000 kilómetros cuadrados de superficie. Los yopes eran un grupo muy rebelde que continuamente se desplazaba de un lugar a otro. Al igual que los tlapanecos de la región de Tlapa, los yopes-tlapanecos parecen ser los más antiguos residentes de la comarca costera.

Los mexicas lograron la dominación de Tlapa hacia 1486 y fue incluida en su matrícula de tributos. En cambio los yopes nunca fueron sometidos, lo que originó la admiración de los mexicas hacia ellos, de tal manera que adoptaron como propio al dios tlapaneco Xipe-totec.

Los españoles llegaron a territorio tlapaneco en 1521, fecha registrada en el *Códice Azoyú*. Los nuevos conquistadores aprovecharon la estructura forjada por los aztecas e implantaron el sistema de encomienda. A mediados del siglo XVI existían seis mil jefes de familia tributarios en Tlapa, repartidos en 126 localidades. Los primeros evangelizadores franciscanos fueron rechazados. Sólo lograron llegar a Chilapa los agustinos, quienes establecieron una misión y un convento tras su arribo en 1534, convirtiendo el lugar en un importante centro misionero, ellos permanecieron más de 250 años en la provincia de Tlapa, donde enseñaron a los indígenas a cultivar algodón y añil, e introdujeron la industria del rebozo. Debido al despojo de sus tierras, los tlapanecos se rebelaron a partir de 1716, se aliaron a la lucha insurgente con la finalidad de recuperar su patrimonio, reiniciándose los enfrentamientos en 1842 contra los hacendados hasta finales del siglo XIX.

Durante el gobierno de Lázaro Cárdenas, los tlapanecos lograron que se les dotara de ejidos y actualmente la mayoría de las comunidades se han organizado en la Unión de Ejidos, entre los que sobresale la Luz de La Montaña.

El tlapaneco es una lengua tonal, lo cual quiere decir que

una misma palabra cambia de significado según el tono en que se pronuncie. Pertenece al tronco lingüístico otomangue y a la subfamilia subtiada-tlapaneco. Tiene siete variantes dialectales en el país, además del dialecto subtiada, que se habla en Nicaragua.

Para ellos la mayoría de las enfermedades tiene su origen en la violación de ciertas leyes que regulan la coexistencia del hombre con la naturaleza. Para el tratamiento de éstas realizan prácticas médicas tradicionales prefiriendo el uso de plantas propias de la región. Dichas prácticas también incluyen a rezanderos, parteras y hueseros. Una figura importante dentro de estos especialistas es el mesó o curandero.

En cuanto a la vivienda, no hay un tipo definido de ella. Los materiales utilizados, la distribución y la forma varían de un lugar a otro, ya que el tlapaneco tiene normalmente dos casas: una en el centro de la comunidad y otra en la rancharía donde tiene sus terrenos de cultivo, lugar en el que reside la mayor parte del tiempo. Originalmente las paredes y techos estaban hechos de tejamanil, consistía de un solo cuarto y carecía de ventanas y de escape del humo del fogón, lo que permitía mantener alejados a los insectos; actualmente las casas de la comunidad se hacen de adobe con techo de teja, lámina de cartón o asbesto. El fogón, compuesto de tres piedras redondas, se ubica en el centro de la habitación. Por tradición cada familia vive en las comunidades de donde son originarios los padres y esposos y algunas veces las autoridades del pueblo de la esposa o novia pueden obligar al esposo a avecindarse en la de ella, para lo cual la familia contribuye en la construcción de la casa, una vez que los contrayentes se independizan del suegro.

Tradicionalmente la mujer vestía una enagua larga, ancha, de colores llamativos con pliegues en la cintura y blusa de manta tejida de diferentes colores en el escote y en las medias mangas. Todas utilizan un rebozo con el que se cubren la cabeza cuando acuden a la iglesia y para cargar a sus hijos, además de que es un toque femenino. A veces el vesti-

do va acompañado de collares y aretes fabricados industrialmente. Por su parte, el hombre usaba calzón de manta blanca, angosto y anudado a los tobillos, camisa también de manta blanca, ceñidor, huaraches y sombrero. Lo que identifica actualmente al tlapaneco es el gabán tejido en la región con lana de borrego. En las danzas los participantes visten de manera especial según la danza: los chareos llevan capas rojas, camisa color de rosa y el brazo adornado con pañuelos amarrados, máscaras de madera talladas manualmente, pintadas de rojo y adornadas con espejos; la "Danza del tigre" la bailan varios hombres que portan las máscaras y la piel del animal que representan.

Con respecto a las artesanías, en Malinaltepec, Tlacoapa y Zapotitlán Tablas elaboran con su familia gabanes de lana de borrego; las familias de Huitzapula, municipio de Atlixac, hacen ollas y comales de barro, y los que conviven con los mixtecos de Atlamajalcingo del Monte, Metlatonoc, Tlapa y Copanatoyac tejen sombreros y sopladores de palma.

La región tlapaneca se divide en tres zonas de acuerdo con la altitud: Una alta con clima frío, otra central con clima templado y otra cálida o baja ubicada en la Costa Chica. La mayor parte del área tlapaneca presenta una flora compuesta por ocote chino y variedades de pino que alcanzan una altura media de 20 a 25 metros. Se nota también la presencia de diversas gramíneas y encinos rojo y blanco. En la parte baja crecen caobas y una variedad de árbol conocida como *ixe riñuu*, que es utilizado para postes esquineros de las casas por su alta resistencia a la humedad. En la parte alta existe gran cantidad de quelites silvestres y hongos, mismos que son aprovechados por los habitantes de la región para incorporarlos a su cocina tradicional. Entre las plantas cultivadas se encuentran los platanares, cafetales, guayabos y el guarumo.

La fauna silvestre que habita la región está compuesta por tlacuaches, armadillos, conejos, víboras, zorros, zorrillos, ardillas, pájaros diversos y abejas silvestres. En la zona

boscosa hay venados, jabalíes y tigrillos, que por la excesiva cacería están en proceso de extinción. En las tres zonas se siembra maíz, frijol y calabaza, además de otros cultivos acordes con el clima imperante y la cocina tradicional. Sin embargo los tlapanecos se encuentran ligados a la economía nacional con el cultivo de la jamaica en la Costa y del café en La Montaña; ambos productos constituyen el ingreso principal para las familias y a ello dedican la mayor parte de su tiempo. Para este pueblo, la existencia de dos deidades principales: *Totonásha*, dios del agua, y *Sabenásha*, diosa ligada a la tierra, explican la permanencia en su territorio y el sentido de su trabajo agrícola.

Los tlapanecos emigran por temporadas hacia Acapulco y el Distrito Federal con la finalidad de adquirir recursos económicos y fortalecer así la economía familiar, por lo cual todas las familias llegan a tener al menos a un miembro fuera de su comunidad.

Para los tlapanecos la base de su organización es la familia nuclear, constituida por padre, madre e hijos. El hombre casado tiene la obligación de cumplir con el sistema de cargos de la comunidad, en la mayordomía, la comisaría, la iglesia o la escuela. La mayordomía sobresale para las fiestas y el trabajo agrícola, con la aportación de trabajo físico y económico por igual; existe en ella la ayuda mutua conocida como *naguma xtaja*, en lo que todos los socios se ayudan sin remuneración económica. Los cargos de una mayordomía son: socio, mayordomo primero y auxiliar, mayor primero y auxiliar, mayor tercero y auxiliar. Todos los cargos duran entre uno o dos años según las normas de la comunidad. Los quemadores de vela están presentes en toda la mayordomía para acompañar ritualmente las peticiones de los socios ante el santo festejado.

Un aspecto cosmogónico y religioso importante es el nahualismo; se cree que cuando un niño nace al mismo tiempo nace un animal y se dice qué el animal será el nahual del niño. Nadie de la familia sabe qué tipo de animal es el que

nació y será el nahual el que se le revele a la persona involucrada por medio del sueño.

Existe una gran variedad de fiestas y se basan en la organización religiosa de cada pueblo. Cada fiesta tiene de fondo una deidad prehispánica original que posteriormente fue sustituida por un santo católico durante la conquista espiritual. En las fiestas destacan las danzas de “Los chareos”, “Del tigre” y “Del zopilote”, entre otras. La fiesta constituye un momento de convivencia con mestizos, mixtecos o nahuas. El apoyo y la ayuda para las fiestas entre las comunidades se conoce como “mano de vuelta”, que consiste en llevar músicos a otro pueblo, que se compromete a reponer esa ayuda de la misma manera. Cada fiesta será solventada en lo económico por una mayordomía; así, los miembros de la mayordomía trabajarán un año o más fuera de la comunidad de manera cooperativa para solventar los costos que generen las celebraciones. Los tlapanecos mantienen relaciones con los mixtecos y nahuas, con quienes incluso comparten las mismas comunidades o municipios como Atlixac, Metlatonoc, Atlamajalcingo del Monte y Tlapa.

En este recetario podremos apreciar y deleitarnos con la presencia de la cocina tradicional tlapaneca de los municipios de Tlacoapa y de Zapotitlán Tablas, ubicados en la región de La Montaña.

ATOLE XOCO

INGREDIENTES:

maíz rojo
chile guajillo
semilla de pipián

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar el maíz rojo, más tarde se muele en el molino o metate, después se pone a entibiar el agua y cuando ya está tibia se pone en una olla junto con la masa a fermentar durante varias horas; cuando la masa tiene un sabor agrio se dice que ya está buena, se cuele el atole y se pone a cocer y después ya se puede beber. Para tomarse se puede acompañar con una salsa de chile guajillo o semilla de pipián, esto al gusto.

ATOLE DE GRANILLO

INGREDIENTES:

maíz
piloncillo
azúcar

PREPARACIÓN:

Se desgrana el maíz, se pone a hervir, cuando ya hirvió se saca del fuego y se muele de tal manera que quede granulado, se le quita la cáscara de maíz, se cuele y nuevamente se pone al fuego y cuando ya se coció se puede proceder a tomarlo. Se le puede acompañar con piloncillo o azúcar.

XILOTE

INGREDIENTES:

caña de azúcar

PREPARACIÓN:

Se muele la caña de azúcar, se extrae el jugo, se cuele y se pone en una olla de barro para que se fermente. La fermentación dura de cuatro a cinco días; después de este tiempo ya se puede tomar.

PULQUE

INGREDIENTES:

aguamiel
copal
cáscara de copal

PREPARACIÓN:

Se raspa el maguey para extraer el aguamiel, y éste se pasa a un recipiente. Se utiliza el copal y la cáscara de copal, se raspa el maguey dos o tres veces durante el día, hasta que se forma el pulque.

TAMALES DE ELOTE

INGREDIENTES:

maíz camagua
bicarbonato
azúcar
canela

PREPARACIÓN:

Se desgrana el elote, se muele el grano, la masa se revuelve con un poco de bicarbonato, azúcar y canela, se envuelven con hojas de maíz y se echan en una olla para cocerse. Ya que están cocidos se pueden comer acompañados de atole de elote.

ATOLE DE ELOTE

INGREDIENTES:

maíz de elote
canela

PREPARACIÓN:

Se desgrana el elote, se muele, esta masa se cuele y se procede a hacer el atole, que es cuando se agrega la canela.

GORDITAS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
chile guajillo
hojas de hierbasanta

PREPARACIÓN:

Se cuece el frijol, luego se muele con un poco de chile guajillo y hojas de hierbasanta, después se tortea la masa y se le va echando el frijol en medio y se pone a cocer en el comal y se le puede echar epazote.

CALABACITAS

INGREDIENTES:

calabazas tiernas
jitomate
cebolla
chile verde
aceite

PREPARACIÓN:

Se pican las calabazas en trozos, el jitomate y el chile verde, se fríe la cebolla con el aceite y cuando esto ya quedó bien frito, se le agrega la calabaza, luego el jitomate, chile verde y cebolla picada.

BARBACOA DE BORREGO

INGREDIENTES:

carne de borrego
chile guajillo
vinagre blanco
hojas de aguacate
chiles en vinagre
condimentos
sal

PREPARACIÓN:

Para cocer la carne se prepara con el chile guajillo molido, se le ponen los condimentos y se le agrega vinagre blanco, las hojas de aguacate y sal al gusto. Para comerse la barbacoa se ponen en la mesa platos con chiles en vinagre para irle poniendo al gusto.

TAMALES NEJOS

INGREDIENTES:

maíz
ceniza

PREPARACIÓN:

Se pone el nixtamal con ceniza, ya que está listo se lava hasta que se le quite el corazón del maíz, se muele en el molino y ya que está la masa se hacen los tamales en una hoja especial que permite que se pongan de color rojo.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
masa

PREPARACIÓN:

Se cuece el frijol y después se muele. Ya estando la masa del frijol se tortea la masa de maíz y se van haciendo los tamales agregándoles el frijol y se envuelven con hojas silvestres.

ATOLE DE PIÑA, TAMARINDO O TEJOCOTE

INGREDIENTES:

fruta, ya sea piña, tamarindo o tejocote
masa
piloncillo o azúcar

PREPARACIÓN:

Se muele el nixtamal. Ya estando la masa, se muele la fruta que se vaya a utilizar y se echa en una olla, se le agrega el piloncillo, poniéndose a cocer enseguida; ya estando cocido se procede a tomarse.

TAMALES DE CALABAZA

INGREDIENTES:

calabaza
masa
azúcar
canela

PREPARACIÓN:

Se cuece la calabaza, ya cocida se muele y luego se revuelve con la masa, azúcar y canela, se enredan con las hojas del maíz (totomoxtle) y se ponen al fuego para su cocimiento.

ALMIRCAR DE TEJOCOTE, MANGO, TAMARINDO O GUAYABA

INGREDIENTES.

frutas
azúcar o piloncillo
canela

PREPARACIÓN:

Las frutas se medio hierven primero para quitarles la cáscara y las semillas, y se vuelven a hervir con el azúcar o piloncillo y la canela. Al comerse se puede acompañar con atole blanco.

TAMALES DE PIÑA

INGREDIENTES:

piña
masa
manteca

PREPARACIÓN:

Se prepara la masa con manteca y un poco de bicarbonato, la piña se hace en rebanadas, después la masa se torteda y se le va poniendo la piña en trozos; enseguida se envuelven con las hojas del maíz o totemoxtle y después se ponen a cocer.

PIPIÁN DE HONGOS

INGREDIENTES:

hongos
semilla de pipián
aceite
epazote

PREPARACIÓN:

Se hierven los hongos, luego se muele la semilla de pipián y con el caldillo del hongo se bate la semilla hasta hacer la pasta. Ésta se fríe con aceite hasta que alcance un buen sazón y se le agregan los hongos y el epazote.

ALACHES

INGREDIENTES:

alaches (quelites)
manteca o aceite

PREPARACIÓN:

Los alaches se pueden comer de dos formas: en caldo, para lo cual se preparan hervidos con agua y sal, o en barbacoa, en que se lavan los alaches y se hacen en forma de tamal y se comen secos sin jugo.

HIERBAMORA

INGREDIENTES:

hierbamora
manteca
sal

PREPARACIÓN:

Se hierva la hierbamora con agua y sal y se come en caldo o frita con manteca o aceite.

TORNACHILES

INGREDIENTES:

tornachiles
agua
sal

PREPARACIÓN:

Se hierven los tornachiles con agua y sal, y se comen en caldo.

CALABAZA GUISAYOTA

INGREDIENTES:

calabaza
azúcar
miel
leche

PREPARACIÓN:

La calabaza se corta en trozos y se pone a hervir en una olla; ya cocida se le puede poner miel para comerse o, en su caso, azúcar o leche.

CALABAZA TAMALAYOTA EN CONSERVA

INGREDIENTES:

calabaza
azúcar
cal

PREPARACIÓN:

Se pone la calabaza en trozos en lejía o agua de cal, se deja ahí entre cuatro y cinco horas; al sacar la calabaza de la lejía se lava y se pone a cocer; después se le quita esa agua y se vuelve a lavar, enseguida se vuelve a poner a cocer y se le agrega el azúcar o panela; cuando la calabaza está seca ya se puede comer. Se puede acompañar con atole blanco.

CHILATE DE RES

INGREDIENTES:

carne de res
chile guajillo
yerbabuena
cebolla

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne de res, aparte se muele el chile y se le agrega junto con la yerbabuena y la cebolla.

CHILATE DE GALLINA

INGREDIENTES:

carne de gallina o pollo
chile guajillo
cebolla
epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la carne de gallina o pollo, se muele el chile guajillo y se le pone junto con el epazote y la cebolla.

ATOLE DE GARBANZO

INGREDIENTES:

garbanzo
azúcar o panela

PREPARACIÓN:

Se dora el garbanzo, enseguida se muele, en un recipiente se pone a hervir el agua, cuando ya el agua está hirviendo se le agrega el polvo del garbanzo, se deja espesar y se le agrega la panela o azúcar.

TAMALES BLANCOS

INGREDIENTES:

masa
manteca
sal

PREPARACIÓN:

A la masa se le pone sal y se revuelve con la manteca. Ya preparada la masa se elaboran los tamales que se envuelven con hojas de milpa y se ponen a cocer.

TAMALES DE EJOTE

INGREDIENTES:

ejotes
masa
manteca

PREPARACIÓN:

Se despedazan los ejotes, se revuelven con la masa y la manteca, se envuelven en hojas de milpa y se ponen a cocer.

POZOLE

INGREDIENTES:

maíz
carne de guajolote
mole

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz para el pozole, después el mole se hierva con la carne de guajolote o pollo. Ya que ambos están preparados, se echa el mole con la carne al pozole, quedando listo para comerse, y se puede acompañar con café negro.

PIPIÁN DE CONEJO

INGREDIENTES:

carne de conejo seca
semilla de pipián
chile guajillo
cebolla

PREPARACIÓN:

Se muelen el chile guajillo y la semilla, se batan y se agregan a la carne que previamente se ha puesto a cocer.

ARMADILLO

INGREDIENTES:

carne de armadillo
chile guajillo
recaudos

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne del armadillo, se muele el chile por separado con los condimentos y después se le agrega a la carne para su cocimiento.

ARDILLA

INGREDIENTES:

carne de ardilla
chile guajillo
condimentos

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de ardilla, se muele el chile guajillo con los condimentos y se le agrega para su cocimiento. Luego de cocida se procede a comerse.

VENADO EN CALDO BLANCO

INGREDIENTES:

carne de venado
chile gringo (habanero)
hoja de venado

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de venado, enseguida se muele el chile gringo o habanero y se le agrega junto con las hojas de venado para que le dé sabor; ya cocido se puede comer.

Los mixtecos

Los actuales habitantes de Mixtecapan (país de los mixtecos) o Mixtlán (lugar de nubes), según los nahuas, se autodenominan *Nuu Savi*, que significa en castellano “pueblo de la lluvia”; los españoles a partir del siglo XVI llamaron a la región la Mixteca.

La región ocupada por este pueblo cubre un área aproximada de 40 000 kilómetros cuadrados y abarca parte de los estados de Guerrero, Puebla y en mayor proporción Oaxaca. Históricamente ha sido dividida en alta y baja, con alturas de hasta 1 700 metros sobre el nivel del mar. El combustible más usado es la leña y de manera eventual el carbón.

No existen muchos datos acerca del origen de los mixtecos. Los vestigios más antiguos fechados en la Mixteca alta datan del 6000 a.C. y el 700 a.C.

La reconstrucción histórica de esta gran cultura cuenta con dos fuentes importantes: los códices *Vindobonensis*, *Nuttall*, *Bodley*, *Selden*, *Rollo Selden*, *Teozacualco* y *Nativitas*, otras investigaciones e interpretaciones, incluida la tradición oral registrada en los siglos XVI y XVII.

Con la llegada de los europeos, los nuevos cultivos impulsaron nuevas tecnologías en los campos; de éstas destacan el trigo, la cebada, los cítricos, el higo, el olivo, la vid y el plátano.

Se introdujeron los asnos, caballos, mulas, bueyes, borregos, chivos, cerdos, aves de corral y animales domésticos, y se aprovechó el uso del arado y carretas tiradas por bueyes.

En la época colonial, la Iglesia católica enseñó a los indígenas nuevas actividades, la organización de cofradías o cajas de comunidad y la elaboración de artesanías.

El español contribuyó a la grave erosión de las tierras de la región debido a la cría de ganado caprino. Actualmente los, mixtecos luchan por mantener sus valores culturales vigentes y rescatar los que se han ido perdiendo, trabajan en el desarrollo de la región e incorporan a los trabajos formas de organización tradicional.

Las lenguas que se hablan en la región son: mixteco, triqui, amuzgo, chocho, nahua e ixcateco; en zonas colindantes, popoloca al norte, nahua y mazateco al noreste, cuicateco y zapoteco al este, chatino al sureste y tlapaneco al oeste.

Para los mixtecos, una persona sana es alguien que está contento, sereno, con ganas de trabajar y comer, le brillan los ojos y no tiene problemas con familiares, vecinos y autoridades. Los distintos grados de enfermedad son identificados por la madre de familia. En estos casos se requiere de reposo y alimentación; se administran infusiones, emplastos y paños húmedos y calientes, según la dolencia. Ante el susto accidental del niño se necesita llamarle por su nombre para evitar que algún espíritu del inframundo se lleve alguna de sus almas; incluso se levanta la tierra donde el pequeño cayó para que el conjuro sea más efectivo.

Los curanderos se encargan de aliviar “el mal de ojo”, espanto, empacho, corajes, el nahual y de todas aquellas enfermedades que rompen el equilibrio biopsicosocial del paciente y en todos los casos el tratamiento es personal.

Las viviendas contienen varios cuartos separados en donde viven familias nucleares, que pueden o no compartir la cocina según el número de nueras que habiten la casa paterna. En ambas mixtecas, alta y baja, se usan piedras, adobe y varas sin barro llamadas jaulillas. En la alta hay casas con muros de troncos, o de tablas y techos de tejamanil, de zacate, de hoja de ocote, de maguey o de tejas acanaladas; existen casas de planta circular en la región baja y de la costa y una pieza más pequeña para cocina. La casa tradicional cuenta con una sola puerta que mira al solar y rara vez a la calle.

En Tijaltepec el atuendo de la mujer consta de una cami-

sa de manta bordada a mano con hilos de colores con la técnica de “hazme si puedes”, con bordado de animales en bata y mangas y falda de tela de fondo claro con flores pequeñas bordadas en las orillas con animales y plantas del entorno o del lugar. En Ocotepéc se usa un enredo de lana negro de dos lienzos unidos con hilos de colores, huipil de tres lienzos con urdimbre de algodón y trama de lanilla de color blanco, y el cabello se peina a dos trenzas con listones de colores; el atuendo se completa con aretes y collares. Las prendas básicas del hombre son calzón de tela blanca y algodón de algodón blanco o coyuche; se complementa con huarache “pata de gallo”, sombrero de palma y ala corta.

La Mixteca se caracteriza por una diversa producción artesanal: hay pozahuancos, jícaras, máscaras, jarciería, textiles en algodón y lana como cobijas, huipiles, morrales, ceñidores, refajos, camisas, cotones, rebozos y enredos de lana; cerámica, talabartería, cohetes, cuchillos, herrería, metales, escobas y sombreros finos. Este trabajo se realiza en el ámbito doméstico, los niños lo aprenden a los seis años y destaca por su importancia el trabajo artesanal en palma, confeccionando sombreros, petates, tenates, monederos, juguetes, escobas, bolsas de mano, etcétera.

El enclave mixteco cuenta con una gran red hidrológica natural, la agricultura es la actividad básica: se obtiene maíz, frijol, ajo, tomate, cebolla, aguacate y hierbas comestibles y medicinales. La ganadería de cabras y ovejas es extensiva, se practica de manera rudimentaria. La principal forma de la tenencia de la tierra es comunal. Esta región es la de mayor expulsión de mano de obra en el país; los hombres mixtecos van a la zafra a Veracruz y Morelos, al corte de algodón a Sonora, a la pizca de jitomate en Sinaloa o la construcción de obras y servicios en la Ciudad de México. O emigran también a Canadá y Estados Unidos.

La familia mixteca es nuclear con apego patrilineal, y la autoridad municipal se ejerce durante un año solamente. El consejo de ancianos tiene importancia en algunos pueblos,

los cargos municipales y de tipo religioso son escalafonarios: mayordomos, rezadores, sacristanes y presidente de la iglesia. En la Costa se conservan las cofradías en algunos lugares. En esta región existe un mito de creación en donde “Culebra de León” y “Culebra de Tigre”, principales deidades de los indígenas, fundaron su casa sobre una peña junto al pueblo de Apoala en la Mixteca alta, mencionado como lugar donde estaba el cielo dando cuenta del origen del hombre mismo, y esta cosmogonía, aún vigente, motiva el sacrificio de animales en los campos o lugares sagrados para asegurar la productividad de las tierras.

Se celebran fiestas civiles como bodas, bautizos y funerales y las del calendario religioso. La fiesta patronal es la más importante en cada pueblo y otras de carácter regional: Año Nuevo, la Candelaria, el Carnaval en Semana Santa, la Santa Cruz, Todos Santos, las Posadas y la Navidad. Además del día de San Marcos, magna celebración que incluye a todos los pueblos mixtecos. La fiesta permite el gozo, la recreación, la presencia de los ausentes, el convivio con las familias y el intercambio con los pueblos circunvecinos.

Aquí presentamos la cocina tradicional mixteca de la comunidad de Ocuapa, municipio de Copanatoyac y de la comunidad de Melchor Ocampo, municipio de Alcozauca pertenecientes a la región de La Montaña.

FRIJOL CON CHILE

INGREDIENTES:

frijol
chile guajillo
manteca

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol, ya cocido se muele con una cuchara de madera, si se puede se fríe con manteca y se le agrega el chile guajillo molido.

FRIJOL CON YERBABUENA O EPAZOTE

INGREDIENTES:

frijol
yerbabuena
epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol, se remuele con una cuchara de madera y enseguida se le agrega la yerbabuena o el epazote.

FRIJOL MOLIDO O MARTAJADO

INGREDIENTES:

frijol
hojas de anisillo
hojas de aguacate

PREPARACIÓN:

Se martaja o medio muele el frijol, se pone a cocer y se le agregan hojas de anisillo, que es una planta pequeña de la región, y hojas de aguacate.

FRIJOL DEL VIAJERO

INGREDIENTES:

frijol
chile guajillo

PREPARACIÓN:

Se procede a dorar el frijol, enseguida se muele en metate, al igual que el chile guajillo. Juntos se guisan y se echan en una lata y se llevan para comerse en el camino.

FRIJOL EN PIPIÁN

INGREDIENTES:

frijol
semilla de calabaza
manteca

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol entero, ya que está medio cocido se le agrega la semilla de pipián y posteriormente se guisa con manteca y queda listo para comerse.

CALDO O CHILATE DE RES O CHIVO

INGREDIENTES:

carne de res o chivo
chile guajillo
cebolla
yerbabuena
hierbasanta

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne, ya estando a medio cocer se le agrega el chile molido con la cebolla, la yerbabuena y la hierbasanta.

POLLO EN CHILATE

INGREDIENTES:

carne de pollo criollo
chile guajillo
yerbabuena
epazote
hierbasanta

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el pollo, cuando está medio cocido se muele el chile guajillo y se le agrega junto con la yerbabuena o hierbasanta y el epazote.

MOLE DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

chile guajillo o ancho
carne de guajolote
recaudos
manteca

PREPARACIÓN:

Se prepara el mole con el chile molido y los recaudos, se pone a hervir la carne y ya estando preparados los dos, se fríen juntos con manteca o aceite, se pone a cocer y queda listo para comerse.

ATOLE BLANCO DE GRANILLO

INGREDIENTES:

maíz
chile verde o seco
epazote
panela

PREPARACIÓN:

Se machaca el maíz, después se pone a hervir, enseguida se hace una salsa de chile verde o seco con epazote y se le pone al atole. Para tomarse se acompaña con panela o azúcar.

ATOLE XOCO

INGREDIENTES:

maíz colorado
semilla de calabaza
frijol ayocote
frijol grande

PREPARACIÓN:

Se machaca el maíz colorado, después se pone en una olla para que se fermente durante unos dos o tres días, cuando comienza a hervir el agua que tiene toma un color morado, fermentado éste se muele bien y se pone a cocer. Para tomarse se puede acompañar con semilla de calabaza molida, se prepara la pasta y se le echa, con frijol ayocote o con frijol grande. Este atole se toma especialmente en tiempos de cuaresma, cuando la gente ayuna.

TORTILLA

INGREDIENTES:

maíz
cal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con cal para obtener lo que se llama el nixtamal o nixcome, después se lava el nixtamal o maíz cocido y se procede a molerlo en el metate o molino. Estando la masa se procede a hacer las tortillas y se van cociendo en un comal, ya sea de barro o fierro.

XATE PARA NIÑOS

INGREDIENTES:

totopos o tortilla dorada

PREPARACIÓN:

Se dora el totopo, luego se muele como pinole y de la masa se van haciendo los xates, dándoles una forma triangular.

TORITO DE AGUARDIENTE

INGREDIENTES:

aguardiente
cebolla
chile verde
sal

PREPARACIÓN:

Se echa el aguardiente en un garrafón, se le agrega el chile verde picado al igual que la cebolla y sal, se agita y se deja reposar un rato para consumirse.

ATOLE BLANCO

INGREDIENTES:

maíz
panela
chile verde
epazote

PREPARACIÓN:

Se pone a medio cocer el maíz, se muele y se cuele la masa, sale el agua y se pone a cocer. Para tomarse se puede acompañar con salsa de chile verde con epazote y panela, todo esto al gusto.

CALDO DE POLLO

INGREDIENTES:

carne de pollo
chile guajillo
ajo
condimentos
chile criollo

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne en una olla de barro, enseguida se muelen chiles guajillo y criollo junto con el tomate, cuando la carne ya está hirviendo se le agrega el chile y el tomate ya molidos; se deja hervir un poco y luego se procede a comerse. Se sirve en cazuelas de barro.

MOLE DE POLLO

INGREDIENTES:

carne de pollo
chile guajillo
condimentos
aceite o manteca
ajo

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de pollo, de preferencia corriente o criollo, luego se muele el chile con los condimentos y el ajo y se prepara la pasta; después se fríe el mole y ya estando preparado se le agrega la carne, se deja hervir un poco más y se puede comer.

CHILATE RÁPIDO

INGREDIENTES:

cacao
panela o piloncillo
canela

PREPARACIÓN:

Se remoja la semilla del cacao, después que se ablanda la cáscara se le quita, se procede a molerlo en el metate, se le dan varias pasadas, ya que queda preparado el cacao, en un trasto grande se echa y se agrega la canela, el piloncillo, ya con la panela se pone aguado y queda listo para tomarse. Para este tipo de chilate se utiliza cacao capataste o de la región.

CHILATE REPOSADO

INGREDIENTES:

cacao
panela o piloncillo
canela

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar la semilla del cacao, en este caso Tabasco; después se le quita la cáscara, se procede a molerlo en el metate, dándole unas dos o tres molidas; ya terminando de molerlo se pone a secar al sol por un buen tiempo, ya en el momento en que se vaya a preparar se le agrega el piloncillo, quedando listo para tomarse.

IGUANA CON SEMILLA DE PIÑÓN O CALABAZA

INGREDIENTES:

carne seca de iguana
semilla de piñón o calabaza
manteca
chile criollo

PREPARACIÓN:

Se pone a secar la carne de iguana entre cinco y ocho días, después se muele la semilla de piñón o calabaza, el chile guajillo, todo esto dorado; ya que todo está bien molido, se cuele para quitarle las cáscaras de la semilla, después se procede a guisarlo con manteca o aceite. Algunas personas le agregan epazote.

TAMALES DE FRIJOL

INGREDIENTES:

frijol
masa
hojas de plátano

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el frijol y después se procede a molerlo. Ya con la masa se van haciendo las capas sobre una mesa; primero una capa de masa, luego una de frijol, hasta que sean cuatro capas de masa y tres de frijol, luego se van aplastando; como es de tamaño grande se cortan en cuatro partes, se forman los tamales, luego se envuelven con hojas de plátano y se amarran con hojas de plátano ya secas en forma de red. Se pueden comer acompañados de mole con pollo o caldo de res.

CALDO DE CARNE DE RES OREADA

INGREDIENTES:

carne de res
chile criollo
tomate de pájaro o criollo
chile guajillo
ajo

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne o hueso de res, luego se muele el chile criollo con el tomate y el ajo; ya que está hirviendo la carne, se le agrega el chile, el tomate y el ajo molido. Estando bien cocido se procede a comérselo.

CALDO DE RES CON CARNE FRESCA

INGREDIENTES:

carne de res
chile criollo
tomate de cáscara o de pájaro
chile guajillo
ajo
epazote o yerbabuena

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne de res, luego se muele el chile junto con el tomate y el ajo. Ya que está hirviendo la carne se agrega el chile, el ajo y el tomate molidos, ya estando bien cocido se procede a comérselo.

ATOLE DULCE

INGREDIENTES:

arroz
agua
piloncillo o pan
canela

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el arroz y cuando ya está hirviendo se le agrega el piloncillo o panela, quedando listo para tomarse.

ATOLE BLANCO

INGREDIENTES:

masa
agua

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el agua y se disuelve la masa fresca. Cuando comienza a hervir el agua con la masa se mueve con una vara para que no se pegue la masa en el fondo de la olla y se quemé el atole. Después de esto ya queda listo para tomarse.

ATOLE DE CHILATE

INGREDIENTES:

chilate

PREPARACIÓN:

El chilate que sobra durante el día se pone a hervir, después de hervirlo agarra un sabor diferente, se hace atole y se toma como si fuera chocolate.

HIERBAMORA

INGREDIENTES:

hierbamora
agua
chile verde
limón

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la hierbamora en una olla de barro. Ya cocida se procede a comerse y se le agrega chile verde y limón.

HIERBAMORA AL COMAL

INGREDIENTES:

hierbamora
hojas de plátano

PREPARACIÓN:

Se pone la hierbamora en hojas de plátano que previamente se pasan al fuego para que se pongan suaves, luego se le pone la hierbamora, se le agrega un poco de agua, se cierra la hoja, se amarra, luego se pone sobre el comal para que por medio del vapor se cueza.

CHIPILE

INGREDIENTES:

chipile
limón
chile verde

PROCEDIMIENTO:

Se pone a hervir el chipile en una olla con agua, ya que ha hervido por un buen rato, se procede a comerse. Para esto se le puede poner chile verde y limón.

QUELITE DE LECHE

INGREDIENTES:

quelite de leche
limón
chile verde

PROCEDIMIENTO:

Se pone a hervir el quelite en una olla; después de que ha hervido un buen rato se puede comer. Se acompaña con limón y chile verde.

Agradecimientos

Este libro fue posible gracias a la colaboración de los siguientes informantes en las comunidades que se precisan a continuación:

Zitlala, comunidad náhuatl perteneciente a la región Centro del Yslado de Guerrero: Benito Salinas Ibarra.

Coatepec Costales, municipio de Teloloapan, comunidad náhuatl ubicada en la zona Norte de la entidad: Elpidia Lagunas Altamirano.

Xalpatlahuac, región náhuatl en La Montaña: Delfina Lara Sánchez, Francisca Ceferino, Hidalia López Nicolás y José Alejandro Maldonado Adame.

Cochoapa, municipio de Ometepec, perteneciente al grupo amuzgo: Margarita León Morán y María Guzmán Hernández.

Xochistlahuaca, comunidad de habla amuzga ubicada en la Costa Chica: María Añorve, Agadeo Polanco Herrera, María de los Ángeles Romero Almazán y Margarita Florencia López.

Ocote Amarillo, municipio de Ayutla de los Libres, en la región de la Costa Chica: Alejandro Lorenzo Fidel.

Tlacoapa, municipio del mismo nombre, comunidad tlapaneca ubicada en La Montaña: Cecilia Hernández Espinoza, Elia Ventura Solís, Enedina Hernández Espinoza y Modesto Brito Vélez.

Zapotitlán Tablas, pueblo tlapaneco en La Montaña: Eustolia Sánchez Ortega.

Ojo de Agua, municipio de Malinaltepec, comunidad tlapaneca ubicada en La Montaña: Adelfa Villani, Margarita Cantú, Mercedes Poblano Ríos y Camerino Galindo González.

Ocuapa, municipio de Copanatoyac, en la zona mixteca de La Montaña: Alonso Solano González.

También agradecemos el trabajo de recopilación en la comunidad Coatepec Costales de Rosa Román Lagunas, investigadora de la Unidad Regional Guerrero de Culturas Populares.

Recetario indígena de Guerrero

— 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: Agustín Estrada
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
33. Recetario zapoteco del Istmo
34. Recetario indígena de Baja California
35. Recetario de hongos de Veracruz

Otros títulos de la colección

Recetario mixe de Oaxaca

Recetario popular coeto

Recetario indígena de Chiapas

Recetario huichol

Recetario de la birria

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002475

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 851197