

8921

41

Recetario popular coieto

Cocina Indígena y Popular

41

Recetario popular coieto



Títulos Publicados

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

Recetario popular coleteo

41

Cocina Indígena y Popular

Clasif. _____

Adq. _____

Fecha _____

Proced _____

Recetario popular coeto

Francisco Mayorga Mayorga



BIBLIOTECA
CENTRO DE INFORMACION
Y DOCUMENTACION

Dirección General de Culturas Populares

 **CONACULTA**
CULTURAS POPULARES

Primera edición en 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^o piso
San Ángel, CP 01000
México, D.F.

ISBN 970-18-5385-7

Impreso y hecho en México

Índice

Introducción	13
Recetario	
Sopas	41
Sopa de pan	41
Sopa de pan y vino	43
Sopa reina	44
Sopa de gato	45
Sopa de café con tortilla	46
Sopa de papa	47
Sopa de macarrones coledo	48
Arroz coledo	49
Sopa de arroz con azafrán	50
Sopa de fideos coledo	51
Sopa de fideos para vigilia	52
Sopa de habas	53
Sopa de cueza	54
Sopa de vino	55
Caldos	57
Caldo levantamueertos	57
Caldo de garbanzo	58
Consomé de camarón seco	59
Caldo de pata con mondongo	60
Caldo de res y puerco	61
Guisos	63
Albóndigas	63
Cocido	65

Puchero	66
Puchero de gallina	67
Salpicón	68
Tachilhuil	69
Asado de cerdo	70
Bistés molidos	71
Empanizado de carne molida	72
Carne de camino	73
Chanfaina coleteo	74
Chiles de relleno	75
Bistés fritos	76
Cochinito en salchichón	77
Cueza baldada	78
Lengua de res en estofado	79
Lengua en azafrán	80
Picadillo caldoso	81
Gallina en ollita	82
Yuyo	83
Tortillas de papa	84
Lomo de puerco en rollo	85
Lomo relleno	86
Pavo prensado	88
Ciguamut	89
Pescado baldado	90
Mole de guajolote	91
Envinado	92
Tortaditas de papa con carne	93
Tortaditas de carne de puerco	94
Recaudo de pan blanco	95
Del maíz	97
Chalupas	97
Memelas con chicharrón	98
Tacos fritos	99
Tostadas de manteca	100
Tostadas de frijol	100

Tostadas de dulce	101
Empanadas	102
Tamales	103
Tamal de bola	103
Tamal de arroz	104
Tamal de coco	105
Tamal de manjar (patzito)	106
Tamal de mumo	107
Tamal de untado con azafrán	108
Tamal de untado	110
Huevos	111
Huevos con epazote	111
Huevos con cebollines	112
Huevos con tortillita dorada	112
Huevos de vigilia	113
Huevos con chicharos	114
Papa con huevo	115
Huevos con camarón seco	116
Huevos en torta	117
Punchi	117
Botanas	119
Pierna frita	119
Fiambre	121
Sangre de jolote frita	122
Huevera frita	123
Costilla salada	124
Tuntún frito	124
Patitas en vinagre	125
Carne salada	126
Frijoles refritos	127
Queso de puerco	128

Embutidos	129
Butifarra	129
Chorizo tipo español	130
Chorizo criollo	131
Jamón ahumado	132
Pierna planchada	133
Jamón serrano	134
Longaniza	135
Moronga	136
Salchicha al estilo francés	137
Bebidas	139
Cervecita dulce	139
Horchata de pepita	140
Ponche de piña	141
Pulque del mundial	142
Rompope	143
Vino de mora	144
Vino de nispero	145
Atole de granillo	146
Atole agrio	147
Chocolate	148
Pan	149
Cazueleja	149
Hojuelas tendidas	150
Pan francés	151
Marquesote	151
Pan de fiesta	152
Panes compuestos	152
Semitas	153
Pan quesadilla	154
Tostaditas de harina	155
Pan de manteca	155
Rosquillas de San Juan	156
Pan de yema	156
Pan de indio	156

Dulces	157
Chimbos en almibar	157
Chimbos secos	158
Dulce de coco y piña	159
Dulce de durazno	160
Gaznates	161
Duraznos pasa prensados	162
Nuégados	163
Hojuelas de rosa	164
Niño envuelto	165
Calabaza de Todos Santos	166
Camote seco	167
Ciruela pasa	168
Cocaditas	169
Cajeta de durazno	170
Cajeta de membrillo	171
Acitrón de calabaza	172
Arroz con leche	173
Cajeta de calabaza	174
Cajeta de manzana	175
Tanilule	176
Jalea de membrillo	176
Cocada horneada	177
Confite	178
Dulce cola de macho	179
Dulce José Mariano	180
Dulce de garbanzo	181
Jamoncillo de pepita	182
Mazapán de almendra	183
Mejido	184
Mocas	185
Naranjas dulces	186
Tartaritas de turrón	187
Tartaritas de vino	189
Torrejas	191
Higos	192
Yemitas	193

Curtidos, mermeladas y conservas	195
Curtido de ciruela	195
Curtido de durazno	196
Curtido de manzana	197
Curtido de nanche	198
Mermelada de chayote	198
Mermelada de manzana	199
Salsas y chiles	201
Salsa cruda de jitomate	201
Salsa de guash	202
Salsa de tomate verde	203
Salsa de tomate silvestre	204
Salsa roja	204
Chilitos de Simojovel	205
Chilitos de Simojovel tamulados	205
Chiles en vinagre	206
Ensaladas, verduras y escabeches	207
Ensalada chojen	207
Adobo	208
Acelgas	209
Vinagre para envasar legumbres	210
Hongos silvestres en escabeche	211

Introducción

“Dime qué comes y te diré de dónde eres”. Este juego de palabras con que parafraseamos un conocido dicho popular mexicano, entraña una gran verdad, pues los gustos, olores, sabores, colores, temperaturas, formas y demás atributos que propicia la cocina le dan a cada lugar una identidad por la cual puede distinguirse de todos los demás lugares del mundo.

La cocina es una de las manifestaciones más relevantes de la cultura, pero, a veces, poco sabemos de ella y de quienes la hacen. En Chiapas, donde la diversidad es siempre asombrosa, la tradición gastronómica es muy variada y es el resultado de dos influencias principales: la indígena y la española, todo ello en el marco de una prodigiosa naturaleza que ha proveído desde milenios de las especias, raíces, animales, semillas, frutos y vegetales que se consumen, como el caracol de río, con el cual se prepara el exquisito caldo de xuti, o el camarón seco, con el que se cocina en San Cristóbal de Las Casas un delicado consomé, y las deliciosas tostadas turulas de las tierras bajas del Pacífico en Tonalá.

La cocina popular chiapaneca, que posteriormente recibió el influjo de otras culturas (china, japonesa, alemana, africana y norteamericana, entre las principales), desarrolló una de las más interesantes cocinas regionales de México.

La historia de esta maravillosa región de México prácticamente comienza a escribirse con Bernal Díaz del Castillo, quien, junto con el capitán Luis Marín y un ejército de soldados españoles e indios amigos, entre los que se encontraba un negro artillero, pisó por primera vez suelo chiapaneco durante la primera incursión española en 1521.

El escenario chiapaneco en ese momento era totalmente

diferente al que vemos hoy, pues no existían los terrenos de labranza, las tierras, hoy cubiertas de zacates, y ganado que pasta sobre ellas, los cañaverales, platanares, cafetales, los rebaños de borregos, las gallinas ni los cerdos que hoy son parte del paisaje rural chiapaneco.

Desde ese entonces, durante más de 500 años, nuestro territorio ha venido transformándose, forjando una nueva forma de ser que se adivina en todas las manifestaciones de la cultura, una de las cuales es, precisamente, la gastronomía, quizá el elemento más importante de todas las expresiones de la cultura popular.

San Cristóbal de Las Casas se localiza en una región pobre en recursos naturales, muy poblada y carente de vías de comunicación por los enormes macizos montañosos que la rodean y que la mantuvieron marginada del resto del país y la acercó a Centroamérica, sobre todo a Guatemala, con quien mantuvo durante mucho tiempo estrechas relaciones. Debido a su superficie montañosa, las tierras de cultivo no son buenas ni abundantes y sus bosques, otrora ricos en maderas preciosas, han sido arrasados para dar lugar a pobres tierras cultivables y asentamientos de muchas nuevas poblaciones.

San Cristóbal fue, durante tres siglos, una ciudad colonial y ha sido protagonista de célebres hechos históricos como la Independencia y la guerra de castas; el último fue durante 1994 cuando el primer día de ese año incursionó el Ejército Zapatista de Liberación Nacional para tomar varios puntos neurálgicos de la ciudad. Hasta finales del siglo XIX sirvió de sede para los poderes estatales cuando éstos fueron trasladados durante 1892 a Tuxtla Gutiérrez. Hoy se considera una de las poblaciones más importantes de la entidad, clave para las actividades económicas de Chiapas como el turismo, y funciona como ciudad metrópoli, cabecera regional de la zona conocida como Los Altos que comprende 21 municipios en su mayoría poblados por indígenas de origen tzotzil y tzeltal.

Su aislamiento con otros centros comerciales chiapanecos y del país le obligó a desarrollar una economía de autocon-

sumo, sustentada en la exportación de productos agrícolas y de objetos manufacturados como el trigo, pan, lana, tejido, azúcar, ron, fruta natural y en conserva, ganado, carne seca o procesada, queso, añil y tela.

Los municipios aledaños a San Cristóbal surten hoy al mercado local con productos como maíz, frijol, cebolla, calabaza, papa, nabos, ajo, haba, lechuga, coliflor, acelga, repollo, rábano, zanahoria, manzana, pera, ciruela, higo, albaricoque y durazno. El intercambio comercial se realiza con comerciantes de Tuxtla, Pichucalco, El Bosque, Zinacantán, Chamula, Chenalhó, Larráinzar, Simojovel, Teopisca, Tenejapa, Venustiano Carranza, Ocosingo y Amatenango del Valle.

Aunado a la manufactura y al comercio, otra actividad económica de enorme pujanza en San Cristóbal lo constituyen los servicios, siendo el turismo una de las principales fuentes de empleo.

Con sus 69 localidades, San Cristóbal de Las Casas concentra actualmente alrededor del 3 por ciento de la población total de Chiapas.

A pesar de sus desventajas geográficas, esta población tuvo durante mucho tiempo una época de gran auge económico debido a su privilegiada situación política como capital del estado. Al dejar la sede política del estado, sucumbió, y su aislamiento, aunado al espíritu conservador de sus moradores y a la belleza de sus paisajes, provocó que forjara una personalidad singularmente atractiva que es única en México.

Parte de ese atractivo es su gastronomía, compuesta por una gran variedad de platillos de todo tipo que se elaboran afanosamente para dar gusto a los mismos coletos.

Sobre este apelativo vale aclarar que los naturales de San Cristóbal de Las Casas se reconocen a sí mismos como coletos, palabra que ha generado un sinnúmero de discusiones por su origen y significado múltiples. Entre los significados que se tienen sobre este mote/gentilicio están los que tienen

que ver con la coleta que antiguamente utilizaban los primeros colonos, y también con las coletas de los trajes (levita y frac) que eran comunes hasta mediados del siglo pasado. Aunque coletito sea un gentilicio con muchos significados y orígenes funciona como parte de la identidad de una región chiapaneca con una singular forma de ser.

Con el presente trabajo pretendemos recoger parte del gran saber del arte culinario de San Cristóbal y las costumbres alrededor de éste. Para ello hemos hecho una revisión de la más importante bibliografía del tema, misma que completamos con información de primera mano que obtuvimos durante varias entrevistas personales con dulceras, tamaleras, restauranteras, cocineras, amas de casa y especialistas en el tema.

Un verde valle conocido como Tierra Fría

Bastión de la región conocida popularmente con el nombre de Los Altos, San Cristóbal de Las Casas es un poblado enclavado en la segunda región más alta del territorio chiapaneco, el Altiplano Central de Chiapas, región ocupada en dos de sus terceras partes por un relieve muy accidentado y el resto por un extenso llano verde y más oscuro hacia las montañas que lo rodean. La sexta parte de este llano está ocupado por un valle poblado de vegetación herbácea y surcado por arroyos, ríos, pantanos y manantiales, bajo espectaculares nubes de un cielo azul profundo, asiento de San Cristóbal de Las Casas.

Coronado por dos volcanes extintos: el Tzontehuitz, que alcanza 2 860 metros sobre el nivel del mar, y el Huitepec, de 2 760, este valle llamado Hueyzacatlán entre los hablantes de origen náhuatl (que se traduce: lugar de zacate alto), conserva un clima templado en primavera, y húmedo y frío en invierno, que se recrudece en las partes más altas. Las lluvias

del verano reintegran al valle los fríos y las nieblas invernales, por lo cual se conoce como Tierra Fría.

Este clima da lugar al desarrollo de una capa forestal donde se encuentran más de 1 200 especies de plantas, algunas de ellas exclusivas de este lugar, ya que no se han encontrado en ninguna otra parte del mundo. En las sierras altas predominan el pino, el encino de hojas pequeñas, el romerillo, el sabinero, la manzanilla, el roble, el saúco, el pinabete, el madrón y el ciprés. De esta vegetación, 14 000 años atrás seguramente las primeras bandas de nómadas que recorrieron el valle recolectaron semillas, raíces, bellotas y frutas para su sustento.

En estos bosques se localiza una gran variedad de especies fáunicas, entre las que se cuentan la culebra ocoatera, la culebra sinuate, el dragoncito de labios rojos, la nauyaca de frío, la ardilla voladora, el murciélago, el zorrillo espalda blanca y 90 especies de aves, de las cuales 35 son migratorias y cuatro están en peligro de extinción. El venado cola blanca, el coyote, el jabalí y el puma, que anteriormente se cazaban y eran parte fundamental de la dieta de los pueblos aborígenes, ya se extinguieron en la región.

El pasado prehispánico del valle

El valle, conocido también con el nombre de Jovel entre los tzotziles, fue visitado en tiempos arcaicos por pequeñas bandas de cazadores especializados en la caza de especies mayores como el mamut, el caballo y el venado, que abrevaban en las orillas de los ríos Amarillo y Fogótico, así como de especies menores como el conejo y el tejón. Sin embargo, fue hasta finales del periodo preclásico que se registraron asentamientos de campesinos en sus alrededores: en Salsipuedes y Molino de la Alborada.

Para el periodo clásico se puede hablar de una modesta pero importante población de origen maya en los lugares que

hoy conocemos como San Felipe y Ojo de Agua. Allí se asentaron pueblos que construyeron centros ceremoniales llamados Moxviquil y Ecatepec en el periodo clásico tardío.

Fundación de la ciudad española

A diferencia de muchos lugares de Chiapas, San Cristóbal de Las Casas fue fundada como población exclusivamente española, al estilo andaluz. Durante la primavera de 1528, los españoles ya tenían dominadas y controladas casi la totalidad de las tierras mexicanas. Por el oriente Pedro de Alvarado y su hermano Jorge controlaban la parte guatemalteca y pretendían extender sus dominios en tierras ahora chiapanecas.

En plena Depresión Central, sobre uno de los márgenes del río Grijalva, Diego de De Mazariegos, que capitaneaba la tercera incursión española, tenía bajo control las tierras chiapanecas y traía consigna de fundar pueblo. Los fuertes calores, los mosquitos de Chiapa de los Indios, hoy Chiapa de Corzo, y las ideas de los Alvarado habían inquietado a las tropas españolas y de “indios amigos” de De Mazariegos.

Jorge de Alvarado había enviado a un grupo de españoles al frente de Pedro de Portocarrero para fundar la ciudad española y ya se habían aposentado en tierras comitecas. Diego de Mazariegos, que inicialmente había pensado fundar un pueblo cerca de Chiapa, envió a un mensajero para pactar con la gente de Guatemala y luego de una intensa negociación De Mazariegos convenció a la otra parte de fundar en otro lugar, en el valle de Hueyzacatlán, donde no existía nada más que el lecho de la gran laguna que por el tipo de suelo impermeable de ese gran valle se origina en época de lluvias.

Apoyado por algunos españoles e indios guatemaltecos de Portocarrero que se le unieron, el 31 de marzo de 1528 De Mazariegos fundó un pueblo al que bautizó Villa Real de Chiapa. Un año después cambiaría su nombre por Villa Viciosa de Chiapa, posteriormente por Villa de San Cristóbal

de los Llanos de Chiapa, poco después, ya con un nuevo grado, por Ciudad Real de Chiapa y luego por Ciudad de San Cristóbal. También se le conoció popularmente como Chiapa de los Españoles.

En el año de 1829, por decreto del Congreso del estado, se le denominó San Cristóbal y durante 1848 se le agregó el apellido de Las Casas. En 1934 se le nombra Ciudad Las Casas y desde 1943 se le restituyó el nombre a San Cristóbal de Las Casas, como se le conoce actualmente. San Cristóbal, en honor al santo patrono de los viajeros, y de Las Casas por el apellido del tercer obispo de la diócesis de Chiapa, fray Bartolomé.

Una ciudad española con barrios indígenas

Los primeros colonos, unas 70 familias de apellido Mazariegos, De la Tobilla, De Ulloa, Ortiz de Velasco, Solís, Rodas, Guerra, etcétera, y sus sirvientes, indios de México, Oaxaca, Tlaxcala y Guatemala, negros esclavos y mulatos, construyeron sus casas en lo que hoy es el primer cuadro y da cabida a los principales hoteles, restaurantes, centros comerciales y bancos de la ciudad. En las afueras, las diferentes órdenes religiosas que sentaron reales en Chiapas construyeron posteriormente los templos y conventos como La Merced, Santo Domingo, San Francisco, Mexicanos, Santa Lucía y San Diego, entre otros.

Alrededor de estos templos y conventos los “indios amigos”, negros y mulatos, fundaron los barrios coloniales que hasta hoy recuerdan el nombre del grupo que los originó y el santo de su devoción: barrio de Mexicanos, establecido por un grupo de indios mexicas; Tlaxcala, creado por un grupo de tlaxcaltecas; San Antonio y San Diego, por zapotecos; La Merced, por mixtecos y Cuxtitali, por quichés que vinieron de Guatemala durante la incursión de Pedro de Portocarrero. Posteriormente, al proclamarse la abolición de la esclavitud

indígena, durante 1549, nació el barrio del Cerrillo con familias indias de tzotziles, zoques y tzeltales. En algunos de estos barrios también se asentaron familias de negros que habían servido a los españoles.

Como sucedió en otras partes del estado, con el tiempo aumentó el mestizaje racial y cultural; los barrios originalmente indígenas, poco a poco se amestizaron y aladinaron y la población de negros, pardos y mulatos llegó a tal crecimiento que sobrepasó en número a la población de españoles, criollos e incluso indígenas que llegaron con los españoles.

Por su importancia, fue necesario instaurar una ermita y, posteriormente, un templo para negros, donde sólo se utilizó mano de obra negra: San Nicolás Tolentino, conocido popularmente como San Nicolás de los Morenos. A fines de la época colonial, la mayoría de los habitantes de San Cristóbal era bilingüe, hablaba su lengua original y el castellano que los indígenas recuerdan como castía o castilla.

La estructura urbana de San Cristóbal sigue reflejando el criterio distributivo por gremios y cuenta con 15 barrios agregando a los ya descritos los llamados Guadalupe, San Ramón, Santa Lucía, El Calvario, Santa Cruz, conocido también como Ojo de Agua o Moxviquil, El Santuario, San Felipe, María Auxiliadora y Los Pinitos.

Andando el tiempo, estos barrios se integraron a la ciudad, pero conservaron su personalidad y en la actualidad mantienen sus oficios tradicionales así como sus distintos dialectos y sus señas de identidad en sus fiestas patronales y motes.

Un informe del 3 de enero de 1877 describe las especialidades de la gastronomía coleta para un festín como parte de la “pompa urbana” de San Cristóbal:

De entrada “varios platoes de sopa con su adorno alrededor de gallinas, higadillas, sesos de carnero, envueltos en huevos y otras cosillas que hacían gustoso el primer cubierto”. Plato

fuerte: “Olla con carnero, ternera, jamón, lenguas... luego se sirvieron los asados de pavón, lechoncillos con varias ensaladas.” Postre: “Masas de pastelones, cubiletes y otras cosas, hechas las masas de manteca de Flandes... varios géneros de almibares... con postres de leche de Arequipa que se hace con pura almendra, huevos, moles, etcétera. Se gastaron también varios géneros de vino”. “El cocinero francés era diestro. Después se daba de comer a músicos y sirvientes; y chocolate a quienes miraban la fiesta sin participar.”

Todavía la gente del pueblo recuerda los sobrenombres de los habitantes de los barrios, como los Mexicanos, que reciben el sobrenombre de *brujos*, porque siempre tenían las manos negras por los tintes que usaban para teñir telas; los de La Merced, *triperos*; los de Santa Lucía, *las ranas*, y los de Guadalupe, *naranjeros*.

Las especialidades de cada barrio son el sello singular de San Cristóbal; por ello, en el barrio de Mexicanos aún se mantiene viva la tradición relativa a la manufactura de tinte y telas; en el de Guadalupe todavía encontramos artesanos que elaboran juguetes tradicionales, y comerciantes; en el barrio de La Merced existen personas dedicadas a la elaboración de velas; en San Ramón, a la alfarería, ladrillos y curtidurías de piel; en San Antonio a los juegos pirotécnicos; en el barrio del Cerrillo se produce la herrería; en Cuxtitali se ocupan de la matanza de puercos así como a la venta de sus derivados; en el barrio de San Diego se dedican a las actividades de la arriería y ebanistería; el de Santa Lucía a la construcción, y en todos ellos y el resto de los barrios encontramos talleres de carpintería y ebanistería.

El ciclo festivo y ritual coletto

Un aspecto fundamental de San Cristóbal es la realización de sus fiestas, ligadas a un ciclo anual de conmemoración de santos, fundación de barrios, actos cívicos, cumpleaños y onomásticos, celebraciones precedidas por maitines y paseos de carros alegóricos, juegos pirotécnicos, coronación de reinas y donde se desarrollan danzas, bailes populares, misas, rezos, presentación de grupos musicales modernos, marimbas, corridas de toros, juegos mecánicos y vendimias de todo tipo.

El ciclo anual coletto de fiestas comienza en diciembre con San Nicolás Tolentino y la Virgen de Guadalupe, en el barrio que lleva su nombre, el 12; Santa Lucía, el 13 en su barrio, y La Sagrada Familia el 25, en Los Pinitos. Durante ese mes se celebran posadas, la Natividad de Jesús, sentadas y levantadas en todos los barrios.

En Cuxtitali se celebra El Dulce Nombre de Jesús el 2 de enero y en febrero la Virgen de Lourdes en Las Piedrecitas.

Durante marzo o abril, de acuerdo con el calendario gregoriano, el último domingo de Semana Santa arranca la Feria de la Primavera y de la Paz, uno de los festejos cívicos más importante de San Cristóbal.

En mayo se registran las siguientes fiestas: San José Obrero, el 1 de mayo en Revolución Mexicana; La Elevación de la Santa Cruz, el 3 en Ojo de Agua y La Garita; San Felipe Apóstol el 11 en San Felipe; la Virgen de Fátima el 13, en La Explanada, y María Auxiliadora el 24 en el barrio del mismo nombre.

El 13 de junio se celebra a San Antonio de Padua en el barrio que lleva su nombre.

El 16 de julio se festeja a la Virgen del Carmen y el 24 a San Cristóbal, patrón de los coletos que veneraron los primeros colonos como santo de los viajeros y cuyo recuerdo, la palma del león rampante, se inmortalizó en el escudo de ar-

mas que obsequió el rey Carlos I a la ciudad coleta y que se extendió para el resto del estado.

En agosto las fiestas patronales son las dedicadas a Santo Domingo de Guzmán que se celebra el 4, la Transfiguración del Señor en el barrio del Cerrillo el 6, la Asunción de la Virgen el 15 en Mexicanos, la Coronación de la Virgen en Tlaxcala el 18 y San Ramón Nonato en San Ramón el día 31.

En septiembre, la Virgen de La Merced en el barrio del mismo nombre el 24.

A San Francisco de Asís se le conmemora el 4 de octubre en su barrio.

Finalmente, durante noviembre San Martín de Porres en La Quinta el 5, San Diego de Alcalá en San Diego el 13, la Virgen de La Caridad el 21 y Santa Cecilia mártir en La Isla el 22.

Existen otras fiestas de fecha movable importantes para los coletos como Corpus Christi, el Cuerpo de Jesús, que es el día del amor coeto, porque ese día los novios acostumbran regalar dulces de todo tipo a las novias o por quien suspiran.

La cocina regional coleta

Una de las particularidades más apreciadas por propios y extraños de San Cristóbal es, sin duda, su cocina, rasgo definitorio de la identidad coleta que surgió de la combinación de productos españoles y americanos como una de las cocinas regionales castizas más importantes de Chiapas.

Desde mucho antes de la llegada de los europeos a Hueyzacatlán se cultivaba el maíz, planta alimenticia y mítica de los pueblos mayas; según la tradición oral indígena, de ella se originó la última creación, el hombre de maíz. De esta planta y de otras, que fueron domesticadas por los primeros pueblos sedentarios de Mesoamérica, se han nutrido y alimentado las culturas aborígenes y su presencia en la comida

regional coleta se hace patente en la gran variedad gastronómica de tamales, tacos, tortillas, atoles, pozol, pinole, tascalate, pan y dulces.

En la dieta de estos grupos también se consideraba la calabaza, el frijol y la papa, así como una gran cantidad de animales silvestres de tierra fría, algunos de los cuales fueron domesticados como el guajolote y el conejo y otros que aún permanecen en estado silvestre, como la ardilla.

Con todo, el gusto coleta en su cocina fue determinado por los productos de ultramar que introdujeron al valle de Huey-zacatlán los primeros colonos de origen europeo, productos animales como la carne de cerdo, res, gallina y carnero.

Hasta hace poco la gallina se criaba en los corrales de las casas coletas por ser una fuente de carne y, principalmente, de huevo, uno de los ingredientes básicos para la fabricación del pan coleta. El cerdo era y es otro de los animales importantes en el procesamiento del pan, ya que aporta la manteca, otro de los ingredientes fundamentales en la gastronomía. La presencia de otros animales, como el caballo, la mula y el burro, tenían, por su resistencia y docilidad, una función importante en el proceso productivo del pan coleta ya que servían tanto para el transporte como para abastecer de leña los hornos y como fuente de tracción indispensable en la trilla del trigo.

También la producción agrícola de origen español estaba orientada hacia la gastronomía al gusto europeo: se establecieron huertos de manzana, pera, nuez, durazno, membrillo, ciruela, granadilla, higo y se sembró el trigo, grano que rápidamente se colocó entre los productos que ocupaban los primeros lugares de importancia en la economía y la dieta del periodo colonial hasta el siglo XIX, cuando San Cristóbal de Las Casas tuvo la hegemonía en la producción del trigo.

Ahora San Cristóbal recibe productos de otras partes del estado, de la República y de fuera de nuestro país para el comercio y abasto que complementan la dieta de los coletos, como la canela, el ajonjolí, la alfalfa, el achiote, el cacahua-

te, el pimentón, la caña de azúcar, la cebada, algunas variedades de chile, el jocote, el nanche, el cupapé, la lima, el maicito (maíz de Guinea), el trigo, la panela, el azúcar, la sal, camarón seco, pescado, queso, crema, naranja, lima, mandarina y otros.

En esencia, la cocina coleta se va a distinguir por la preferencia de los productos de herencia española, entre los cuales destacan: azafrán, gallina, manteca de cerdo, huevo, harina de trigo y maíz, aporte fundamental de América al mundo.

Con ellos se recrearon platos de tipo español como la sopa de pan, el asado de cerdo, el mole coletó (diferente de los moles del resto del país porque es más dulzón), los embutidos, el pan y la dulcería coleta.

Aunque no está totalmente comprobado, al parecer los aportes africanos en la gastronomía coleta son palpables en platillos populares como el mondongo, la moronga y el chimbo; pero lo seguro es que la mano de obra negra en la cocina fue fundamental para el gusto coletó.

Así como los barrios reflejan la especialidad de cada grupo barrial en cuanto a los oficios, también es común que cada cual tenga su especialidad en cuanto a tradición gastronómica. De tal manera que en el barrio de Cuxtitali, donde se dedican a la matanza de cerdos, se elaboran el chorizo, la butifarra, la longaniza, el chicharrón, el queso de puerco, las morcillas, siendo su plato típico el *tachilhuil*. En los barrios de La Merced y Guadalupe la especialidad es la del dulce; los barrios de San Ramón, Santa Lucía y San Diego son famosos por sus panaderías; el barrio de Mexicanos es muy conocido por sus tamales y tamaleras, y San Diego y el Cerrillo destacan por sus cocinas donde se expende la comida casera.

De lo que ya se perdió

Muchas de las recetas y sus secretos se han ido a la tumba junto con quienes las inventaron o descubrieron. Tal es el caso de la *cervecita dulce*, aunque existe sólo una señora que la prepara actualmente; la propia gente de San Cristóbal dice que no se hace como la original, que poco se sabe de ella; la *cajeta de chocolate* que se recuerda, pero ya no se elabora; el *batido*, que era un pan dulce de huevo de forma oblonga; las *natas* y las *galletas de pepita de calabaza*; el *alfeñique*, dulce en forma de sombrero de panela pintado de color rojo con un cacahuete en la copa; el *dulce de betabel* que se hacía partiendo en rodajas grandes el betabel y se hervía junto con el agua, la canela y el azúcar; y la *carne quijote*, que es un guiso de carne de res y puerco picada y condimentada con especias, verdura y tomate, espesada con pan molido y guineos.

También ya se perdió la costumbre de las tortillas hechas a mano, las tostadas que ahora las traen de Teopisca y, poco a poco, la manteca de cerdo ha sido sustituida por el aceite, el huevo y la gallina de rancho por sus similares de granja y el azafrán por el achiote. La sal de grano, que comercian los zinacantecos y que adquieren en Ixtapa, se dejó de usar por la sal refinada. El piloncillo o panela se ha ido cambiando por el azúcar refinada o morena. Asimismo se dejaron de producir algunos refrescos y licores de dos de las pequeñas y escasas industrias que se han desarrollado en San Cristóbal, las Tamacolas, versión coleta de la Coca Cola; las gaseosas que se hacían de limón, fresa, piña, uva y manzana y el Ron Bonampak.

Costumbres de la gastronomía coleta

A diario, por las mañanas o en las noches, se acostumbra comer pan con café, leche, café con leche o chocolate. Los

desayunos, comidas y cenas son abundantes. En el desayuno se acostumbran los huevos, antes de rancho, ahora de granja, estrellados, revueltos, en torta, tibios, duros, revueltos con tortillita frita, frijol, chorizo, longaniza, pierna, chicharos, ejotes, calabaza, papa, etcétera. La cena también puede incluir huevos. Las comidas son fuertes, acompañadas con sopas y, en ocasiones, frijoles.

Para botanear

Una de las más populares costumbres gastronómicas coletas son las botanas que ofrecen con la cerveza y el trago en los bares, cantinas o restaurantes de la ciudad. En San Cristóbal se tiene por costumbre asistir a estos lugares después del trabajo, durante los fines de semana y días festivos y después de los desfiles. Muchos son los bares más famosos por sus botanas en San Cristóbal, como el Laguito Azul o La Oaxaqueña, que se encuentran en el barrio de La Merced; La Diligencia, en San Antonio; La Primavera y El Coletito, en Mexicanos; La Cava del Patrón, en San Diego, y el Peñasco, en Guadalupe.

Para el descrude

El día lunes o después de las fiestas es común que los coletos acudan muy temprano o en las madrugadas en busca de un caldo de mondongo, res, camarón o pollo para *descrudar*. Una de las principales restauranteras especializada en caldos del barrio de San Francisco es doña Delina Paniagua, conocida popularmente como la tía Deli.

Comida de domingo

Los domingos se elaboran las comidas típicas en diferentes fondas, restaurantes y casas particulares a las que acude el pueblo para degustar la sopa de pan, el mole de guajolote, el lomo relleno, los chiles de relleno, el tuntún y la sopa de arroz. Los expendios más famosos para este tipo de comidas se localizan en el barrio de San Ramón, como el Titánic; en el de La Merced, con doña Trinidad García, y en casa de las señoras Anita, Isabel y Juventina Cruz Gómez, en el Cerrillo. En el barrio de Mexicanos también se podía disfrutar de la comida de doña María Coronel, recién fallecida.

Comida nocturna

Para los antojos nocturnos de los golosos coletos, en los barrios de Mexicanos, La Merced, San Diego y San Francisco se elaboran chalupas, tacos, panes compuestos y patitas en vinagre al estilo que hizo famoso al Negro Luis y al Mundial, sobrenombres con que cariñosamente se recuerda a estos dos populares personajes coletos; también las empanadas de carnita molida de doña Manuela y su hija doña Cruz, que tienen la tradición de hacer estas empanadas coletas desde hace 76 años, en la colonia Benito Juárez y en el barrio de Guadalupe.

La dulce gastronomía del amor

Como herencia de las cocinas conventuales, un orgullo culinario de San Cristóbal de Las Casas lo constituye la dulcería coleta. La gran variedad y formas en que se consumen y utilizan son inigualables. Por su elaboración, sabor y aspecto de su presentación, en asociación a las fechas conmemorativas, toma una fuerza evocativa que la hace emblemática como

referente de identidad de San Cristóbal. Los dulces se elaboran para las ferias, las fiestas de los barrios y el día del amor coletos, el Jueves de Corpus, festividad religiosa de fecha variable que rememora al Cuerpo del Señor el jueves siguiente a la Octava de Pentecostés.

Ese día las dulceras coletas elaboran mulitas de hoja de elote, cofrecitos coletos y canastillas adornadas de dulces. Las dulceras más famosas de San Cristóbal se localizan en el barrio de Guadalupe, doña Juventina Margarita Mendoza y sus hijas Elena y Amalia Villegas Mendoza. Las dulcerías donde se puede encontrar todo tipo de dulces están en el mercado, pero son famosas la Número Uno, en Mexicanos, 5 de Mayo y 18 de Agosto, y la San Cristóbal. Una de las formas en desuso de la dulcería coleta era regalar a las novias golosinas durante las serenatas.

Otras dulces influencias

La influencias más notables de otras regiones del estado de Chiapas se hacen notar en la dulcería coleta con el turulete que proviene de Tonalá; el dulce de zapote, el dulce de mamey, el dulce de maíz de Guinea, el copepé y otros que llegaron de Tuxtla y el suspiro de Chiapa de Corzo.

Comida de niños

Existen algunas costumbres gastronómicas para la comida de pichitos (bebés), como la tortilla caliente que se amasa con los dedos y se pone en una borcelana con caldito de frijol, así como la sopa de galleta de animalitos con café o el suero de arroz que se revuelve con agua y azúcar. Las nanas acostumbraban masticar la comida y pasarla de boca en boca al pichito.

Hasta los años setenta existió la tradición de hacer día de campo y de llevar algunas viandas, como huevos duros, dobladas de frijol, carne para asar y los bistés con ajo y vinagre de piña, que se amarraban en medio de las dobladas en una servilleta e impregnaban con el olor a éstas por lo que se conseguía un sabor exquisito. Las familias coletas visitaban los atractivos naturales más cercanos y los preciosos bosques de El Arcotete, Grutas de Rancho Nuevo y San Felipe, los ojos de agua Peje de Oro y La Almolonga.

Para las fiestas navideñas

Las costumbres alrededor de las fiestas navideñas propician la especialización de ciertos alimentos, uno de los cuales es la hojuela, que en la novela *Jovel, seranata a la gente menuda*, del escritor Heberto Morales, se recrea de la siguiente forma:

Cuando se acercaba la Nochebuena, doña Elvira gozaba preparando una golosina especial que ella había inventado para esas fiestas y que la habían hecho famosa: amasaba su harina con huevos y leche y con generosas porciones de manteca de cerdo y la ponía a reposar; luego la adelgazaba con un rodillo pesado, y en vez de hornear esas delgadísimas hojas, que ella dio en llamar hojuelas, por falta de otro nombre, las ponía a freír en manteca bien calentada.

En diciembre también se elabora el pavo prensado, la sopa jardinera o de gotas de harina, las hojuelas de rosa para las posadas, nacidas, sentadas y levantadas; la mistela, el agua de canela, el ponche, las colaciones de confite y otros.

Para santos y cumpleaños

Se prepara la sopa de pan, el mole, el arroz, el envinado y el lomo relleno. La elaboración de la sopa de pan es todo un ritual, como lo cuenta Karla Elisa Morales Vargas en el texto *La sopa de pan coleta*:

Nací en una casa de sabores inmensos. Casa en donde es heredada la habilidad de cocinar.

Todo es cuestión de sazón, decía mi abuela.

Lo importante en el extraordinario arte de la cocina es aprender a jugar con los ingredientes. Hacer de los sabores experimentos maravillosos, y de cada comida una anécdota para el mañana.

Sazón es cariño, ganas de realizar y culminar tu obra de arte. Cada comida es una creación y la disfrutan los ojos solamente; la degusta el paladar y la convierte el corazón.

Recuerdo aquel día de fiesta como todos los sábados en casa de mamá Tinita. Entré por la puerta de la gran cocina que, como en todas las casas viejas, está separada del resto de la casa.

Desde afuera el intenso olor a hierba mojada combinado con tomate, cebolla, chile y ajo salían a recibirme con todo su esplendor.

Mi abuela estaba cocinando sopa de pan. Tenía que ser importante la celebración, pues este platillo se preparaba únicamente en fechas memorables.

Todo estaba colocado en su lugar, las ollas, los sartenes, los vasos y los platos. Era hora entonces de comenzar a ayudar.

Sobre la estufa, hirviendo, se encontraba un vaso no muy grande lleno con agua y especias; consistían éstas en: una ramita de tomillo y otra de orégano; una pequeñita porción de pimienta, una rajita de canela y unos cabellitos de azafrán. Todo junto, nada separado o agregado al final.

En ese momento mi abuela me pidió que tomara cinco tomates y la mitad de una cebolla, los rebanaría en rodajas delgadas antes de sazonarlos.

Después de haberlos cortado finamente, tomé una olla de cortas dimensiones, le agregué tantito aceite y puse lo rebanado. Cuando el tomate y la cebolla estuvieron cocidos en su propio jugo, vi como mi abuela vertía sobre estos ingredientes el agua de especias, un poco de caldo de pollo y cinco puñitos de azúcar. Todo lo revolvió al final con una cuchara, a manera de que todo quedara bien integrado.

Después de este proceso mi abuela me mandó ponerla al fuego hasta que hirviera. El delicioso humo que expelía el caldillo hacía reventar las tripas de hambre.

Está listo el sabor, dijo mi abuela; y era cierto, porque del buen sabor del caldillo nace una buena sopa de pan.

Mandó entonces mi abuela abrir el horno; dentro de él se encontraban rebanadas de pan de leche doradas por el calor: ocho panecitos, hijita, dijo, y es que es que ésa era la cantidad de pan rebanado que debía ser.

Ahí comenzó la segunda parte de la elaboración. Tomó una cazuela de barro y comenzó a acomodar el pan, a fin de dejar con éste un primer piso.

Tomó después verduras rebanadas, previamente cocidas: calabaza, papa, zanahoria y chícharos, y comenzó a formar con ellas un segundo piso. La intención era regar las verduras en una cantidad similar por toda la olla.

Después de este proceso, tomó un huevo duro y lo rebanó sobre la verdura; posteriormente, rebanadas de un plátano frito fueron acomodadas de manera similar. Al final, medio cuarto de pasitas fue esparcido por toda la olla.

Era impresionante ver cómo tantos colores se combinaban al mismo tiempo; juntos formaban una feria de sabores.

Es la hora, dijo mamá Tina. Y embrocando el caldillo de la olla sobre la cazuela con el pan, las verduras, el huevo, el plátano y las pasas, finalizó su tarea. La sopa de pan estaba terminada.

Ya afuera, la mesa estaba puesta con las mejores vajillas; la marimba resonaba con todo su esplendor y los invitados se disponían a saborearla. ¿Qué más se podía pedir? Qué más

sino que el mole y la sopa de pan estuvieron deliciosos. Y sí que lo estuvieron.

Comida para los sacramentos religiosos

Para bautizos, confirmaciones y primera comunión se elabora pan de fiesta, dulces, horchatas y tamales de azafrán.

Comida de vigilia

Durante Semana Santa existen una serie de platillos de vigilia, como el pescado baldado, los huevos de vigilia, la cueza baldada y el caldo de xuti.

Rosquillas de San Juan

Para el día de San Juan se elaboran rosquillas que se adornan con hojas de laurel y se obsequian a todos los invitados.

Para los muertos

Para Todos Santos y Día de Muertos son comunes las calabazas, los tamales, el chayote hervido, los atoles y algunos guisos.

Tardes de pan

El pan, otro emblema coletto, se come todos los días. Un estudioso de la identidad coleta, Édgar Sulca Báez, en su estudio que publicó en 1996, *Nosotros los coletos*, habla de la

importancia que el pan tiene como referente de la identidad de los sancristobalenses:

El pan coletto tuvo una función muy importante para la captación de productos que no se producían en la región como parte del intercambio comercial, garantizaba el abasto de productos de otras regiones, sobre todo para el abastecimiento de productos de las zonas cálidas como el cacao y el arroz, que se intercambiaban por carne salada o pan. San Cristóbal contó hasta fines del siglo XIX con siete molinos para procesar la harina de trigo para el pan. La producción del pan coletto compite ahora con la oferta del pan fabricado industrialmente y se mantiene gracias a la demanda de una clasificación que permanece persistente en el consumo.

Actualmente en San Cristóbal funcionan varios hornos tradicionales de pan para satisfacer el gusto coletto en la mayoría de los barrios y existen muchos expendios de pan en varias partes del estado y en la capital, en una de las plazas más grandes y modernas, Plaza Cristal.

Tamales del farol rojo

Los sábados por la tarde se enciende un farol rojo en la puerta de las tamaleras como aviso de que hay tamales. Los tamales se preparan especialmente para determinadas festividades, como despedidas de soltero y bautizos, y se expenden todos los días en el mercado adonde acuden tamaleras de Mexicanos, Cuxtitali y Tlaxcala: doña Carmen Solís, doña Amalia Solís, doña Laura Flores, doña María Félix Martínez, doña Socorro López Martínez y doña Mónica Carballo Zepeda. Pero su día y hora es a partir de las cinco de la tarde, todos los sábados. El tamal se come acompañado de atole agrio o de granillo, o con café. Los tamales de fiesta son los más elaborados y elegantes, y generalmente llevan azafrán.

Recetas para curar

Algunas enfermedades se curan de la manera más sencilla, con especias y sustancias que los coletos han utilizado por costumbre. Para los cólicos de los niños se elaboran tés de anís y yerbabuena; para el dolor de muelas se pone en la raíz del diente un clavo o un ajo; para cuando esté inflamada la panza, se hace un menjurje de manteca con bicarbonato; para los bichos y parásitos, té de epazote, y para las inflamaciones del estómago una cucharada de aceite de oliva.

Comida para regalar

También existe la costumbre de obsequiar comida y bebida al visitar a los parientes que viven fuera de la ciudad o para quedar bien con los que vienen de fuera. Se obsequia pan, chorizo, butifarras, dulces, rompopo, pox (aguardiente), curtidos, piernas planchadas, entre otros. En las estaciones de autobuses y aun en los aeropuertos es común ver descender a un viajero con su cajita amarrada con lazo o bolsa de plástico con pan, chorizos, quesos, palmito y otros productos.

La comida chiapaneca y su influencia coleta

La enorme influencia de la cocina de San Cristóbal, producto de la migración de algunos coletos hacia otros lugares, propició que dentro de los menús estatales se incluyan platillos coletos; tal es el caso de Teopisca y Comitán. En Teopisca, todos los domingos elaboran también la sopa de pan, el mole, los chiles rellenos, etcétera. Mucha gente de todo el estado, pero sobre todo de San Cristóbal, visita Teopisca para degustar la comida coleta. En Comitán también se elaboran productos muy parecidos a los de San Cristóbal, pero con su toque local que los distingue.

La panadería coleta influyó en la elaboración del pan de otras regiones; por ejemplo, Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas, municipio distante unos 100 kilómetros de San Cristóbal, desarrolló una panadería regional que goza de gran popularidad. Esto fue porque a principios de siglo llegaron a San Cristóbal varias mujeres para aprender a hacer el pan coleteo y de regreso le agregaron sus secretos locales y nació el pan coiteco. Lo mismo sucedió en Ixtacomitán y otros lugares de Chiapas.

Tecnologías para la elaboración de la comida coleta

Hasta hace algunos años, las grandes casas de San Cristóbal tenían en su cocina un enorme fogón de cemento para carbón; también eran comunes los anafres o parrillas de hojalata en las casas más humildes. Los hornos de pan y los hoyos para enterrar la barbacoa también se usaban. El combustible para todo ello lo proporcionaba el bosque: leña, ocote y carbón. Para las piernas y otras carnes ahumadas el ahumador. Durante los años setenta se pusieron de moda las hornillas eléctricas y, por supuesto, las estufas de gas que se quedaron desde entonces, las ollas exprés, filtros de agua, licuadoras, extractores de jugo, tostadores de pan, batidoras, etcétera.

Es importante señalar también la riquísima tradición de utensilios para preparar y servir los alimentos que están ligados íntimamente a los oficios de los barrios como las cazuelas de barro, comales, borcelanas, platos, salseras, tazas, vasos, platonos, apastes, cántaros y bochis de barro, hechos en San Ramón o en Chiapa de Corzo; metates y molcajetes traídos de Chamula, así como pumpos y guacales para agua, cazos de cobre; tenazas, calderas de hojalata y moldes de rosa para hojuelas elaboradas por los herreros del Cerrillo; canastas de todo tipo, morrales de ixtle, sopladores, cestos, mantas, servilletas y toles para las tortillas; molinillos, cucharas, palas, rodillos elaborados por los carpinteros coletos; manteles de Chamula

o Zinacantán, así como mesas y sillas de madera blanca que se fabrican en Ixtapa, Chamula y San Cristóbal. Por supuesto, también se encuentran vajillas de loza, o de madera de Comitán; peltre y utensilios de aluminio que viene de otras partes del país. Los instrumentos utilizados en la fabricación del pan coleteo son muy rudimentarios: palas, charolas, bateas para fermentar, latas, estantes, hornos y amasadoras eléctricas.

Recetario

Sopas

SOPA DE PAN

INGREDIENTES:

- 1 litro de caldo de gallina o res
- 1 rama de tomillo
- 1 cebolla grande en rodajas
- 2 plátanos machos maduros en rebanadas de corte sesgado
- 2 zanahorias
- 2 rajas de canela de nueve centímetros
- 2 calabacitas
- 2 papas
- 2 dientes de ajo
- 3 huevos duros rebanados
- 10 rebanadas de pan francés de leche en corte sesgado y doradas en comal
- 15 ejotes
- 150 gramos de chícharo
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 100 gramos de pasitas
- ½ kilo de jitomate
- pimienta negra
- achiote

PREPARACIÓN:

Se pone manteca en una cazuela; se fríe el jitomate, la cebolla, el ajo, el tomillo y la canela. Se cortan las verduras en cuadros pequeños y se cuecen a medio término. En una ca-

zuela de barro se coloca una parte del jitomate frito y encima las rebanadas de pan. Sobre el pan se deja caer la otra parte del jitomate frito y todas las verduras precocidas y se bañan con el caldo, dejándole cocer por espacio de cinco minutos hasta que el pan esponje. Finalmente se pone el plátano frito y el huevo duro, y se sirve.

Esta es una sopa especial y de las más elaboradas. Su fama la ha llevado a niveles de símbolo emblemático de San Cristóbal. Algunas de sus variantes incluyen el ajo, la pimienta o el achiote.

SOPA DE PAN Y VINO

INGREDIENTES:

- 1 litro de caldo de pollo
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 2 dientes de ajo
- 5 piezas de pan francés en rebanadas
- ½ vaso de vino blanco
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cebolla
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla y el perejil y se ponen a freír en manteca, agregándole tomillo, orégano, perejil, ajo, pimienta, cebolla y el caldo colado. Aparte, las rebanadas de pan se ponen a tostar en un comal y luego se colocan en una cazuela engrasada, se agrega lentamente el caldo. Cuando empieza a hervir se le agrega el vino blanco. Antes de servir se deja que repose un poco.

SOPA REINA

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias medianas
- 2 jitomates
- 2 litros de caldo de gallina
- 10 ejotes
- 10 hebras de azafrán
- ½ tacita de chícharos tiernos
- manteca, la necesaria

Para las gotas:

- 1 huevo
- 1 taza de leche
- 125 gramos de harina
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN:

Una vez picados los ejotes y las zanahorias se ponen a cocer en el caldo de gallina. En media tacita del mismo caldo se deshace el azafrán tallándolo y se agrega a las verduras, se le ponen las gotas de harina que estarán fritas de antemano y se sirve.

Para hacer las gotas, se bate el huevo con el harina, la sal y el azúcar hasta que quede una mezcla consistente. Se pone manteca en la sartén y se va virtiendo esta mezcla dejando que escurra de los dedos formando gotas que se dejan freir tantito.

Esta sopa también es conocida como jardinera o gotas de harina.

SOPA DE GATO

INGREDIENTES:

- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de frijoles de olla
- 4 cucharadas de manteca
- 10 tortillas frías en tiras
- ½ cebolla
- queso para espolvorear, fresco o seco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se calienta la manteca y se agrega el diente de ajo machacado. Se fríen las tortillas dorándolas bien, se retiran de la sartén y se escurren en el mismo; se quita el resto de la manteca y se agrega la cebolla; cuando ésta se sofría se agrega el caldo de frijol hasta que hierva un ratito con la cebolla, se agregan las tortillas doradas y se retiran del fuego. Se sirve con queso espolvoreado para el desayuno.

SOPA DE CAFÉ CON TORTILLA

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 1 trozo de panela
- 2 cucharadas de café
- tortillas o tostadas de manteca

PREPARACIÓN:

Al agua caliente se le agrega la panela y el café a que hierva. Se deja asentar un rato, se sirve el café y se le dejan caer los pedazos de tortilla. También se puede hacer con tostada. Se sirve para la cena o el desayuno.

SOPA DE PAPA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papas crudas y peladas
- 1 raja de canela
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de caldo de res
- 6 tomates pequeños
- ¼ de kilo de carne de res
- ½ cebolla
- queso fresco para espolvorear al gusto
- manteca, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se pelan y rebanan las papas y se ponen en agua de sal. Por otro lado se ponen tres cucharadas de manteca. Se suelta el diente de ajo. Se escurren las papas, se agrega la manteca con el diente de ajo para freír. Ya que las papas toman la consistencia de cocidas se retiran de la sartén. Se disminuye la manteca y se agregan el tomate y la cebolla en rebanadas para que se frían bien. Se añade el caldo donde se coció la carne, se tatea la sal, se agregan las papas que se frieron y la canela. Se deja hervir por espacio de 10 minutos. Se pica bien la carne de res y se sirve en el plato espolvoreada con queso. Esta sopa acompaña a las comidas de diario.

SOPA DE MACARRONES COLETOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 1 manojito de perejil
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200 gramos de mantequilla
- 200 gramos de queso rallado
- ½ kilo de macarrones
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer los macarrones en agua con sal, una cucharadita de manteca, las hojas de laurel y arrayán. Ya cocidos, se retiran, se refrescan con agua fría y se dejan escurrir. Los jitomates se asan, pelan y muelen. En una cacerola se pone el aceite de oliva y se frien los ajos, la cebolla y el perejil finamente picados, moviendo constantemente y agregando después los jitomates molidos. En un platón refractario no muy hondo y engrasado con mantequilla, se van colocando capas de macarrones, otras de la salsa y trocitos de mantequilla y queso hasta terminar. Se mete al horno a que gratine y se conserva en el calor hasta el momento de servir, para la comida de diario.

ARROZ COLETO

INGREDIENTES

- 1 kilo de arroz lavado
- 1 diente de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 rajita de canela
- 2 cucharadas de manteca
- ½ cebolla
- ejote
- zanahoria
- chícharo
- agua

PREPARACIÓN:

Al arroz a medio dorar se le agrega la mitad de la cebolla con el ajo medio machacado, el agua, el ejote, la zanahoria y el chícharo, la rama de tomillo y la canela amarradas. En fuego lento se tapa con una manta, secreto de las viejitas para que el arroz esponje perfectamente.

SOPA DE ARROZ CON AZAFRÁN

INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo de res, puerco o pollo
- 2 zanahorias picadas y partidas en trocitos
- 6 tomates chicos en rodajas
- 100 gramos de manteca
- 100 gramos de chícharo
- ½ kilo de arroz bien lavado y secado al sol
- ½ cebolla en rodajas
- manteca, la necesaria
- azafrán

PREPARACIÓN:

Ya seco el arroz, se fríe en una sartén con la manteca. Se agrega un litro de agua hirviendo; cuando se escucha como arena al menearse, se le pone el tomate y la cebolla, meneándolo con la cuchara. Ya que se frió el tomate se agrega el caldo, el azafrán y sal al gusto. Finalmente se agregan la zanahoria y los chícharos, se pone a fuego lento y se tapa hasta que se cueza. Se sirve como sopa de diario o para los días festivos.

Algunos variantes de esta sopa llevan camarones secos o pedacitos de mollejas de gallina.

SOPA DE FIDEOS COLETOS

INGREDIENTES:

- 3 rodajas de cebolla
- 4 tazas de caldo de res, pollo o puerco
- 6 tomates
- 100 gramos de manteca
- ¼ de kilo de fideo coletos
- queso seco en polvo

PREPARACIÓN:

Se pone a calentar la manteca, se frien los fideos, se van retirando de la sartén y se escurren. Se fríe la cebolla y el jitomate, se agrega el caldo hasta que seque. Se sirve con el queso, que se espolvorea al gusto para acompañar las comidas de diario.

SOPA DE FIDEOS PARA VIGILIA

INGREDIENTES:

- 1 paquete chico de fideos
- 1 chile ancho
- 1 diente de ajo
- 3 o 4 clavos de olor
- 50 gramos de queso rallado
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cominos
- caldo de gallina
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a remojar el chile ancho y se desvena para quitarle el picante, después se muele con el ajo crudo, la pimienta y clavo y los cominos, se fríe todo en un recipiente con dos cucharadas de manteca. Se agrega el caldo o agua y se sazona con sal. Cuando haya hervido se cuele y se agregan los fideos que se habrán freído previamente. Se sirve con el queso rallado.

Si no se tienen fideos, se sustituyen con tortillas frías rebanadas en tiras que se ponen a freír.

SOPA DE HABAS

INGREDIENTES:

- 1 chile jalapeño entero
- 1 cucharada de manteca
- 2 tomates en rodajas
- 2 rodajas de cebolla
- 2 tazas de caldo
- 3 ramitas de cilantro
- ½ kilo de habas

PREPARACIÓN:

Se hierva el agua en una olla que cubra todas las habas peladas hasta que se cuezan. Se hace aparte el sofrito de la cebolla, el consomé y el tomate. Se le agrega a la olla con las habas y se deja cocinar con el cilantro y el chile. Se sirve como sopa de diario.

SOPA DE CUEZA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cueza
- 1 cucharada de manteca
- 1 chile jalapeño
- 2 tomates en rodajas
- 2 rodajas de cebolla
- 3 ramitas de cilantro
- caldo de gallina

PREPARACIÓN:

Partida la cueza en cuadritos, se hace un frito de jitomate, cebolla y ajo. Se sofríe la cueza, cuando ya está frito el jitomate y lo demás se echa al caldo y se deja cocer. Sopa de diario.

SOPA DE VINO

INGREDIENTES:

- 1 copita de coñac
- miel de azúcar
- rajas de canela
- pedazos de pan de marquesote de yema

PREPARACIÓN:

Se diluye el azúcar en agua y se calienta hasta que espese, se agrega una copita de coñac y la canela. En un plato hondo se ponen los pedazos del marquesote y se echa encima la miel.

Caldos

CALDO LEVANTA MUERTOS

INGREDIENTES:

- 1 lengua con raíz
- 1 pieza de sesos
- 1 cola de res
- 1 gallina
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 cucharada de achiote
- 3 jitomates grandes
- chilitos de Simojovel al gusto
- agua suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN

La lengua se golpea y se pone a cocer; ya cocida, se le quita el pellejo. Los sesos se ponen a cocer en una olla con sal. La gallina se parte en trozos. En una olla grande se pone suficiente agua, se agrega la sal y se coloca al fuego. En una sartén aparte, se fríe el achiote y se retira; allí mismo se frien el jitomate y la cebolla cortados en trozos, la gallina, la lengua en rebanadas, la cola y se sazona con sal. Cuando todo esté cocido, se frien los chilitos y se muelen en molcajete para echarlos después a la olla junto con el orégano y el tomillo. Por último se agregan los sesos.

Este caldo es muy solicitado para el descrude.

CALDO DE GARBANZO

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de achiote
- 1 kilo de carne de res en trozos
- 2 jitomates
- 3 litros de agua
- 200 gramos de garbanzo cocido
- ½ cebolla chica
- ¼ de repollo mediano
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne con agua y sal; se le agrega el achiote que antes se disolvió en tantita agua. Cuando la carne esté casi cocida se le agrega el jitomate y la cebolla licuados, el repollo en pedazos y el garbanzo. Se deja a fuego mediano hasta que todo esté bien cocido. Se sirve en la comida de diario.

CONSOMÉ DE CAMARÓN SECO

INGREDIENTES:

- 1 papa
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 3 tomates
- ¼ de kilo de camarón seco
- ¼ de kilo de cebolla
- agua
- manteca, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el camarón sin cabeza con el ajo. Se hace un sofrito de tomate y cebolla y se licua con la cabeza y un poco del caldo de camarón. Se cuela y se deja caer al caldo junto con el epazote, la zanahoria y la papa en cuadritos pequeños. Se sirve en un bochi de barro con tostadita botanera frita, cebollita, chile picado y limón.

Este caldo es muy bueno para los crudos.

CALDO DE PATA CON MONDONGO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de panza de res
- 1 pata de res cortada en pedazos
- 3 jitomates
- ajo
- cebolla
- epazote
- chile de Simojovel o verde
- manteca

PREPARACIÓN:

Se hace un sofrito de tomate y cebolla. Se pone a hervir la panza ya limpia y la pata con el ajo. Hirviendo, se deja caer el sofrito y el epazote. Al servirse se le pone chile al gusto.

CALDO DE RES Y PUERCO

INGREDIENTES:

- 1 cebolla
- 1 chayote grande
- 1 calabaza
- 1 manojito de ejote
- 1 rebanada de repollo
- 1 manojo de yerbabuena
- 1 porción de arroz
- 1 hueso engordador
- 2 elotes
- 2 nabos
- 2 huevos
- 2 tomates grandes
- 3 dientes de ajo
- ½ kilo de carne de res molida
- ½ kilo de carne de puerco molida
- ¼ de kilo de papa
- duraznos al gusto
- agua, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el engordador con suficiente agua, ajos machacados, un pedazo de cebolla, un tomate y sal. Aparte se mezclan la carne de res y puerco, se le agrega la cebolla, ajos, tomate y yerbabuena picados, el arroz, los huevos y sal; se revuelve todo muy bien y se hacen las bolitas de 100 gramos aproximadamente y se van incorporando al caldo. Por último se agregan las verduras y una rama de yerbabuena.

Guisos

ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 hueso de aguja
- 1 pedazo de cueza
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de yerbabuena
- 2 cebollas medianas
- 2 elotes
- 2 chayotes
- 2 jitomates medianos
- 3 papas
- 3 zanahorias
- 3 calabacitas
- 20 ejotes
- 50 gramos de arroz lavado y frito
- ½ repollo
- ½ cucharada de achiote
- ¼ de kilo de pulpa de res molida
- ¼ de kilo de pierna de cerdo molida
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande se ponen tres cucharadas de manteca, se fríe el achiote y se quita. Se pone en esta manteca la cebolla y el jitomate molidos; a medio freír se vierte suficiente agua

y se le agrega la sal y el hueso para que hierva junto con las verduras que son más duras, como el ejote y el elote. Por separado se prepara la carne molida añadiéndole tantita sal, el arroz frito, unas hojas de yerbabuena picadas y el huevo batido. Se revuelve todo muy bien y se forman bolas del tamaño de un limón y se echan en la olla que deberá estar hirviendo. Enseguida se le agregan las demás verduras en pedazos y se sazona con sal. Se deja al fuego hasta que todo esté cocido. Se sirve como comida de diario.

COCIDO

INGREDIENTES:

- 1 tortilla
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharadita de achiote
- 1 pedazo de cebolla
- 1 repollo chico en trozos
- 1 plátano macho grande en trozos
- 2 jitomates rojos
- 2 o 3 litros de agua
- 3 dientes de ajo
- 6 tomates verdes
- 6 calabacitas
- ½ kilo de carne de res (chambarete o rompecamisa)
- ½ kilo de hueso de espinazo en trozos
- papa
- zanahoria
- elote o jilote
- chayote con todo y cáscara
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne. En la licuadora se muele una tortilla con los tomates verdes y los jitomates rojos, un pedazo de cebolla y el ajo. Se licua y se le pone el caldo de la carne y el espinazo. Se le agrega su rama de cilantro, el plátano, las verduras, los elotes y el achiote para darle color. Se sirve con sopa de arroz en la comida de diario.

Una variante más sofisticada de este caldo incluye manzanas, duraznos, membrillos (con o sin cáscara).

PUCHERO

INGREDIENTES:

- 1 jitomate
- 1 manojito de ejotes
- 1 pedazo de cueza
- 1 pollo limpio en pedazos
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajo chica
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1½ litros de agua
- 2 chayotes
- 2 zanahorias
- 6 papas chicas
- 125 gramos de arroz o fideos
- ½ cucharadita de achiote
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande se vierte el agua y la sal y se deja hasta que hierva. En una sartén, con una cucharada de manteca, se pone el achiote a freír, si es de grano; si está en forma de pasta, se diluye en tantita agua, se le echa a la olla hirviendo para que le dé color. Luego se agrega la cebolla y el jitomate en pedazos, el ajo, el tomillo y el orégano, el pollo en trozos, el arroz previamente lavado y frito, por último todas las verduras también en pedazos, sazonando todo con sal. Si se utilizan fideos en vez de arroz, se cuecen por separado y se agregan cuando todo esté cocido.

PUCHERO DE GALLINA

INGREDIENTES:

- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 1 manojito de yerbabuena
- 1 rabo de cebolla
- 1 gallina partida en piezas
- 3 clavos de olor
- 3 hojas de laurel
- 3 litros de agua
- 4 dientes de ajo
- 6 pimientas negras
- 150 gramos de arroz
- 150 gramos de jitomate rebanado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la gallina agregando jitomate, cebolla, ajo, sal, clavo y pimienta, laurel, tomillo y orégano amarraditos. Se agrega el arroz cuando la carne esté a medio cocer y por último la yerbabuena. Se sirve como comida de diario.

SALPICÓN

INGREDIENTES:

- 1 cebolla grande
- 1 jitomate
- 1 rama de perejil
- ½ kilo de carne de res (cuete)
- limones
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne con sal, media cebolla y jitomate. Ya bien cocida, se saca y se deja enfriar, se le quita la grasa y los pellejos, se pica finamente y se coloca en un platón, agregándole sal, cebolla y perejil bien picados y gotas de limón al gusto. Se sirve frío.

TACHILHUIL

INGREDIENTES:

- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 cabeza chica de cerdo
- 2 manitas de cerdo
- 2 kilos de menudencias de cerdo
- 100 gramos de achiote en grano
- 100 gramos de manteca
- 300 gramos de maíz amarillo
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Con un día de anticipación se ponen a cocer las menudencias, la cabeza y las manitas del puerco junto con las hierbas de olor y la sal. Al siguiente día, se cortan en pedazos chicos y se ponen a freír con la manteca en cazuela de barro. Se le agrega el maíz y el achiote molidos revolviendo con la mano y añadiendo un poco de caldo donde el menudo se coció. Se dora el maíz en un comal y se muele en un metate junto con el achiote, lo más fino que se pueda. Se procura deshacer bien el maíz y que no quede muy caldoso, dejándolo cocer a fuego lento entre diez y 15 minutos. Se sirve como desayuno para el día sábado.

ASADO DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre
- 1 kilo de maciza de cerdo molida
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 2 dientes de ajo
- 4 chiles anchos medianos
- 50 gramos de manteca
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimienta
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los chiles se desvenan y se ponen a freír hasta que tomen un color oscuro. Aparte se muelen todos los demás ingredientes, menos el laurel y el arrayán. En una cazuela de barro se pone a calentar la manteca y se le agrega la carne cortada en trozos medianos a medio freír, después el recaudo, el laurel, el arrayán, azúcar y sal. Se deja cocer entre 15 y 20 minutos debiendo quedar algo espeso. Es una comida para fiestas y domingos.

BISTÉS MOLIDOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de res
- 1 cebolla mediana
- 1 ramita de perejil
- 2 jitomates medianos
- ½ cucharadita de pimienta molida
- vinagre
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se muele finamente, se le agrega sal, pimienta, tantito vinagre y se revuelve. En un traste de plástico se van colocando bolitas de carne del tamaño de un huevo, se aplanan haciéndoles ranuras con el tenedor y se van friendo. Se sacan y se van acomodando en una sartén, esparciéndoles la cebolla en rebanadas, el jitomate molido y el perejil picado. Se le agrega tantito caldo o agua para que no queden secos, sazónando con sal, y se dejan un ratito al fuego hasta que hiervan. También se puede agregar papas cocidas en rebanadas. Se sirve como comida de diario.

EMPANIZADO DE CARNE MOLIDA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne flaca
- 2 huevos
- 3 dientes de ajo machacados
- pimienta
- achiote
- papas pequeñas
- vinagre
- harina
- pan molido
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se sazona la carne con dos huevos, pimienta, ajo y sal. Se hacen las milanesas en un nylon, se extienden con un poco de harina entre las manos, luego sobre un plato revuelto con pan molido y se ponen a freír, se doran y se sacan. Se frien las papas con un poco de sal. Se sirven en el plato con las papas, el vinagre, un poquito de perejil y cebolla en rodajas, como comida de diario.

CARNE DE CAMINO

INGREDIENTES:

- 1 rama de orégano
- 1 rama de tomillo
- 4 dientes de ajo
- 10 bistés de res
- 200 gramos de tomate verde
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- ¼ de cebolla mediana
- manteca, la necesaria
- sal, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los bistés y se les unta sal y pimienta. Se muelen los demás ingredientes en un metate y se sazonan con sal. Allí mismo se machacan los bistés de manera que se impregnen de salsa y se van friendo en manteca, se escurren bien y se sirven secos como comida de diario.

CHANFAINA COLETA

INGREDIENTES:

- 1 rama de perejil
- 1 chile ancho chico
- 1 pieza de pan francés chica dorada
- 1 kilo de menudencias de carnero
- 2 jitomates grandes o 200 gramos de tomate verde
- ½ cucharadita de achiote en grano o pasta
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lavan perfectamente bien las menudencias y se ponen a cocer con sal. Aparte, se muelen los jitomates, el chile ancho desvenado y remojado en agua caliente, el pan dorado, un pedazo de hígado cocido, la pimienta y la canela. En una cazuela se ponen cuatro cucharadas de manteca y se fríe el achiote; cuando suelta color se retira y en esa misma grasa se vierte el recaudo molido, las menudencias cortadas en pedazos chicos, el perejil picado y se deja hervir un poco. Se le agrega también el caldo en que se cocieron las menudencias. Se sirve como comida de fin de semana y fiestas.

CHILES DE RELLENO

INGREDIENTES:

- 1 zanahoria
- 1 bolsa chica de pasitas
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 2 cebollas chicas
- 2 papas medianas
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo
- 5 jitomates grandes
- 10 chiles poblanos medianos
- 50 gramos de harina
- ½ kilo de carne de puerco
- ½ cucharadita de tomillo molido
- ½ cucharada de orégano molido
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se abren los chiles para quitarles la semilla, se asan en un comal y se dejan sudar dentro de una bolsa de plástico. Posteriormente se lavan, se desvenan, se les quita el pellejo y se remojan en agua de sal y vinagre por una hora para que no piquen. Por otro lado, se cuece la carne con sal, ajo, cebolla y jitomate, se dejan enfriar y se pican grueso. Se frie la cebolla, el jitomate y los ajos picados, las papas y las zanahorias cocidas y picadas. Se frien las pasitas y la carne, se sazona con sal y pimienta y se frie un poco. Se rellenan con el picadillo los chiles y se revuelcan en harina. Las claras se baten a punto de turrón, se agregan las yemas en una cucharada de

harina, se capean los chiles, se fríen, se escurren y se ponen a hervir en el caldillo.

Para el recaudo, en una sartén se fríe el resto del jitomate, la cebolla, los ajos, el tomillo, el orégano y la sal. Se muele todo y se cuele directamente a la cazuela. Se pone a la lumbré, se sazona y se colocan los chiles a que hiervan un poco. Se sirve como comida de fiestas y de fin de semana.

BISTÉS FRITOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de carne de lomo partida en bistés delgados con orilla gorda
- 1 cabeza de ajo
- vinagre de piña
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cazuela se machaca el ajo, los bistés se revuelcan en sal y se les echa el vinagre de piña. En la sartén se fríen con suficiente manteca y se dejan cocer hasta que sequen. Es una comida tradicional para días de campo.

COCHINITO EN SALCHICHÓN

INGREDIENTES:

- 1 marranito chico
- 1 pedazo chico de jengibre
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 taza de jerez
- 1 taza de vinagre
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 2 cucharadas de pimienta negra molida
- 200 gramos de nuez triturada
- ½ cucharadita de clavo de olor molido
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- agua suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Al cochinito arreglado y limpio se le quitan la cabeza y las patas para darle forma de lomo. Se extiende sobre una mesa, se abre, se le quitan las vísceras, se deshuesa procurando no quitar la piel. Se muele pimienta, clavo, nuez moscada y el jengibre. Se unta sal a la carne, las especias molidas y la nuez triturada. Se enrolla con la manta amarrándola con hilo resistente (mejor si se cose con aguja). En una olla grande con suficiente agua y sal se pone a cocer el rollo con el jerez, vinagre y las hierbas de olor. Ya cocido se deja enfriar, se rebana grueso y se adorna con hojas de lechuga y tiras de morrón. Se sirve como comida de fiesta.

CUEZA BALDADA

INGREDIENTES:

- 1 cueza grande y tierna
- 1 cebolla mediana
- 1 pedazo de queso manchego
- 2 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo
- 2 jitomates
- 3 huevos
- ½ cucharadita de tomillo molido
- ½ cucharadita de orégano molido
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ taza de agua
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pela la cueza, se lava, se corta en rebanadas y se pone a cocer en agua de sal, se saca y se deja escurrir. En dos rebanadas de cueza se pone un pedazo de queso. Las claras se baten a punto de turrón, agregando las yemas y el harina, con esto se capean y se fríen en abundante manteca y se dejan escurrir.

Para el recaudo, en una sartén con dos o tres cucharadas de manteca se fríen la cebolla, el ajo, el jitomate, la pimienta y las hierbas de olor, se muelen con media taza de agua y se cuejan en el recipiente en que se van a hacer, se sazonan con sal y se incorporan las tortas de cueza a que hiervan un poco. Se sirve como comida para los viernes de Cuaresma y Semana Santa.

LENGUA DE RES EN ESTOFADO

INGREDIENTES:

- 1 lengua de res
- 1 copita de vinagre
- tomate
- cebolla
- ajo
- pimienta
- canela
- tomillo
- orégano
- laurel
- pan molido
- caldo
- verdura cocida y partida en rodajas
- zanahoria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la lengua. Ya cocida se pela y se corta en rebanadas. Se fríen tomate, cebolla, ajo, pimienta, canela, tomillo, orégano y se agregan el pan molido, caldo y vinagre. A este guiso se le incorpora la lengua, las verduras, el laurel y sal al gusto.

LENGUA EN AZAFRÁN

INGREDIENTES:

- 1 lengua de res
- 1 cebolla mediana
- 1 pizca de azafrán
- 1 tortita de pan blanco y una de pan dulce
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 rama de tomillo y una de orégano
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de manteca
- 3 zanahorias
- 6 calabacitas y seis papas chicas
- 10 aceitunas
- 20 pasitas
- ½ taza de verduras en vinagre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La lengua se golpea fuertemente, se lava y se pone a cocer con sal, tomillo, orégano y ajos por una hora. Cuando se enfría un poco se le desprende el pellejo y se deja en el caldo donde se coció para que no se ponga negra. Las calabacitas, zanahorias y papas se cuecen por separado. Se corta en rebanadas el pan, se fríe y se muele con caldo de pollo. En otro recipiente se pone la manteca a calentar y se fríe la cebolla en rebanadas, lo mismo el jitomate y se agrega el pan molido con caldo, el azafrán y tantito caldo caliente, las verduras, las pasitas, todo a que hierva con la lengua cortada en rebanadas. Si hiciera falta, se le puede agregar un poco de caldo. Por último se incorporan las verduras en vinagre, sazonando al gusto. Se sirve como comida en los festejos.

PICADILLO CALDOSO

INGREDIENTES:

- 1 jitomate
- 1 cebolla
- 1 chayote mediano
- 1 litro de agua
- 1 membrillo chico
- 1 ramita de yerbabuena
- 1 cucharadita de achiote en pasta o grano
- 2 zanahorias medianas
- 2 elotes tiernos
- 3 papas medianas
- 3 dientes de ajo
- 100 gramos de ejotes
- ½ kilo de repollo
- ¼ de kilo de carne de res
- ¼ de kilo de pierna de cerdo
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las carnes se cortan en trozos chicos. En una olla se pone manteca y se fríen la cebolla, los ajos y el jitomate; se agrega agua, sal y achiote. Al comenzar a hervir se agregan las carnes y cuando se han cocido, se incorporan las verduras cortadas en pedacitos, el membrillo, la yerbabuena y el elote. Se deja cocer todo un buen rato y queda listo para servirse bien caliente como comida para los fines de semana y las fiestas.

GALLINA EN OLLITA

INGREDIENTES:

- 1 pollo limpio en piezas
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 1 rajita de canela
- 1 taza de vino dulce o brandy con dos cucharaditas de azúcar
- 3 jitomates grandes
- 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cebolla
- almendras, pasitas, manteca y sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla se ponen tres cucharadas de manteca y se fríe el pollo. Después se le agrega la cebolla, el jitomate picado y todos los demás ingredientes. Se deja a fuego lento hasta que quede bien cocido y el caldillo se haya consumido.

YUYO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de yuyo tierno
- 1 jitomate grande
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de epazote
- 2 chiles verdes
- 4 dientes de ajo
- 5 cucharaditas de manteca
- ½ litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava perfectamente el yuyo, cuidando que se le quite la tierra completamente, se despelleja y se le quita un pedazo del tallo, luego se corta en trozos. En un recipiente, se pone a calentar la manteca, se agrega la cebolla partida en cuarterones, el ajo, el jitomate en pedazos a que se fría un poco; el agua se incorpora, lo mismo que la sal, los chiles y la rama de epazote. Cuando comienza a hervir, se agrega el tallo dejando cocer unos 50 minutos. Si fuera necesario, se le agrega más agua. Se sirve caliente.

TORTITAS DE PAPA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de papas amarillas
- 2 huevos
- 50 gramos de harina
- 125 gramos de queso rallado
- ½ cucharadita de pimienta molida
- manteca
- pan molido
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir las papas; ya cocidas se pelan, se prensan, se ponen en un recipiente y se les agrega pan molido, queso, los huevos batidos, harina y sal. Se bate todo perfectamente con la mano hasta formar una pasta uniforme con la que se hacen gorditas redondas y gruesas. En una sartén con manteca bien caliente se fríen cuidando voltearlas dos o tres veces para que queden doraditas. Se sirven como complemento de algún guisado o con ensalada.

LOMO DE PUERCO EN ROLLO

INGREDIENTES:

- 1 ramita de tomillo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1½ kilos de lomo de puerco
- 1½ litros de agua
- 2 clavos de olor
- 2 hojas de laurel
- 2 huevos cocidos
- 2 chiles chipotles en vinagre
- 4 dientes de ajo
- 50 gramos de pasas y de almendras peladas
- 100 gramos de manteca
- 600 gramos de papas
- ¼ de litro de vinagre
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se abre el lomo perfectamente y se aplana muy bien. Enseguida se muele media cebolla, el ajo, la pimienta, las especias, las hierbas de olor y una cucharadita de sal y se unta la carne por ambos lados. En uno de sus extremos se colocan las pasas y las almendras limpias y picadas, los chipotles en tiritas, los huevos cocidos en rueditas y se va enrollando apretando muy bien. Se cose al otro extremo con un hilo grueso y se coloca en una cacerola con el agua, la sal, el vinagre, media cucharadita de pimienta y media cebolla. Se deja hervir durante dos horas (si es en olla exprés, 45 minutos). Se saca del caldo, se pone a freír en la manteca volteándolo con las papas que se cortan en rueditas y se frien previamente.

LOMO RELLENO

INGREDIENTES:

- 1 lechuga
- 1 lomo de cerdo
- 1 kilo de jitomate
- 1 rebanada de piña
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 3 naranjas
- 3 chiles jalapeños en vinagre
- 3 dientes de ajo
- 4 calabacitas
- 4 zanahorias
- 50 gramos de manteca
- ¼ de kilo de carne molida de cerdo
- ¼ de kilo de carne molida de res
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se abre el lomo con un cuchillo y se aplana perfectamente bien. Se condimentan las carnes molidas con sal, ajos machacados, pimienta, el jugo de dos naranjas y los huevos batidos, mezclándolo todo muy bien. En una manta húmeda se extiende el lomo, se le unta sal y se esparce la carne molida adicionada. Por uno de los extremos se va colocando una fila de calabacitas en ruedas, otra de piña, otra de zanahorias y se va enrollando de manera que no se junten las verduras. Se ata con un hilo resistente para que no se desprenda. En una cacerola con manteca se pone a freír el lomo, agregándole el jitomate asado y molido, media cucharadita de pimienta, pe-

rejil, el jugo de una naranja y sal. Se tapa y se deja hervir a fuego lento durante una hora aproximadamente. Si fuera necesario, se le puede agregar más agua o caldo. Ya cocido y frío se corta en rebanadas y se baña con su propia salsa, adornándolo con hojas de lechuga y chiles jalapeños. Se sirve como comida para fiestas.

PAVO PRENSADO

INGREDIENTES:

- 1 pavo grande
- 1 lata chica de pimientos morrones picados
- 1 taza de vino dulce
- 1 cebolla con rabo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 cabeza de ajo
- 1 manta delgada
- 1½ kilos de carne molida de cerdo
- 100 gramos de almendras finamente picadas
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de vinagre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Después de deshuesar el pavo se le cortan las patas y se le extrae el buche cuidando que no se rompa la piel, se lava por dentro y por fuera perfectamente bien y se le unta sal y pimienta.

Para el relleno, a la carne de cerdo se le agregan los ingredientes indicados, se revuelve todo muy bien hasta que quede bien sazonado y con esto se rellena el pavo, se cose con una aguja grande e hilo grueso y fuerte y se envuelve en una manta que también se cose. Se pone a cocer en una olla grande junto con las hierbas de olor y la sal. Ya cocido se saca y se prensa. Para servirse, se adorna con hojas de lechuga, rabanitos y salsa roja.

CIGUAMUT

INGREDIENTES:

- 1 kilo de suadero
- 1 jitomate grande
- 1 rama de epazote
- 1 cucharadita de achiote
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca
- 6 papas chicas
- 10 chiles de Simojovel
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava muy bien la carne, se corta en pedazos y se pone a asar. Luego, en la olla exprés se pone a cocer con agua y sal durante una hora aproximadamente. Se fríe el achiote en la manteca y cuando suelta color se retira. En la misma manteca se fríen el ajo, la cebolla y el jitomate; todo esto se echa en la olla junto con las papas enteras o partidas, las zanahorias en trocitos, los chilitos dorados y molidos, el epazote y la sal. Se deja cocer unos 20 minutos y se sirve bien caliente.

PESCADO BALDADO

INGREDIENTES:

- 1 lisa seca grande
- 2 piezas de pan francés
- 3 huevos
- 3 tomates
- ½ cebolla
- ajo
- canela
- tomillo

PREPARACIÓN:

Se deja remojar en agua la lisa por una noche. Al siguiente día se parte en pedazos, quitándole la piel. Se suben las claras a punto de turrón y se agregan las yemas. Con ello se capean los trozos del pescado y se frien.

Para el recaudo, se frien los panes, se retiran y en esa grasa se frien el tomate, un pedazo de cebolla y el ajo.

MOLE DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

- 1 guajolote pelado y partido en piezas
- 1 plátano frito
- 2 chocolates de bolita
- 3 tomates verdes
- 8 piezas de pan de yema doradas en aceite
- 20 gramos de pimienta
- 20 gramos de canela
- 20 gramos de tomillo molido
- 20 gramos de orégano molido
- 100 gramos de pasas
- 100 gramos de cacahuete
- 100 gramos de almendras
- 100 gramos de ajonjolí
- ¼ de kilo de tomate rojo
- ¼ de cebolla mediana
- manteca
- caldo, el necesario
- chile ancho negro desvenado y dorado
- azúcar y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Todos los ingredientes se frien y se ponen a remojar en un poco de caldo donde hirvió el guajolote con cebolla, jitomate y ajo; se licua todo muy bien. En una olla se pone a calentar tantita manteca y se incorpora al recaudo molido y pasado en un colador; se mueve constantemente hasta que hierva.

ENVINADO

INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 1 trocito de panela
- 1 cabeza de ajo partida a la mitad
- 2 cebollas
- 3 rajas de canela
- 20 aceitunas
- 125 gramos de ciruela pasa
- 125 almendras
- ½ taza de vinagre
- ½ kilo de jitomate
- ½ taza de vino blanco

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer el guajolote, a medio consumir, se agregan todos los demás ingredientes, tapando para que absorba, a fuego lento, tratando de que consuma más. Se sirve con arroz.

TORTADITAS DE PAPA CON CARNE

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- papas
- carne molida de res
- maicena
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las papas, se pelan y se desmenuzan junto con la carne, se le agregan los huevos junto con la maicena y la sal, se amasa todo muy bien y se van haciendo las tortitas. En una sartén se pone a calentar la manteca y se frien las tortitas.

TORTADITAS DE CARNE DE PUERCO

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 2 manojos de perejil picado
- 20 gramos de pimienta
- carne de puerco
- manteca
- sal

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la carne, se pica muy bien, se le agrega la pimienta, el perejil, los huevos y la sal. Se amasa y se van formando las tortaditas y se fríen en la manteca bien caliente hasta que doren y se dejan a que escurra la grasa.

RECAUDO DE PAN BLANCO

INGREDIENTES:

- 1 tomate
- 3 piezas grandes de pan blanco
- 20 gramos de canela molida
- 20 gramos de tomillo molido
- 20 gramos de orégano molido
- 20 gramos de pimienta molida
- 20 gramos de achiote
- caldo de gallina o guajolote
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se licuan en un poco de caldo todos los condimentos, en una sartén se calienta tantita manteca y se incorpora el recaudo molido, se le agrega sal al gusto, cuando está hirviendo se agregan las tortaditas.

Este recaudo se usa para acompañar las tortaditas de carne.

Del maíz

CHALUPAS

INGREDIENTES:

- 3 lechugas grandes
- 6 clavos
- 25 tostadas medianas
- ½ kilo de frijoles negros
- ½ kilo de zanahorias
- ½ kilo de betabeles
- ½ kilo de lomo de cerdo
- ¼ de kilo de queso rallado
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las tostadas se frien y se dejan escurrir. Los frijoles se muelen y se frien. Los betabeles y las zanahorias se ponen a cocer en agua con sal, se sacan, se pelan y ya fríos se cortan en tiritas finas. Las lechugas se lavan perfectamente, se dejan escurrir y se cortan muy finitas. El lomo de puerco se mecha con los clavos y se pone a cocer con sal; ya frío, se corta en rebanadas pequeñas. Con todos los ingredientes listos, se procede a decorar de la manera siguiente: las tostadas se untan con los frijoles, se les pone lechuga y los betabeles alternando con la zanahoria, una rebanadita de carne y por último se espolvorean con queso.

MEMELAS CON CHICHARRÓN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de maíz
- ¼ de kilo de manteca
- asiento de chicharrón, el suficiente

PREPARACIÓN:

Se prepara la masa con manteca revolviéndola con chicharrón en pedacitos. Se hacen las tortillas a mano, que queden gruesas y se ponen a cocer sobre el comal. Un poco crudas, se pellizcan y se les echa el asiento del chicharrón al gusto. Se dejan a que doren y se comen calientes.

TACOS FRITOS

INGREDIENTES:

- 1 lechuga grande
- 1 cebolla
- 1 jitomate mediano picado
- 1 taza de frijoles colados refritos
- 6 betabeles
- 6 zanahorias
- 6 papas
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ kilo de masa para tortillas
- ½ pollo cocido y picado grueso
- queso rallado, manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

A la masa se le pone la sal y el polvo para hornear mezclando perfectamente y se deja reposar. Se preparan los frijoles y se pican las verduras por separado; la lechuga se pica finamente, el betabel y la zanahoria en rajitas. Se hacen las tortillas y se les va poniendo una cucharada del relleno, se doblan para formar el taco y se van friendo en abundante manteca. Se dejan escurrir y encima se untan de frijoles, se adornan con las tiritas de lechuga, los betabeles y las zanahorias. Para servirse, se espolvorean con el queso.

Para el relleno, en una sartén con manteca se acitronan la cebolla y el jitomate picados, se agregan las papas cocidas finamente picadas o en puré, el pollo picado grueso, la pimienta y la sal, dejando que se fría un poco.

TOSTADAS DE MANTECA

INGREDIENTES:

masa para tortillas
polvo de chicharrón
sal

PREPARACIÓN:

Se muele polvo de chicharrón con sal y se revuelve con la masa. Las tostadas se preparan en comal precalentado.

TOSTADAS DE FRIJOL

INGREDIENTES:

masa para tortillas
frijoles negros molidos
manteca, la necesaria
sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se mezcla la masa con los frijoles de la olla, escurridos y molidos, se revuelve todo con la masa fina, sal y manteca. Se tortean tortillas procurando que queden muy delgadas, se echan en la orilla del comal y sin voltearlas se dejan tostar.

TOSTADAS DE DULCE

INGREDIENTES:

azúcar
manteca
masa para tortillas

PREPARACIÓN:

Se mezclan muy bien todos los ingredientes, se hacen tortillas, procurando que queden lo más delgadas posible y se echan en la orilla del comal y sin voltearlas se dejan tostar.

EMSPANADAS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa de nixtamal
- 3 chiles serranos
- 200 gramos de harina de trigo
- ½ kilo de carne molida flaca
- ½ kilo de jitomate
- manteca
- agua, la necesaria
- pedacitos de cebolla
- sal

PREPARACIÓN:

Para el relleno, se pone a cocer la carne molida con los pedazos de cebolla. Ya que se coció y se consumió se retira la cebolla.

La masa de nixtamal se mezcla con el harina y una pizca de sal; debe tener consistencia suave para poder tortearse. Se hacen bolitas a mano y se extienden con la prensa. Se les agrega la carne molida y se ponen a freír con bastante manteca caliente.

Para la salsa, se ponen a hervir el tomate, los chiles y la sal, a medio cocer; se licua y se sirve en un plato hondo.

Tamales

TAMAL DE BOLA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manteca
- 1½ kilos de masa para tamales
- 4 chiles remojados previamente
- 8 jitomates grandes
- 100 gramos de tomate verde
- ½ kilo de pierna de cerdo en trozos chicos
- ½ kilo de costilla de cerdo en pedazos chicos
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de cominos
- chilitos dorados de Simojovel
- agua y hojas de maíz, las suficientes
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente con agua se colocan la costilla y la pierna cortadas en trocitos y se cuecen. En molino o licuadora se muelen muy bien el jitomate, el tomate verde, los chiles anchos remojados, tomillo, orégano, cominos y una taza de agua. Se le agrega a la carne y se sazona con sal. Aparte se prepara la masa con sal, manteca y tantito caldo donde se coció la carne y se bate mucho, hasta ver la masa esponjada. Las hojas de maíz se ponen a remojar hasta que estén blandas, se cortan por ambas puntas y se lavan muy bien. Cuando se tiene listo todo se toma una porción de masa y se hace una tor-

tilla no muy delgada, se sostiene en la mano ahuecando y con una cuchara se le pone la carne con el recaudo, dos o tres chilitos, se envuelve en la hoja y se amarra con tiritas delgadas de las mismas hojas, por ambos lados. Se colocan en una vaporera u olla tamalera añadiendo el agua necesaria y se dejan cocer durante una hora aproximadamente.

TAMAL DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 1 kilo de arroz
- 1 litro de agua
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ kilo de mantequilla
- ½ kilo de azúcar
- hojas de maíz

PREPARACIÓN:

Se limpia el arroz, se lava, se deja secando al sol y luego se muele fino. Se bate la mantequilla con una palita hasta que quede esponjada. Se agrega el arroz junto con el polvo para hornear y se sigue batiendo con las manos. Si la pasta está dura se le pone tantita agua tibia sin dejar de batir y se añade el azúcar hasta quedar bien incorporada. En una tacita con agua se echa una bolita de la masa y si ésta flota es que ya está suficientemente mezclada. Las hojas de maíz se lavan perfectamente y se ponen a remojar en agua caliente, recortando los extremos para darles mejor presentación. Con la masa ya lista, se van echando dos o tres cucharadas en las hojas, se doblan y se ponen a cocer en una vaporera durante 45 minutos aproximadamente.

TAMAL DE COCO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 coco rallado
- ½ litro de leche
- ¼ de kilo de azúcar
- ¾ de kilo de manteca
- hojas de maíz, las suficientes

PREPARACIÓN:

Se bate la manteca hasta acremarla, enseguida se incorpora el azúcar hasta quedar bien mezclada, luego el harina cernida y el coco. La leche se va agregando poco a poco hasta formar una masa suave. Previamente, se lavan las hojas de maíz y se escurren perfectamente y en cada una se ponen dos cucharadas de la masa y se doblan. Se colocan en una olla tamalera y se les deja cocer unos 45 minutos.

TAMAL DE MANJAR
Patzito

INGREDIENTES:

- 1 kilo de manteca
- 1 kilo o más de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 2 kilos de masa de maíz
- 100 gramos de pasitas
- canela en rajas
- color rosa vegetal
- hojas de maíz lavadas y remojadas
- sal al gusto

Manjar:

- 1 cucharada de vainilla
- 4 yemas de huevo
- 50 gramos de maicena
- 150 gramos de azúcar
- $\frac{3}{4}$ de litro de leche

PREPARACIÓN:

En un recipiente se coloca la masa, la manteca, una pizca de sal, el azúcar y el polvo para hornear. Se bate muy bien con las manos, golpeándola para que se esponje y se añaden las pasitas.

Para el manjar, se deshacen los ingredientes en la leche y se ponen a cocer a fuego lento, moviendo todo constantemente con una palita de madera para que no se pegue y procurando que quede espeso.

Para hacer los tamales se toma una porción de masa y se hace una tortilla. En el centro se pone una cucharadita de

manjar, un pedacito de canela y se cierra. Por encima se le agrega tantito color vegetal y se envuelve en una hoja de maíz, doblándole los extremos. Se ponen a cocer en una vaporera con agua suficiente durante 45 minutos.

TAMAL DE MUMO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 2 cucharadas de camarón molido
- 2 cucharadas de pepita molida
- 6 manojos de hojas de maíz (doblador)
- 20 chilitos de Simojovel
- 30 hojas de mumo
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de frijol colado
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se mezcla la masa con la manteca y la sal hasta quedar perfectamente amasadas. A los frijoles colados y refritos se les agregan el polvo de camarón, la pepita y los chilitos fritos y molidos en molcajete, de manera que queden bien sazonados. Las hojas de doblador se lavan muy bien y se ponen a remojar en agua caliente, recortándoles la punta y el fondo para una mejor presentación. Posteriormente, con la punta de un cuchillo, o mejor aún, con la mano, se unta la masa en las hojas de maíz (la hoja por el revés), se le untan los frijoles preparados y se enrollan como un taquito. Se envuelven en hojas de mumo y se ponen a cocer.

TAMAL DE UNTADO CON AZAFRÁN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de jitomate
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 kilo de carne de pollo deshebrada
- 2 piezas de pan francés
- 2 kilos de masa de maíz
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 rollos de hojas de plátano
- 6 dientes de ajo
- 15 piezas de chilitos de Simojovel
- 20 hebras de azafrán
- 200 gramos de manteca para el recaudo
- ½ cucharadita de clavo de olor molido
- ½ cucharada de canela
- ¾ de kilo de manteca para la masa
- almendras
- ciruelas
- chile morrón
- agua, la suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Para el recaudo se muele la pimienta y el clavo, la canela, el azafrán, los chilitos, fritos si se prefiere, y el pan francés tostado. En un recipiente se coloca la manteca y se requeman los ajos y la cebolla, se sacan y en esa grasa se pone el jitomate picado y se le van agregando las especias bien molidas. Si el recaudo queda muy espeso, se le vierte un poco de caldo, se

sazona con sal y azúcar y se le agrega la carne, dejándola freír un poco.

A la masa se le agrega la manteca, la sal y un poco de caldo en el que se coció el pollo, si es necesario. Se bate con las manos hasta quedar bien mezclada y blanda. Las hojas, que ya estarán arregladas, se van untando por el revés y se les pone una cucharada de recaudo, además de una almendra, una ciruela y una rajita de morrón; se doblan y se van colocando en una olla tamalera con unos dos litros de agua, se le ponen encima algunas hojas sobrantes para cubrirlos y se dejan cocer una hora aproximadamente.

Hay dos maneras de arreglar las hojas: en la primera, se lavan, se les quita la hebra que traen en la orilla y se pasan por el comal caliente a que suden tantito, para luego limpiarlas y cortarlas. La segunda es ponerlas a cocer, luego quitarles la hebra y limpiarlas con una manta para evitar que queden manchadas.

TAMAL DE UNTADO

INGREDIENTES:

- 1 tomate verde
- 1 cebolla rebanada
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 rollo de hojas de plátano
- 3 chileanchos, lavados y sin semillas
- 50 gramos de almendras
- 50 gramos de ciruelas pasas
- ½ jitomate
- ½ kilo de masa de maíz
- ½ kilo de pechuga de guajolote cocida y deshebrada
- ¼ de kilo de manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las hojas se lavan, se limpian, se cortan y se pasan por la lumbre para que se asen un poco. Luego se prepara la masa revolviéndola con la manteca y la sal y se amasa perfectamente. En una cacerola, con poca manteca, se fríen los chiles y se sacan, se muelen tomate, jitomate, cebolla, tomillo, orégano y se fríen en esa grasa sazonando con sal. Enseguida se incorpora el pollo y se fríe otro poco. Ya que está listo se van untando las hojas con una porción de la masa, extendiendo con el recaudo preparado; se agrega una ciruela, una almendra, se cierra y se doblan los extremos para formar el tamal. Se colocan en una olla vaporera, cuidando que el agua del fondo no los alcance. Se tapan y se dejan a fuego mediano aproximadamente una hora. Se acostumbra comerlos recién hechos.

Huevos

HUEVOS CON EPAZOTE

INGREDIENTES:

- 1 rama de epazote
- 1 tomate en rodajas
- 4 rodajas de cebolla
- ajo
- huevos
- caldo de pollo
- pollo deshebrado

PREPARACIÓN:

Se hace un frito con el tomate, la cebolla y el ajo, se aplasta y se le agrega el caldo de pollo. Se dejan caer los huevos, las hebras de pollo y el epazote.

HUEVOS CON CEBOLLINES

INGREDIENTES:

- 1 manojito de cebollines (puerros)
- huevos
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se parten los puerros en rebanadas finitas. Se echan a la sartén con manteca a que se sofrían; ya que se ven marchitos se echan los huevos y se tantea de sal.

HUEVOS CON TORTILLITA DORADA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla picada
- 2 huevos
- 2 tortillas cortadas en cuadritos
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se echa la manteca en una sartén, se le agrega la cebolla y se deja freír hasta que transparente. Se frien las tortillas y se echan los huevos, previamente batidos con una pizca de sal. Se mueve suavemente y se deja cocer cuidando que quede en un punto tierno.

HUEVOS DE VIGILIA

INGREDIENTES:

- 1 rama de epazote
- 2 jitomates
- 6 huevos
- ½ taza de pepita de calabaza molida
- ½ cebolla
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los huevos se ponen a endurecer y se les quita la cáscara. Se deshace la pepita molida en agua. Se fríe y se muele la cebolla y el jitomate. En un recipiente con tres cucharadas de manteca se fríe lo molido junto con la pepita diluida, revolviendo bien, y se sazona con epazote y sal. Por último, se echan los huevos enteros al molito a que den un hervor y queden tantito espesos. Es una comida apropiada para servir los viernes de Cuaresma y Semana Santa.

HUEVOS CON CHÍCHAROS

INGREDIENTES:

- 1 borcelana chica de guisantes o chícharos
- 1 pedazo de cebolla picada
- 2 huevos
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se echa la manteca a una sartén. Se le agrega la cebolla y se deja freír hasta que transparente. Se frien los guisantes precocidos y se echan los huevos, previamente batidos, y una pizca de sal. Se mueve suavemente y se deja cocer cuidando que quede en un punto tierno.

PAPA CON HUEVO

INGREDIENTES:

- 1 pedazo de cebolla picada
- 2 huevos
- 2 papas precocidas en cuadritos
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se echa la manteca en una sartén, se le agrega la cebolla y se deja freír hasta que transparente; se frien las papas y se echan los huevos, previamente batidos, con una pizca de sal. Se mueve suavemente y se deja cocer cuidando que quede en un punto tierno.

HUEVOS CON CAMARÓN SECO

INGREDIENTES:

- 1 pedazo de cebolla picada
- 2 huevos
- 125 gramos de camarón seco y sin cabeza
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se echa la manteca a una sartén. Se le agrega la cebolla y se deja freír hasta que transparente. Se echan los huevos, previamente batidos, con el camarón y una pizca de sal. Se mueve suavemente y se deja cocer.

HUEVOS EN TORTA

INGREDIENTES:

- 1 pedazo de cebolla picada
- 2 huevos
- manteca, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se echa la manteca en una sartén. Se le agrega la cebolla y se deja freír hasta que transparente. Se echan los huevos previamente batidos y una pizca de sal. Se mueve suavemente y se deja cocer cuidando que quede en un punto tierno. Estos huevos se bañan con salsa de jitomate.

PUNCHI

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de pox
- 3 huevos
- azúcar

PREPARACIÓN:

Se baten las claras a punto de turrón y se le agregan las yemas, el azúcar y la cucharada de pox. En un traste de peltre se vierte a fuego lento y se mueve hasta que se cueza.

Botanas

PIERNA FRITA

INGREDIENTES

Pierna :

- 1 pierna o lomo de cerdo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 2 limones
- agua, la suficiente
- sal al gusto

Recaudo:

- 1 jitomate
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 2 chileanchos
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimienta
- manteca
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se lava la pierna perfectamente, se le exprime el jugo de los limones, se le agrega sal y se deja remojando en agua duran-

te dos o tres horas. Pasado ese tiempo, se saca de esa agua y se pone a cocer con los ingredientes indicados. Ya cocida se deja enfriar, se le unta el recaudo y se mete al horno alrededor de media hora.

Para hacer el recaudo se desvenan los chiles y se fríen en manteca hasta quedar quemaditos. Se muelen junto con todos los ingredientes mencionados y se ponen a freír en una sartén con manteca suficiente, agregando al final el laurel y el arrayán y sazonando con sal y azúcar. Esta botana se sirve en las fiestas.

FIAMBRE

INGREDIENTES:

- 1 lengua de ternera
- 1 pollo tierno
- 1 lechuga grande
- 2 naranjas
- 3 cucharadas de vinagre
- 6 jitomates
- 6 cebollas
- 3 aguacates
- 8 manitas de puerco
- 8 rabanitos
- ½ taza de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se cuecen la lengua, el pollo y las manitas de puerco. Se hace una ensalada con lechuga cortada finamente, jitomates rebanados, ruedas delgadas de cebolla, aceite y vinagre. Ya cocida la lengua, se corta en rebanadas, el pollo en piezas chicas y las manitas se deshuesan. Todos los pedacitos de las carnes se bañan con aceite, vinagre y sal, revolviendo bien, y se les esparce la ensalada de lechuga. Se adorna con rabanitos, ruedas de naranja y tiras de aguacate. Ya preparado se deja unas horas antes de servirse.

SANGRE DE JOLOTE FRITA

INGREDIENTES:

- 1 guajolote vivo
- 1 cucharada de manteca
- 1 cebolla
- chile verde al gusto
- yerbabuena
- tortillas
- sal

PREPARACIÓN:

Al guajolote o jolote se le da bastante agua con un día de anticipación para que tenga suficiente sangre. Se cuelga y se degüella con una navaja muy filosa, procurando buscar la vena yugular en la nuca. Se recoge la sangre en un traste grande y hondo. Se hierve la sangre con sal. Ya que hirvió, en una sartén se pone la manteca y se fríe la sangre, la yerbabuena picada, la cebolla y el chile verde. Todo se deja sancochar y como la sangre se coagula, se desmorona con la cuchara. Se sirve en tacos. Esto mismo se hace con la sangre del borrego.

HUEVERA FRITA

INGREDIENTES:

- 1 limón
- 1 gallina madre de rancho con huevera
agua, la necesaria
tortillas
sal

PREPARACIÓN

Se desgonza la gallina, luego se mete en un traste grande con agua caliente, se despluma y, posteriormente, se descuartiza. Se le quitan el hígado, la molleja, las tripas, los gordos, la huevera y la piel. Se abren las tripas con la punta de un cuchillo, se lavan bien con el limón. Todas las menudencias se ponen en una sartén con un poco de agua que se tapa hasta que se cuezan y se consume el agua. Ya que soltó la grasa se deja freír, moviendo constantemente para que no se peguen o se chamusquen. Se retira del sartén y se sirve con tortillas para tacos.

COSTILLA SALADA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de costilla de cerdo chica
- limones
- sal de grano

PREPARACIÓN:

Se sala la costilla y se le pone limón. Se deja orear hasta que se seque. Se corta en pedazos chicos y se asa en anafre o parrilla al carbón.

TUNTÚN FRITO

INGREDIENTES:

- 1 tuntún de jolote
- 1 pedazo de cebolla
- 1 diente de ajo
- agua, la suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Al partir el guajolote se parte el tuntún (güegüecho del jolote), cerca de la pechuga para que se le pegue algo de carne, en pedazos. Se hierva con un poquito de agua, sal, cebolla y ajo. Al ir consumiendo el agua suelta la grasa y se empieza a voltear hasta que se dore.

PATITAS EN VINAGRE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de patas de cerdo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 pimientas gordas
- 3 zanahorias
- 7 hojitas de laurel
- vinagre de piña, el suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se limpian bien las patitas y se hierven con suficiente agua, sal, el diente de ajo y un cuarto de cebolla. Se parten el resto de la cebolla y las zanahorias en tiras delgadas. En un recipiente hondo se vierte el vinagre y se embrocán las patas ya cocidas. Se le tantea la sal y se le agregan la zanahoria y la cebolla. Se deja curtir.

CARNE SALADA

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de manteca
- 1 kilo de carne de palomilla o de bola tasajeadada con orilla gorda
- 3 naranjas agrias
- sal de grano, la suficiente

PREPARACIÓN:

A la carne se le pone sal y la naranja y se deja unos días procurando que quede en dobleces en un traste hasta que se ennegrezca, se le unta la manteca y se deja asolear hasta que seque. Se asa en una parrilla o anafre al carbón. Es comida apropiada para día de campo.

FRIJOLES REFRITOS

INGREDIENTES:

- 1 cucharada grande de manteca
- 1 cebolla chica
- 20 chilitos de Simojovel
- ¼ de kilo de queso fresco
- frijoles de la olla, los suficientes

PREPARACIÓN:

Se muelen los frijoles. En una sartén se ponen a freír la cebolla y los chilitos. Se deja caer el frijol molido y se menea todo hasta que seque. Se sirve con trozos de queso fresco.

QUESO DE PUERCO

INGREDIENTES:

- 1 manta delgada
- 1 cabeza chica de puerco
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 3 hojas de laurel
- 3 hojas de arrayán
- ½ taza de vinagre
- ½ kilo de carne maciza de cerdo
- ¼ de kilo de mamilas de puerco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se parte la cabeza del puerco y se lava perfectamente con agua caliente. Se pone a cocer junto con las mamilas en suficiente agua, sal, ajos, cebolla y las hierbas de olor durante media hora. Cocida se retira el exceso de grasa, se pica toda en pedacitos muy chicos, incluyendo lengua y orejas y se coloca en un recipiente. La carne de cerdo se pone a cocer con anterioridad, se pica y se incorpora a la otra, agregando sal, pimienta, nuez moscada y vinagre y se revuelve todo muy bien. Se frie un tantito y se coloca en la manta dándole forma redonda. Se amarra por un extremo y se coloca en una prensa o poniéndole algún objeto pesado encima a fin de que se le salga toda la grasa. Se deja en la prensa toda la noche y al otro día estará listo para servirse.

Embutidos

BUTIFARRA

INGREDIENTES:

- 1 limón
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- 2 kilos de pierna de cerdo
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 3 litros de agua
- 3 copitas de brandy
- 3 cucharadas de sal
- 5 metros de tripa de res
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de anís

PREPARACIÓN:

Se quita a la carne un poco de grasa. Se muele muy fina y se coloca en un recipiente agregándole sal. En una sartén se dora el anís, se muele en molcajete y se incorpora a la carne, lo mismo que la pimienta, la nuez moscada rallada y un chorrito de limón. Se revuelve todo muy bien, se agrega el brandy y se continúa revolviendo. La tripa se lava muy bien y se remoja un rato en agua caliente, se voltea al revés en el chorro del agua y se procede a embutir la carne, se atan pedazos de ocho centímetros aproximadamente con hilo delgado y resistente.

Al terminar se pinchan con un palillo para evitar que quede aire. Aparte se pone al fuego una olla con el agua y se le agrega la sal y las hierbas de olor; cuando comienza a hervir se echan las butifarras y se las deja durante una media hora, se sacan y se refrescan con agua fría.

CHORIZO TIPO ESPAÑOL

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 pedazo de grasa picada de cerdo
- 2 cucharaditas de pimienta molida
- 2 kilos de carne molida de cerdo
- 5 metros de tripa de cerdo
- 10 dientes de ajo
- 200 gramos de pimentón dulce y picante
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se muele muy fina y se coloca en un recipiente. Se agrega la grasa picadita, los ajos pelados y machacados, el orégano, la pimienta, el pimentón y la sal. Se revuelve todo muy bien y se procede a embutir en la tripa previamente lavada, remojada en agua caliente y volteada al revés en el chorro de la llave. Se dividen los chorizos en pedazos de ocho centímetros con hilo resistente y se ponen a secar al sol o bien se meten en un ahumador durante unos ocho días.

CHORIZO CRIOLLO

INGREDIENTES:

- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 1 cabeza de ajos pelados y machacados
- 1 copita de vinagre
- 2 kilos de pierna de cerdo
- 2 cucharaditas rasas de pimienta molida
- 5 metros de tripa de res
- 6 chileanchos medianos
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne de cerdo se muele fina con algo de la grasa que trae. Los chiles se ponen a remojar y se desvenan. En un recipiente se coloca la carne y se le agrega el tomillo, el orégano, la pimienta y los ajos muy bien molidos, revolviéndola con la sal y el vinagre. La tripa se lava muy bien, se remoja un rato en agua caliente y se procede a embutir la carne. Cuando se ha terminado, se van dividiendo con hilo resistente pedazos de unos 10 centímetros, para formar los chorizos, pinchándolos con un palillo para evitar que queden con aire. Se ponen al sol a secar o bien en el ahumador.

JAMÓN AHUMADO

INGREDIENTES:

- 2 bolsas de manta
- 2 piernas medianas de cerdo
- 3 kilos de sal colorada o cocida
- 120 gramos de pimienta negra molida
- ¼ de kilo de salitre de farmacia

PREPARACIÓN:

Las piernas se limpian muy bien, se les extraen las venitas con una aguja grande hasta que no quede ninguna y se les da forma, quitándoles con un cuchillo el pellejo sobrante. Enseguida se les unta el salitre, la pimienta y suficiente sal; se acomodan en un recipiente de madera o peltre y se les pica con un tenedor para que penetre la sal, dejándolas en salmuera. Este proceso se hace diariamente durante ocho días. Se sacan, se lavan y se colocan tres días en prensa para que expulsen todo el líquido. Se cubren con las bolsas de manta y se dejan tres días al sol y 15 en el ahumador.

PIERNA PLANCHADA

INGREDIENTES:

- 1 anafre
- 1 plancha especial de fierro
- 1 pedazo grande de piña
- 1 rama de hinojo
- 1 taza de vino dulce
- 1 pierna de jamón ahumado
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 5 cebollas con rabo
- 5 hojas de arrayán
- 6 hojas de laurel
- 7 litros de agua
- ¼ de kilo de panela (piloncillo)
- ¼ de kilo de azúcar (para el planchado)
- carbón, el suficiente

PREPARACIÓN:

En un anafre con carbón que dé un fuego fuerte, se pone un recipiente grande con el agua, se coloca la pierna junto con los ingredientes indicados y se deja cocer unas dos horas aproximadamente. Si se consume el agua, se le agrega la que sea necesaria. Si ya está cocida, se observa que el pellejo se desprende fácilmente, se saca, se le quita el pellejo y se deja enfriar; se le riega abundante azúcar y, con la plancha bien caliente, se va quemando el azúcar, procurando que quede de color dorado.

JAMÓN SERRANO

INGREDIENTES:

- 1 rama de romero
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 litro de agua
- 1 bolsa de manta
- 1 pierna de cerdo de 3 kilos
- 1 panela (piloncillo)
- 6 hojas de laurel
- 125 gramos de pimienta molida
- ¼ de kilo de salitre de farmacia
- ¼ de kilo de sal colorada o de cocina

PREPARACIÓN:

La pierna de cerdo se limpia muy bien, se le extrae la venita con una aguja grande hasta que quede limpia y se le da forma quitándole con un cuchillo el pellejo sobrante. Se le unta el salitre, la sal y la pimienta y se coloca en un recipiente, dejándola así tres días, cuidando de voltearla diariamente. Aparte se muele la panela con las hierbas de olor, se pone a hervir unos 10 minutos en el litro de agua y se deja enfriar. Al cuarto día se unta la pierna con la panela molida, sal, pimienta y se le añade el agua con las hierbas de olor, dejándola así durante ocho días. Debe voltearse diariamente de modo que penetre la salmuera. Se saca y se lava con un cepillo de cerdas, se unta nuevamente con sal por un rato y se deja escurriendo tres días al sol. Se embolsa y se pone a ahumar el tiempo que se desee (mejor si es con humo de aserrín húmedo).

LONGANIZA

INGREDIENTES:

- 2 kilos de maciza de cerdo con grasa
- 2 cucharaditas de pimienta negra
- 2 jitomates grandes
- 3 cabezas de ajo
- 5 metros de tripa delgada de puerco
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La carne se parte en trocitos, separando los de carne y los de grasa. Los ajos se pelan y se machacan bien, los jitomates se pican finamente. En un recipiente se colocan los trocitos de carne, la sal, la pimienta, los ajos y los jitomates y se revuelve todo perfectamente hasta quedar bien sazonado. La tripa se lava muy bien, se deja en agua caliente y se procede a embutir. Al terminar, se amarra con un hilo resistente separando pedazos de unos 10 centímetros. Se pone a secar al sol o en el ahumador.

MORONGA

INGREDIENTES:

- 1 pedazo gordo largo
- 1 cebolla grande
- 2 jitomates
- 2 o 3 litros de sangre de res
- 5 metros de tripa de res
- ½ tacita de arroz cocido
- chiles verdes al gusto
- yerbabuena
- agua, la suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

En el momento que la sangre esté caliente, se le agregan todos los ingredientes indicados picaditos y sazonados con sal. La tripa se lava muy bien, se deja remojando en agua un rato y se rellena con la sangre preparada. Al terminar se amarra con un hilo delgado y resistente en los extremos y se pone a cocer en una olla con agua y sal durante una media hora aproximadamente. Se deja secar y queda lista.

SALCHICHA ESTILO FRANCÉS

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 ramita de perejil picado
- 1 cebolla mediana molida
- 3 metros de tripa de cerdo
- 3 cucharaditas rasas de sal de cocina
- 10 gramos de sal de nitro de farmacia
- 100 gramos de crema de leche
- ½ kilo de sangre de cerdo batida
- ½ kilo de papada de cerdo molida
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ tacita de vino blanco
- ¼ de cucharadita de clavos de olor molidos

PREPARACIÓN:

La sangre se bate muy bien y se le agrega sal. La papada se pone en maceración durante 24 horas junto con sal y potasio. Al día siguiente, la papada se muele y junto con la sangre se forma una pasta incorporándole las especias molidas; se mezcla todo muy bien y se embuten en la tripa que estará remojada y lavada perfectamente. Después con un hilo delgado y resistente se amarran pedazos de 10 centímetros y se ponen a cocer en una olla con agua y sal durante unos 15 minutos. Se sacan y se dejan enfriar y orear media hora.

Bebidas

CERVECITA DULCE

INGREDIENTES:

- 1 onza de ácido tartárico de farmacia
- 5 litros de agua hervida
- 50 gramos de jengibre
- 740 gramos de azúcar o panela

PREPARACIÓN:

En un recipiente adecuado se vierte el agua y el azúcar indicados. Se pone al fuego y cuando empieza su ebullición se le agrega el jengibre bien lavado y machacado; se deja hervir unos 20 minutos y se retira. Aparte se toma tantita de esa misma agua para disolver el ácido y luego se mezcla todo. Se deja fermentar de cinco a seis días. Pasado ese tiempo se cuela con una manta delgada y se procede a envasar en botellas de cristal chicas que estarán previamente esterilizadas. Se tapan perfectamente con un corcho, cuidando que no entre absolutamente nada de aire.

HORCHATA DE PEPITA

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de canela molida
- 4 tazas de semillas de melón secas
- 8 o más tazas de agua hervida
- 100 gramos de almendras picadas y molidas
- azúcar al gusto

PREPARACIÓN:

Se ponen a cocer las semillas de melón en olla exprés unos 20 minutos. Luego se cuelean, se muelen en metate o licuadora alternando con el agua y nuevamente se cuelean. Se agrega el azúcar necesaria, las almendras y la canela bien molidas, revolviendo con una palita; se deja en el refrigerador hasta que enfríe o se le agrega hielo en el momento de servirse.

PONCHE DE PIÑA

INGREDIENTES:

- 1 piña madura
- 1 kilo o más de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 pedazo de jengibre
- 1 marquesote en cuadritos
- 2 ½ litros o más de agua
- pimientas gordas
- brandy al gusto

PREPARACIÓN:

En una olla grande se pone la piña molida con el agua. Se agrega el azúcar, la canela, las pimientas y el jengibre, dejando que hierva. Cuando se ha cocido, se cuela en otro recipiente y se sirve en jarritos de barro. Se le agregan los pedacitos de marquesote y tantito brandy. Se sirve en las fiestas de diciembre.

PULQUE DEL MUNDIAL

INGREDIENTES:

- 5 litros de agua
- 60 gramos de jengibre
- 125 gramos de tamarindo
- $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón
- color vegetal rosa o grana

PREPARACIÓN:

En un recipiente se pone a hervir el agua, cuando se enfría se agregan el jengibre lavado y machacado, el tamarindo sin cáscara y el jugo de limón. Se deja en ese recipiente cuatro o cinco días hasta su fermentación. Se agrega el azúcar removiendo con una pala para mezclar bien y una pizca de color grana para darle color rosa. Se cuela utilizando una manta delgada y queda listo para servirse, ya sea al tiempo o con hielo.

ROMPOPE

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de agua para el jarabe
- 30 yemas de huevo
- 100 gramos de almendras peladas y molidas
- ½ kilo de azúcar
- ½ cucharadita de nuez moscada
- aguardiente al gusto

PREPARACIÓN:

Con el azúcar y el agua se hace un jarabe de punto y se deja enfriar. Aparte se baten las yemas con la palita de madera hasta que se diluyan y espesen. Enseguida se vierte el jarabe frío poco a poco. Ya bien mezclado se pone a la lumbre a cocer sin dejar de mover. Se incorporan las almendras, la leche, la nuez moscada y la canela. Cuando esté cocido, se retira del fuego y se deja enfriar, añadiendo el alcohol sin dejar de mover. Se procede a envasarlo en botellas de cristal con tapón previamente esterilizadas. Se tapan muy bien y se dejan reposar varios días antes de tomarlas.

VINO DE MORA

INGREDIENTES:

1 kilo de moras maduras
1 kilo de azúcar
aguardiente al gusto

PREPARACIÓN:

Se escogen las mejores moras, se lavan muy bien y se dejan escurrir. Se acomodan en un frasco de cristal esterilizado y se rellena con el aguardiente. Después de dos meses se quita éste y se le incorpora el jarabe de punto mediano, que se habrá hecho con anterioridad y esté completamente frío. Se tapa nuevamente y se deja encurtir dos meses más antes de tomarlo. La fruta se puede utilizar para hacer mermelada.

VINO DE NÍSPERO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de níspero
- 1 kilo de azúcar
- aguardiente al gusto

PREPARACIÓN:

Los nísperos se lavan, se dejan secar y se acomodan en un frasco de cristal esterilizado que se rellena de aguardiente. Se dejan así unos dos meses. Pasado ese tiempo, se quita la fruta, el aguardiente se cuela y se le incorpora el jarabe de punto mediano y frío, que se habrá hecho con el azúcar y agua suficiente para envasarlo nuevamente. Se deja reposar un mes antes de tomarlo.

ATOLE DE GRANILLO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de maíz blanco
- 1 raja de canela
- 4 cucharadas de cal
- ¼ de kilo de azúcar
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

En una olla con suficiente agua se echa la cal, deshaciéndola muy bien, y se pone al fuego. Cuando ya está caliente, se le echa el maíz, que estará escogido y lavado. Se le deja hervir hasta que se pele. Se deja enfriar y se lava muy bien quitándole la cal. Luego se muele en el molino de maíz, la mitad grueso y la mitad fino. En una olla aparte, con unos tres litros de agua, se echan las dos masas molidas, procurando deshacerlas bien con una pala o con la mano y quitando todo el hollejo que queda flotando. Se deja cocer a fuego suave moviendo con la pala constantemente. Cuando comienza a espesar, se le agrega el azúcar y la canela.

ATOLE AGRIO

INGREDIENTES:

- 1 manta delgada
- 1 kilo de maíz, de preferencia negro
- 8 clavos de olor
- ¼ de kilo de azúcar
- agua, la suficiente
- canela al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente se coloca el maíz con agua suficiente y se deja remojar tres días, hasta que puede sentirse un olor agrio. Entonces se lava con la misma agua y se muele finamente. En una olla se echa la masa y se bate muy bien con unos tres litros de agua. Cuando ya está bien diluida, se cuela en la manta, se pone al fuego y se le agregan los clavos, el azúcar y la canela. Se mueve constantemente para evitar que se pegue y cuando se espesa se retira del fuego.

CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de cacao
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharada de canela molida
- 2 yemas de huevo

PREPARACIÓN:

El cacao se dora en un comal y se le quita la cáscara. Se muele en el metate junto con el azúcar y la canela. Cuando está finamente molido, se le agregan las yemas, se amasa hasta que comienza a soltar aceite, entonces se van formando bolitas del tamaño de un durazno.

Pan

CAZUELEJA

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 molde de lámina
- 6 huevos
- 3 cucharadas de queso seco rallado
- ¼ de kilo de harina
- ¼ de kilo de manteca o mantequilla
- ¼ de kilo de azúcar
- canela molida al gusto

PREPARACIÓN:

Se baten las claras de los huevos a punto de turrón y se le agregan las yemas, el harina cernida junto con el polvo para hornear y la manteca. Se bate con las manos dándole golpecitos hasta comprobar que todos los ingredientes están bien mezclados y se le agrega el queso. Se coloca en el molde previamente engrasado y se mete al horno precalentado a temperatura media. Cuando se seca se le espolvorea azúcar con canela al gusto.

Este es un pan de fiesta que se consume en la primera comunión, bodas, bautizos y los domingos en la mañana y en la noche. Se acompaña con café, café con leche o chocolate. Se caracteriza por estar reventado en la parte superior.

HOJUELAS TENDIDAS

INGREDIENTES:

- 1 naranja
- 1 cucharadita de manteca
- 6 yemas de huevo
- 125 gramos de azúcar para espolvorear
- ½ taza de agua con sal
- ¼ de kilo de harina
- canela molida
- miel de abeja al gusto

PREPARACIÓN:

En una tabla de amasar se mezclan harina y yemas, mezclando con el agua de sal y el jugo de la naranja hasta que la masa haga vejigas. Se le pone la manteca por encima y se deja reposar unos 20 minutos. Después se extiende con el rodillo y con la carretilla se corta en cuadros. En un recipiente, de preferencia de barro, se calienta muy bien la manteca. Cuando está bien caliente, se van metiendo las hojuelas a freír hasta que tomen un color dorado. Se sacan con cuidado para que no se quiebren y se van acomodando sobre papel absorbente en un platón. Por último, se espolvorean con azúcar y canela y, si se desea, se rocían con miel de abeja al gusto.

PAN FRANCÉS

Es un pan blanco que lleva harina de trigo, levadura, leche, clara de huevo y sal, y se usa para elaborar los panes compuestos y se consume siempre en la noche o para los lonches escolares untado con mermelada de manzana.

MARQUESOTE

INGREDIENTES:

- 1 molde mediano
- 8 huevos
- 125 gramos de azúcar
- 150 gramos de harina

PREPARACIÓN:

Se baten las yemas hasta cremarse, se incorpora el azúcar batiendo fuerte el harina, revolviendo bien. Por último se incorporan las claras batidas a punto de turrón muy duras, pero no batiendo, sino envolviendo. Se vierte la pasta en el molde engrasado y enharinado previamente. Se mete al horno a temperatura media por espacio de media hora.

Este es un pan bajito que se hace en moldes de lata de sardina. Se consume en fiestas y en la feria acompaña al ponche. También se usa como ingrediente en la elaboración del chimbo y la sopa en vino. Se hace cada tres días, así como en Navidad y Año Nuevo.

PAN DE FIESTA

Se trata de miniaturas de pan de sal y dulce en forma de casitas, perritos, tortitas. Algunos llevan ajonjolí. Se usan en las fiestas, bodas, bautizos, cumpleaños y primera comunión. También son un buen presente para visitar a familiares o amigos fuera de San Cristóbal.

PANES COMPUESTOS

INGREDIENTES:

- 1 lechuga grande
- 1 clavo de olor
- 1 taza de frijoles molidos refritos
- 1 jitomate
- 6 zanahorias
- 6 betabeles
- 10 piezas medianas de pan francés
- ½ cebolla
- ¼ de kilo de lomo de cerdo en trozos
- queso seco rallado
- salsa roja
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se preparan anticipadamente las verduras, poniéndolas a cocer con sal, y se cortan en rajitas. La lechuga se lava perfectamente y se pica finamente. La carne se mecha con los clavos y se pone a cocer con sal, cebolla y jitomate; ya cocida, se deja enfriar y se corta en rebanadas delgadas. Se abren los panes y se untan de frijoles, se agregan poquitos de lechuga, betabel, zanahoria, una rebanadita de carne, salsa roja, queso al gusto y se tapan con la otra mitad.

SEMITAS

Es un pan semejante al pan integral, con la diferencia de que contiene más manteca.

PANITEL

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 16 yemas de huevo de rancho
- ¼ de kilo de harina de trigo
- ¼ de kilo de maicena
- ½ kilo de almidón de yuca
- ¾ de kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

Se baten las yemas muy bien hasta que queden cremadas. Se agrega el azúcar y se siguen batiendo; luego, las harinas cernidas junto con el polvo para hornear, sin dejar de batir. Se engrasan los moldes, que sean chicos, cuadrados o redondos, y se rellenan con la pasta hasta la mitad; se meten al horno precalentado a temperatura alta hasta comprobar que están bien cocidos.

PAN QUESADILLA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 1 kilo de mantequilla lavada
- 2 cucharadas soperas de polvo para hornear
- 30 huevos
- ½ kilo de queso en polvo
- ¾ de kilo de azúcar morena

PREPARACIÓN:

Se bate la mantequilla con el azúcar, ya que no tiene grumos se le echan los huevos uno por uno, y se sigue batiendo. Se le agrega el harina cocida junto con el polvo para hornear y por último el queso. Se engrasa el molde y se le espolvorea harina, se pone dentro la masa y se hornea.

TOSTADITAS DE HARINA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 8 huevos
- ½ kilo de manteca
- ½ kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

En la tabla de amasar se coloca el harina y se hace una fuente. Se agregan la manteca, el azúcar y los huevos uno a uno, revolviendo con las manos hasta obtener una masa uniforme. Luego se hacen bolitas del tamaño de un limón y se extienden con un rodillo o en la máquina de hacer tortillas, hasta darles forma de tortilla. Se van colocando en el comal a fuego suave, hasta que queden bien cocidas y doradas. Se sirven calientes.

PAN DE MANTECA

Se prepara en varias presentaciones: rosquillas de azúcar o trenzadas; repulgadas, que son tortitas con adornos en derredor de color blanco, crema y marrón, y chuchitos.

ROSQUILLAS DE SAN JUAN

Son panes blancos y frágiles que sólo se consumen durante la fiesta de San Juan y por encargo para primera comunión, bautizos y bodas.

PAN DE YEMA

Es un pan que se consume a diario por las mañanas y por las noches. Se prepara en tres variantes: con azúcar espolvoreada, ajonjolí o sin esos ingredientes.

PAN DE INDIO

Está elaborado de manera muy rústica, con harina, levadura, azúcar y colorante rojo. Su estructura compacta permite un periodo más largo de conservación.

Dulces

CHIMBOS EN ALMÍBAR

INGREDIENTES:

- 2 rajas de canela
- 3 huevos
- 3 ½ litros de agua
- 4 kilos de azúcar
- 18 yemas de huevo
- 150 gramos de harina
manteca, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se baten fuertemente las yemas y los huevos, se agrega el harina y se revuelve con una palita de madera. En un molde de lamina previamente engrasado y precalentado, se echa la pasta y se mete en el horno con calor moderado. Cuando ya está cocido, se saca el pan y se parte en cuadros. Al otro día, en un recipiente se vierte el agua, se agrega el azúcar y unas rajas de canela hasta dejarlo hervir. Cuando tiene punto mediano, se agregan los chimbos a que hiervan unos 10 minutos y se retiran de la lumbre cuando están bien impregnados de miel.

CHIMBOS SECOS

INGREDIENTES:

- 1 molde de lámina
- 4 litros de agua
- 6 kilos de azúcar
- 6 yemas
- 10 huevos
- 300 gramos de harina

PREPARACIÓN:

Se baten los huevos enteros perfectamente junto con las yemas, se agrega el harina y se revuelve todo muy bien. Enseguida se echa a un molde de lámina grande engrasado y se mete en el horno con calor moderado. Al otro día, ya bien frío el pan, se corta en pedazos cuadrados o en la forma deseada. En un recipiente grande se vierte el agua y el azúcar para hacer un jarabe, y cuando tiene un punto mediano se echan los chimbos a que hiervan. Cuando han tomado punto, se van sacando y se acomodan en una rejilla para que escurra la miel sobrante y queden secos.

DULCE DE COCO Y PIÑA

INGREDIENTES:

- 1 piña madura mediana
- 1 coco grande rallado
- 1 kilo de azúcar
- 50 gramos de pasitas
- agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se coloca en la lumbre un recipiente con el azúcar y agua suficiente para cubrirla; cuando suelta el hervor se le agrega el coco, y cuando está transparente se incorpora la piña molida. Se mueve constantemente para que no se pegue, se deja que forme punto delgado, se vierte en un platón y se adorna con pasitas.

DULCE DE DURAZNO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de durazno
- 1 kilo de azúcar
- 1 raja de canela
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se lavan los duraznos, se pelan y con un cuchillo se les hacen dos cortes verticales. Aparte, en un recipiente se coloca agua suficiente para cubrir los duraznos y el azúcar. Cuando comienza a hervir, se agregan los duraznos y la canela, dejándolos a fuego suave hasta que estén bien cocidos y la miel jaleada (delgada).

GAZNATES

INGREDIENTES:

Pasta:

- 1 chorrito de jugo de naranja
- 6 yemas de huevo
- ½ kilo de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- manteca, la necesaria
- azúcar al gusto
- canela molida

Relleno:

- ¼ de kilo de azúcar
- 12 claras de huevo

PREPARACIÓN:

Sobre la tabla de madera se hace una fuente con el harina y el polvo para hornear cernidos. Se incorporan las yemas y el jugo de naranja. Se amasa muy bien hasta que quede tersa. Se le unta tantita manteca por encima y se deja reposar unos 15 minutos. Se extiende con un rodillo hasta dejarla delgada y se cortan cuadros de 10 por 10 centímetros. Se enrollan en tubos de madera de 10 centímetros de largo, se unen por puntas encontradas para que no se despeguen y se van friendo en una sartén con manteca muy caliente. Cuando estén doradas se sacan, se escurren sobre un papel absorbente y se revuelcan en el azúcar pulverizada y canela molida. Se rellenan de merengue.

Para el relleno, las claras se baten a punto de turrón muy duras y el mismo recipiente se coloca sobre el fuego muy suave, agregándose el azúcar lentamente y batiendo con un molinillo para que quede consistente y listo para rellenar los gazznates.

DURAZNOS PASA PRENSADOS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de ceniza de brasa
- 25 duraznos grandes
- $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

En una olla se pone la ceniza, se le agrega agua suficiente y los duraznos bien lavados como 10 minutos. Se sacan y se refrescan con agua fría frotándolos a modo de quitarles la cáscara y dejarlos limpios. En otro recipiente se colocan los duraznos, se cubren con agua, se les agrega el azúcar y se dejan hervir a fuego suave y con las manos se va moviendo el cazo. Cuando la miel esté de punto alto, se quitan del fuego y se colocan sobre una rejilla para que escurra la miel y se resequen.

NUÉGADOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de harina
- 1 kilo de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 4 cucharadas de manteca
- 12 huevos
- 200 gramos de azúcar teñida
- aceite, el necesario

PREPARACIÓN:

En una tabla de amasar se pone el harina y se le hace un hueco o fuente en el centro y ahí se agregan los huevos, el polvo para hornear, manteca y sal mezclándolos muy bien hasta lograr una masa tersa. Luego se hacen bolitas que se van dejando reposar y que después se fríen en una sartén con aceite bien caliente.

El almíbar se elabora en un recipiente con suficiente agua, se vierte el azúcar y se pone al fuego hasta hacer un almíbar de punto alto; se saca de la lumbre y se bate con una pala de madera hasta formar un azucarado. Aquí se van echando las bolitas fritas bañándolas completamente y formando montoncitos procurando pegarlos. Ya listos, se rocían con el azúcar teñida.

HOJUELAS DE ROSA

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 molde especial de lámina en forma de rosa
- 2 palitos de madera de 20 centímetros de largo
- 3 huevos
- 3 yemas
- 125 gramos de azúcar
- ½ litro de leche
- ½ kilo de manteca
- ¼ de kilo de harina
- canela al gusto

PREPARACIÓN:

En un recipiente se baten las yemas y los huevos muy bien. Se va incorporando poco a poco el harina cernida, alternando con la leche, el azúcar, el polvo para hornear y la sal hasta que la pasta quede de consistencia cremosa. Aparte, en una cazuela, de preferencia de barro, se pone a calentar la manteca y se sumerge el molde para que también vaya calentándose. Cuando esté bien caliente, rápidamente se saca, se escurre tantito y se coloca dentro la pasta, procurando no cubrir la parte superior del molde, sino hasta la mitad, y se regresa a la manteca caliente. Cuando alcanza un color dorado se trata de desprender la hojuela, dándole un golpecito o empujando con los palitos. Se saca y se va colocando sobre un papel absorbente en un platón para que se escurra la grasa. Por último se espolvorean con azúcar y canela.

NIÑO ENVUELTO

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 5 huevos

PREPARACIÓN:

Las claras se baten a punto de turrón, se les agregan las yemas, enseguida el harina y el polvo para hornear y se baten poco a poco. Se unta la mantequilla en un molde refractario y se enharina para poner la pasta extendida y se mete en el horno. Ya cocido se moja una manta y se le pone azúcar. Se le unta mermelada y se enrolla. Se deja reposar y se pone en un traste.

CALABAZA DE TODOS SANTOS

INGREDIENTES:

- 1 calabaza blanca mediana
- 1 cucharadita de anís
- 2 litros de agua
- 2 cañas
- 3 elotes tiernos
- $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar
- las cáscaras de dos naranjas

PREPARACIÓN:

La calabaza bien lavada, se corta en pedazos grandes y se echa en una olla con el agua, azúcar, las cáscaras de naranja, los elotes en pedazos, las cañas peladas en rajitas y el anís, y se deja hervir hasta comprobar que está bien cocido. Debe quedar caldoso.

CAMOTE SECO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de camote
- 2 tazas de ceniza
- ½ kilo de azúcar
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Los camotes se lavan, se pelan y se parten en ruedas. En un recipiente con dos o tres litros de agua se pone la ceniza, se revuelve bien y después que se asienta, se echan los pedazos de camote dejándolos así toda la noche. Al otro día, se lavan muy bien y se ponen a cocer en la misma agua. Ya cocidos, se refrescan con agua fría (pasmado), se escurren y se pican. En otro recipiente se prepara una miel con azúcar y un poco de agua; ya hirviendo, se echan los camotes moviendo constantemente con la pala de madera hasta que haya penetrado la miel y queden secos.

CIRUELA PASA

INGREDIENTES:

- 1 coco chico rallado
- 1 raja de canela
- 2 litros de leche
- 400 gramos de azúcar
- ciruelas pasa

PREPARACIÓN:

Se pone a cocer la leche con el azúcar y la raja de canela. Al hervir, se agrega el coco rallado; cuando está transparente, se agregan las ciruelas y se deja que tome punto de postre.

COCADITAS

INGREDIENTES:

- 1 limón
- 1 litro de agua
- 1 barrita de mantequilla
- 1½ kilos de azúcar
- 2 cocos sin corteza
- 2 claras de huevo
- canela molida al gusto

PREPARACIÓN:

Los cocos se pelan y se muelen muy bien. Aparte, con el azúcar y el agua se hace una miel de punto ligero y se incorpora el coco. Cuando está a punto de bola dura se retira del fuego y se bate mucho con la pala de madera, se agregan unas gotas de limón y las claras. Se continúa batiendo con mantequilla. Cuando está frío, se cortan cuadritos de aproximadamente cinco centímetros. Se espolvorean con la canela y quedan listos para servirse.

CAJETA DE DURAZNO

INGREDIENTES:

50 duraznos escogidos
azúcar, la necesaria
agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se lavan los duraznos y se pelan. Se parten en pedacitos, dejándoles algunas semillas. Se pone a la lumbre una olla con suficiente agua y cuando empieza a hervir se le echan los duraznos.

CAJETA DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 20 membrillos grandes y amarillos
- azúcar, la necesaria
- agua, la suficiente
- cajitas de madera o frascos de cristal

PREPARACIÓN:

Los membrillos se lavan muy bien para quitarles la pelusa, se parten por la mitad y se les quita la semilla. Se pone al fuego una olla con suficiente agua y cuando comienza a hervir se echa la fruta. Cuando los membrillos están cocidos, se dejan enfriar y escurrir. Al otro día se cuelan con una manta delgada o colador fino y se pesa kilo y medio de azúcar por cada kilo de fruta. Se mezcla muy bien con el azúcar y se pone a la lumbre moviendo constantemente con una pala de madera para que no se pegue. Se deja al sol dos o tres días para que se seque y se conserve.

ACITRÓN DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza blanca mediana
- 3 kilos de azúcar
- 6 litros de agua
- 200 gramos de cal viva

PREPARACIÓN:

La calabaza se lava, se pela, se le quita la pulpa interior, se corta en triángulos o cuadros y se pica con un tenedor. En un recipiente se vierten cuatro litros de agua y la cal, se agitan muy bien y se incorporan los pedazos de calabaza dejándolos así toda la noche. Al siguiente día se lavan muy bien con agua fría. Aparte se hace la miel con dos litros de agua y azúcar. Cuando comienza a hervir se agregan los pedazos de calabaza, moviéndolos para que penetre el azúcar y procurando que queden lo más secos posible. Se separan de la miel y se dejan escurrir completamente.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES:

- 1 raja de canela
- 1 litro de leche
- 200 gramos de azúcar
- 200 gramos de arroz
- canela molida al gusto
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se lava el arroz perfectamente y en un recipiente con agua se pone a hervir. Cuando comienza a cocerse se le quita un poco de esa agua y se le vierte la leche caliente, el azúcar y la raja de canela. Se deja cocer a fuego lento hasta que el arroz esté blando, no reseco. Se sirve en platitos individuales o bien en un platón hondo. Se espolvorea con más azúcar y canela molida al gusto.

CAJETA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 taza de cal
- 1 calabaza blanca mediana
- 2 kilos de azúcar
- 100 gramos de grageas*
carretas, las suficientes

PREPARACIÓN:

La calabaza se parte por la mitad y se le extrae toda la fibra (con la pulpa que queda se hace el acitrón; ver receta correspondiente). La cal se coloca en un recipiente y se vierte agua suficiente revolviendo bien. Con el agua que sube a la superficie (suero) se cubre la fibra y se deja así toda la noche. Al día siguiente se le cambia el agua y se deja cocer unos minutos; se retira, se pone en agua fría y se deja escurrir, moviendo con cuidado para que no se pegue. Cuando tiene punto de cajeta, se retira de la lumbre y se vierte en las carretas o en un platón. Como adorno se le pone un puntito de gragea.

* A 100 gramos de azúcar granulada se le pone color vegetal rosa para teñirla, y se deja secar extendida. Se utiliza también para otros postres.

CAJETA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 manta delgada
- 50 manzanas criollas lavadas
- 100 clavos de olor
- agua, la suficiente
- azúcar, la necesaria después de pesar la pulpa
- carretas, las suficientes o frascos de cristal

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una olla con agua suficiente. Cuando suelte el hervor, se echan las manzanas. Ya cocidas se dejan enfriar. Luego se cuelan en la manta echándoles un poco del agua en que se cocieron. La pulpa se pesa. Por cada dos kilogramos de fruta, se utiliza kilo y medio de azúcar; se echan en un recipiente adecuado junto con el azúcar y revolviendo bien se ponen a cocer, moviendo todo constantemente con la pala de madera para que no se pegue y se agregan los clavos de olor. Cuando ha tomado punto, se le añade medio vaso de agua fría (para que quede verde). Cuando se ha consumido, se le toma punto echando un poco de la pasta en un plato y no se desprende. Se guarda en las carretas (ver en cajeta de calabaza) o en los frascos de cristal.

TANILULE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de duraznos criollos
- 3 rajas de canela
- ½ kilo de azúcar
- agua, la necesaria

PREPARACIÓN:

Se pelan bien los duraznos, se ralean y se ponen a hervir en agua de miel previamente preparada con el azúcar y la canela.

JALEA DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

- 25 membrillos
- azúcar, la necesaria después de pesar la pulpa
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se lavan los membrillos, se parten en trozos y se les extrae la semilla. Todo junto, pulpa y semillas, se deja cubierto con agua en un recipiente de barro durante toda la noche. Al día siguiente se cuele y se mide el agua. Se agrega un kilo de azúcar por cada litro de agua. Se pone al fuego moviéndolo con la pala de madera y se le deja hasta que tome punto de jalea.

COCADA HORNEADA

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1 kilo de azúcar
- 1 copa de brandy
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 litro de agua
- 2 cocos rallados
- 8 yemas de huevo

PREPARACIÓN:

Con el azúcar, el agua y la canela se hace un almíbar ligero. Enseguida se echa el coco rallado para que hierva. Cuando está transparente, se retira de la lumbre a que enfríe. Se agrega la leche, moviendo con la pala de madera, se regresa al fuego dejando consumir un poco. Se deja enfriar otra vez para agregar las yemas disueltas en tantita leche y se deja cocer un poco más. Cuando se alcanza a ver el fondo del recipiente, se retira. Se agrega el brandy y se vierte en un platón, se espolvorea con azúcar granulada y canela molida. Se mete al horno unos minutos hasta que dore.

CONFITE

INGREDIENTES:

- 2 medidas de bote de un litro de cacahuete con cáscara
- 4 kilos de azúcar
- fuchina color de rosa
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se prepara un anafre con suficiente carbón para tener una buena lumbre y se coloca un comal. Se pelan los cacahuates y se echan sobre el comal para que se doren, cuidando que sea parejo. Se quita el capotillo para que agarre el azúcar. Se calienta nuevamente el cacahuete y ya bien tostado se vierte la miel para que vaya creciendo su capa de dulce.

La miel se prepara con agua en un recipiente aparte. Después de hervir el agua hay que echarle el azúcar para que se vaya cocinando y tantearle el punto. Hay un confite de color rojo y se echa a la miel en este momento, pero sólo lo que se va a pintar. Después hay que echar la miel poco a poco en el comal. Cuando está más grande el cacahuete, que ya agarró una capa de miel, se le echa otro poco. Cuando está bien caliente el comal borbotlea la miel; revienta el creso. Va asomando la burbuja para que salga creso. Hay que menear y menear hasta que el dulce ya esté seco.

DULCE COLA DE MACHO

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche
- 1 litro de agua
- 1 tapa de panela (piloncillo)
- 1 limón
- 1 raja de canela

PREPARACIÓN:

La leche se corta exprimiéndole el jugo de limón y se pone cerca de la lumbre durante un rato. La panela se pone a hervir con la canela en el agua indicada o más si fuera necesario; cuando va tomando punto, se vierte la leche cortada moviendo suavemente para que no se desbarate mucho y se deja consumir un poco.

DULCE JOSÉ MARIANO

INGREDIENTES:

- 1 raja de canela
- 1 pieza mediana de pan tipo marquesote
- 2 litros de leche
- 2 tazas de agua para la miel
- 3 huevos
- ½ kilo de azúcar
- canela molida al gusto

PREPARACIÓN:

El marquesote se parte en pequeños pedazos en forma de triángulos. Aparte se pone el azúcar y el agua a que tome punto mediano y se haga miel. Mientras, en otro recipiente se pone la leche a hervir junto con la raja de canela. Se baten las claras a punto de turrón y se le agregan las yemas. En este merengue se van capeando los pedazos de marquesote, cuidando que se cubran, y se echan en la leche que estará hirviendo y se dejan un ratito a que se cuezan. Se sacan y se dejan reposar. La leche donde hirvieron los marquesotes se incorpora a la miel, revolviendo muy bien, y ahí se van poniendo los marquesotes capeados a que hiervan unos minutos, se sacan y se acomodan en un platón espolvoreándolos con canela molida.

DULCE DE GARBANZO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de azúcar
- 1 raja de canela
- ½ kilo de garbanzo

PREPARACIÓN:

El garbanzo se escoge, se lava muy bien y se deja remojando unas 12 horas. Pasado ese tiempo se pone a cocer en la olla exprés durante una hora aproximadamente, se deja enfriar y se le quita el hollejo que flota. Se hace un almibar de punto ligero con el azúcar y la canela, se deja enfriar y se incorpora el garbanzo dejando que hierva un poco. Cuando se ve transparente se retira de la lumbre.

JAMONCILLO DE PEPITA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pepita de calabaza
- 1 camote de 200 gramos
- 1¼ kilos de azúcar
- ½ taza de ceniza
 - color rosa vegetal
 - agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

La pepita se pone a cocer con la ceniza. Ya cocida se saca del fuego y se lava con agua fría, se deja escurrir, se pela y se muele. Se prepara un almíbar con un poco de agua y cuando tiene punto de bola se retira de la lumbre y se deja enfriar. Se bate con una pala de madera, agregando la pepita molida, cuidando que quede cuajado. Se pone en la lumbre a fuego suave sin dejar de mover, se derrite y la mitad de la pasta se vierte sobre la tabla de amasar o en un molde grande de madera donde se habrá colocado antes papel parafinado o de China. A la otra mitad de la pasta se le agrega el camote molido y el color vegetal rosa; se pone a la lumbre unos 10 minutos revolviendo bien y se vierte a la primera. Unidas las dos pastas se dejan secar. Finalmente, se corta en cuadritos.

MAZAPÁN DE ALMENDRA

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de cocoa
- 1 acitrón
- 2 higos
- 4 yemas de huevo
- 6 cerezas
- 700 gramos de azúcar
- ½ taza de leche
- ½ kilo de almendras
- ½ litro de agua
- color rosa vegetal
- papel parafinado

PREPARACIÓN:

Las almendras se remojan, se pelan y se muelen perfectamente bien, primero en un molino y después en el metate, hasta que quede muy fino. El agua indicada y el azúcar se ponen al fuego a que tomen punto de bola dura, se retira y se deja enfriar. Se incorpora el molino de almendras y se mueve muy bien para evitar que se hagan bolas. Enseguida, se añaden las yemas batiendo fuerte y se regresan al fuego. Se sigue moviendo con la pala hasta que se desprenda la pasta fácilmente, se retira de la lumbre y se bate hasta empanizarla. Se coloca sobre la tabla de amasar y se divide en tres partes: a una se le agrega la cocoa, a la otra un poco de color rosa vegetal y la tercera se deja en su color. Las puntas secas se pican y se reparte en cada una de las masas. Luego, en un molde forrado de papel se coloca la masa de cocoa, enseguida la del color rosa y al último la del color natural, se aprieta tantito con la mano y se deja enfriar. Al día siguiente se saca del molde y se envuelve en papel parafinado.

MEJIDO

INGREDIENTES:

- 1 raja de canela
- 2 ½ tazas de agua
- 5 yemas de huevo
- ½ kilo de azúcar

PREPARACIÓN:

El agua, el azúcar y la raja de canela se ponen al fuego. Se hace una miel de punto ligero y se baja la flama. Por otro lado, las yemas se baten a punto de listón y se echan a un colador con agujeros chicos, procurando que caigan sobre la miel, que estará hirviendo. Se mueve con una palita para que no se pegue. Se retira de la lumbre cuando se compruebe que está cocido.

MOCAS

INGREDIENTES:

Pasta:

- 1 pizca de sal
- 1 barrita de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 4 huevos
- 50 gramos de harina
- ¼ de litro de agua

Crema:

- 1 cucharada de vainilla
- 3 yemas de huevo
- 50 gramos de azúcar glass
- 75 gramos de maicena
- 225 gramos de azúcar
- ¾ de litro de leche

PREPARACIÓN:

En recipiente hondo se vierte el agua, la mantequilla, la sal y se pone al fuego. Cuando comienza a hervir se añade el harina de golpe y se bate con pala de madera sin sacarla del fuego hasta que la pasta esté cocida y se desprenda del fondo. Se retira y se agregan los huevos uno a uno. Si es necesario se le agrega la otra yema. Cuando todo esté bien mezclado se toma una cucharada sopera y se hacen unas bolas. Se colocan en moldes previamente engrasados y se meten al horno a temperatura alta. No se abre el horno antes de 30 minutos. Al cocerse, unas revientan y otras no. Se sacan, se cortan por la mitad, no completamente, sino una parte, sin que se desprendan, y se rellenan con la crema.

Para la crema se deshacen los ingredientes en la leche. Se cuele la mezcla y se pone a cocer a fuego lento, moviendo con una palita a que quede duro. Cuando se enfría, se rellenan las mocas y se espolvorean con azúcar glass.

NARANJAS DULCES

INGREDIENTES:

- 1 kilo de azúcar
- 6 naranjas de cáscara gruesa
- ½ kilo de coco rallado
- agua, la suficiente
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Las naranjas se lavan muy bien y se rallan para quitarles el zumo, se cortan en rebanadas y se echan en un recipiente con agua y sal, dejándolas cocer. Luego, se sacan y se les cambia el agua tres veces para quitarles la sal. Aparte, se hace una miel con el azúcar y allí se incorporan las naranjas en rebanadas y el coco rallado batiendo hasta que tome punto.

TARTARITAS DE TURRÓN

INGREDIENTES:

Pasta:

- 2 cucharadas de manteca
- 4 yemas de huevo
- ½ kilo de harina
- ½ cucharada de polvo para hornear
- agua para amasar

Turrón:

- 10 claras de huevo
- ¼ de kilo de azúcar
- pasitas o canela molida

Azucarado:

- ½ kilo de azúcar
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

La pasta se hace en una tabla de amasar. Se coloca el harina cernida junto con el polvo para hornear, se incorporan las yemas, la manteca y se va amasando con agua hasta lograr una pasta tersa y manejable, se hace en forma de chorizo y se deja reposar un rato. Luego se cortan pedazos chicos, que se extienden con el rodillo, y con la mano se van formando las cazuelitas doblándoles las orillas. Se colocan en un molde y se ponen a cocer al horno precalentado a temperatura alta, cuidando que no se pasen de cocidas.

Para el turrón, sobre un anafre con poco fuego de carbón se coloca un recipiente con las claras. Se empiezan a batir con un molinillo hasta dejarlas muy duras; se les va agregan-

do el azúcar simultáneamente para que se cueza uniforme. Cuando se ha cocido, se retira y se rellenan las cazuelitas.

El azucarado se hace con el azúcar y el agua hasta quedar como una crema espesa. Se toma la tartarita con la mano pasándola en la crema y tratando de cubrirla por encima. Cuando ya se ha secado, se adornan con una pasita o con canela molida.

TARTARITAS DE VINO

INGREDIENTES:

Pasta:

- 2 cucharadas de manteca
- 4 yemas de huevo
- ½ kilo de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- agua para amasar

Dulce:

- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de agua
- 4 yemas de huevo
- ½ kilo de azúcar

Marquesote:

- 6 huevos
- 125 gramos de azúcar
- 150 gramos de harina

Relleno:

- 1 taza de agua
- ¼ de kilo de azúcar
- brandy
- marquesote frío

Adorno:

- ½ taza de azúcar teñida de rojo
- color vegetal rojo o una pasita

PREPARACIÓN:

Pasta:

En una tabla de amasar, se coloca el harina y se va mezclando con las yemas, la manteca, el polvo para hornear y el agua;

se trabaja bastante procurando que no quede muy blanda. Se deja reposar unos minutos, se hace un chorizo largo y se cortan pedacitos. Se extienden con un rodillo y con la mano se van formando las cazuelitas, pellizcando las orillas. Se colocan en un molde y se meten al horno a temperatura fuerte, cuidando que no se pasen de cocidas.

Marquesote:

Se baten las yemas hasta cremarse. Se agrega el azúcar y se sigue batiendo el harina revolviendo bien y, por último, las claras batidas a punto de turrón muy duras, se incorporan a la pasta, no batiendo, sino envolviendo; se vierte en un molde engrasado y enharinado y se mete en el horno a temperatura regular por espacio de media hora.

Relleno:

El marquesote debe estar frío. Se desmorona con las manos. Con una taza de agua y otra de azúcar se hace un almíbar ligero. Cuando se enfría se agrega el marquesote desmoronado y el licor, mezclando bien; con esto se van rellanando las cazuelitas y por encima se cubren con el dulce.

Dulce:

Con el medio kilo de azúcar se hace un jarabe de punto alto y se deja enfriar. Las yemas se baten hasta cremarse, se agrega el harina batiendo bien. Se añade la miel fría y se bate. Esta mezcla se pone a cocer a fuego suave, moviendo constantemente hasta quedar como crema. Con este dulce se cubren las tartaritas, se dejan secar y se recubren con azúcar rosada como adorno o bien con una pasita.

TORREJAS

INGREDIENTES:

- 1 pieza de pan de dulce
- 1 kilo de azúcar granulada
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de vainilla
- 4 huevos
- ½ litro de leche
- aceite, el necesario
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

En un recipiente se pone el azúcar y agua hasta cubrirla y se deja hervir, procurando que quede un almíbar delgado y se retira de la lumbre. Se corta el pan en rebanadas de unos dos centímetros de grueso. La leche se pone a hervir junto con la raja de canela y la vainilla. Ahí se remojan tantito las rebanadas de pan. Las claras se baten a punto de turrón, se agregan las yemas y con esto se capean las rebanadas de pan, se fríen en aceite caliente, se escurren oprimiéndolas tantito para quitarles el exceso de grasa y se meten en el almíbar a que den un hervor.

HIGOS

INGREDIENTES:

- 1 kilo de higos
- 3 pimentas gordas
- 6 clavos
- canela
- miel de azúcar

PREPARACIÓN:

Se pelan los higos y se ponen a cocer, ya que están hirviendo se les agregan las especias. Cocidos los higos se embroca la miel a que consuma.

YEMITAS

INGREDIENTES:

12 yemas de huevo
200 gramos de azúcar
clavos de olor o pasitas

PREPARACIÓN:

Se baten las yemas hasta que estén muy duras y se mezclan solamente con 175 gramos de azúcar. Cuando todo esté bien mezclado se coloca en un recipiente y se pone al fuego, moviendo constantemente con una palita de madera para un mismo lado, hasta que espese. Cuando se enfría se hacen bolitas que se revuelven en el azúcar sobrante. Se adorna con un clavo de olor o con una pasita. De la misma base se pueden hacer figuritas de animalitos y frutas.

Curtidos, mermeladas y conservas

CURTIDO DE CIRUELA

INGREDIENTES:

- 1 kilo o más de azúcar
- 25 ciruelas antes de madurar
- aguardiente al gusto
- frascos de cristal esterilizados

PREPARACIÓN:

Las ciruelas se lavan muy bien, se pinchan con una aguja y se acomodan en los frascos llenándolos con aguardiente. Se dejan así dos meses. Pasado ese tiempo se les quita el aguardiente y se incorpora el jarabe de punto mediano que debe estar completamente frío. Se envasa de nuevo y se deja curtir uno o dos meses. Hay que probarlo continuamente.

Para hacer la mistela de ciruela se utiliza el aguardiente que se le quitó a la fruta y se le añade un jarabe de punto mediano frío.

CURTIDO DE DURAZNO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de ceniza
- 25 duraznos escogidos
- aguardiente al gusto
- azúcar, la necesaria
- agua, la suficiente
- frascos de cristal esterilizados

PREPARACIÓN:

En un recipiente con suficiente agua se echa la ceniza, se revuelve muy bien y se pone al fuego. Cuando comienza a hervir se echan los duraznos a que hiervan un poquito. Se sacan y se refrescan con agua fría. Se lavan muy bien procurando quitarles la pelusa. Ya limpios, se colocan en un canasto extendido para que se escurran y sequen. Al otro día se colocan en los frascos de cristal, previamente esterilizados con un baño interior de alcohol y se rellenan con el aguardiente, dejándolo así unos dos meses. Pasado ese tiempo se destapan los frascos y se les quita todo el aguardiente. Aparte se hace un jarabe a punto mediano, se deja enfriar y se mezcla con tantito de ese aguardiente, calculando que no quede muy fuerte. Con esto se vuelven a llenar los frascos, se tapan herméticamente y se dejan un mes más y estarán listos para servirse.

La mistela de duraznos se hace utilizando el mismo aguardiente que se le quitó a la fruta, incorporándole un jarabe de punto mediano, frío.

CURTIDO DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 25 manzanas criollas
- azúcar, la necesaria
- aguardiente al gusto

PREPARACIÓN:

Las manzanas se lavan perfectamente bien y se pelan. Si se desea pueden ponerse enteras y entonces se les hace una ranura a los lados o pueden ir sin semillas y en gajos. Se acomodan en frascos de cristal esterilizados, que se rellenan de aguardiente. Pasados unos dos meses se les quita éste y se incorpora el jarabe de punto mediano, que se habrá hecho con anterioridad y que esté completamente frío para envasarlo nuevamente y dejarlo otros dos meses.

Se puede obtener mistela de manzanas con el aguardiente que se le quitó a la fruta; se incorpora jarabe de punto mediano que esté totalmente frío.

CURTIDO DE NANCHE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de nanches
- azúcar, la necesaria
- aguardiente al gusto

PREPARACIÓN:

Se escogen los mejores nanches y se lavan perfectamente bien. Se dejan secar y se acomodan en un frasco esterilizado de cristal que se rellena con aguardiente. Después de dos meses se quita el aguardiente y se incorpora el jarabe de punto mediano totalmente frío que se habrá hecho con anticipación. Se envasa nuevamente dejando curtirse uno o dos meses antes de tomarlo.

Se puede obtener mistela de nanche con el aguardiente que se le quitó a la fruta, incorporándole un jarabe de punto mediano que esté frío.

MERMELADA DE CHAYOTE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de azúcar
- ½ kilo de chayote
- agua, la suficiente
- cascaritas de limón

PREPARACIÓN:

Se raya el chayote crudo, se pone en la olla junto con la miel de azúcar. Se mueve y se le agrega la ralladura de limón.

MERMELADA DE MANZANA

INGREDIENTES:

- 1 kilo de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 cáscara de limón
- ½ kilo de manzana criolla
- agua, la suficiente

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir la manzana en agua que cubra totalmente la fruta y se le agrega la canela y la cáscara de limón.

Salsas y chiles

SALSA CRUDA DE JITOMATE

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana
- 3 chiles serranos
- 3 jitomates grandes maduros
- 5 ramas de cilantro
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El jitomate se despedaza en partes pequeñas con los dedos (secreto de viejitas) y se pican los demás ingredientes. Se revuelven perfectamente bien. Se sazona con sal y limón, si se desea.

SALSA DE GUASH

INGREDIENTES:

- 2 chiles morita
- 2 chiles guajillo
- 200 gramos de semilla de guash
- ½ cebolla
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se desvenan los chiles, se remojan en agua caliente y se muelen en molcajete. Las semillas que se sacan de su vaina se muelen crudas mezclándolas con los chiles. Se agrega la cebolla finamente picada y sal al gusto. Se revuelve bien, procurando que quede tantito espesa.

SALSA DE TOMATE VERDE

INGREDIENTES:

- 1 cebolla picada
- 1 rama de cilantro picada
- 3 chiles verdes
- 200 gramos de tomate verde
- agua, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego un recipiente con agua. Cuando comience a hervir se agrega el tomate bien lavado y se le deja cocer unos diez minutos. Se le quita un poco de agua y se muele en el molcajete, añadiéndole la cebolla, el cilantro y los chiles picados. Se sazona con sal. De preferencia se sirve caliente.

SALSA DE TOMATÍO SILVESTRE

INGREDIENTES:

- 1 medida de tomatío silvestre
- ½ cebolla mediana
- chilitos de Simojovel
- manteca, la necesaria
- sal

PREPARACIÓN:

Se fríe en manteca el tomatío, con la cebolla hasta que quede transparente y los chilitos de Simojovel. Se deja que el tomatío reviente y se aplasta.

SALSA ROJA

INGREDIENTES:

- 1 cebolla mediana
- 3 chileanchos
- 3 jitomates
- ½ taza de vinagre
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Los chiles se desvenan, se lavan y se remojan un ratito en agua caliente; los jitomates se asan y se les quita la cáscara. Enseguida, estos ingredientes se muelen junto con la cebolla en molcajete o licuadora y se agrega el vinagre y sal al gusto.

CHILITOS DE SIMOJOVEL

INGREDIENTES:

- 1 borcelana de chilitos de Simojovel
- mantequilla, la necesaria
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se frien en mantequilla los chilitos y se les agrega sal.

CHILITOS DE SIMOJOVEL TAMULADOS

INGREDIENTES:

- 1 borcelana de chilitos de Simojovel
- cebolla picada
- limón y sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se doran los chilitos en un comal, se tamulan en el molcajete, luego se les agrega la cebolla finamente picada, el limón y la sal.

CHILES EN VINAGRE

INGREDIENTES:

- 1 coliflor mediana
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 litro de vinagre
- 5 dientes de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- 15 pimientas negras molidas
- ¼ de kilo de chiles jalapeños
- ¼ de kilo de zanahorias
- ¼ de kilo de calabacitas
- ¼ de kilo de cebollas
- ¼ de litro de agua
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Se pone al fuego una olla con el aceite y se frien los ajos y las cebollas en rebanadas. Enseguida se agregan el vinagre y el agua junto con pimienta, tomillo, orégano, sal y azúcar. Cuando comienza a hervir, se agregan los chiles que se han picado con un tenedor, las zanahorias y las calabacitas rebanadas (si son chicas, van enteras) y, por último, la coliflor que estará lavada y separada en gajos. Se sazona todo con sal, cuidando que no se cueza demasiado.

Ensaladas, verduras y escabeches

ENSALADA CHOJEN

INGREDIENTES:

- 1 kilo de panza de res limpia y cocida
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 2 manojos de rabanitos tiernos
- 2 naranjas agrias o limones
- chiles verdes (opcionales)
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

La panza se parte en cuadrillos muy pequeños. Se pica finamente cebolla, jitomates, rabanitos y chiles. Se revuelve todo muy bien sazonado con sal y el jugo de las naranjas o de los limones. Queda lista para servirse.

ADOBO

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 1 pizca de clavo
- 2 tazas de vinagre blanco
- 5 dientes de ajo asados
- ¼ de kilo de chile ancho
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

El chile se lava, se desvena y se deja reposando con una taza de vinagre durante 24 horas. Pasado ese tiempo se muele en licuadora con los demás ingredientes a que quede una pasta. Todo molido se coloca en un traste para que se mezcle muy bien con la sal. Enseguida se pone en un frasco de cristal y se guarda en el refrigerador. Por ejemplo, para kilo y medio de costillitas de puerco, se ponen cuatro cucharadas de adobo, incorporándolo muy bien a las costillitas y dejándolas en salmuera toda la noche. Al día siguiente se hornean aproximadamente 45 minutos hasta que se doren un poquito. Este adobo puede servir para todo tipo de carnes en la comida diaria.

ACELGAS

INGREDIENTES:

- 1 cucharada de manteca
- 2 manojos de acelgas
- 3 tomates
- 5 chilitos de Simojovel
- ¼ de cebolla

PREPARACIÓN:

Se rebanan las acelgas delgaditas y se ponen en una sartén con un poquito de agua y sal y se tapan. Por otro lado se frien los tomates, la cebolla y los chilitos. Luego se incorpora la acelga, se revuelve y se sirve. Lo mismo se puede hacer con las calabacitas, las espinacas y el chayote.

VINAGRE PARA ENVASAR LEGUMBRES

INGREDIENTES:

- 1 litro de agua
- 1 pizca de jengibre machacado
- 1 pizca de orégano entero
- 1 frasco de cristal esterilizado
- 30 gramos de ácido acético
- 35 gramos de sal

PREPARACIÓN:

En un recipiente se vierte el agua y se le agregan los ingredientes indicados, se pone todo al fuego y se deja hervir durante unos 15 minutos. Después se cuela y se procede a envasar.

HONGOS SILVESTRES EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 1 kilo de champiñones frescos
- 1 cucharada de pimienta negra entera
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de orégano
- 3 hojas de laurel
- 3 hojas de arrayán
- 5 dientes de ajo
- ½ cebolla
- ½ taza de vinagre
- ½ taza de aceite
- sal al gusto

PREPARACIÓN:

Para evitar que los hongos se pongan negros se deben preparar el mismo día. Se escogen los que están abiertos, se les corta un pedacito del tallo que tiene tierra y se lavan muy bien. En un recipiente, de preferencia de peltre, se pone a calentar el aceite, se le agrega la cebolla en cuarterones, los ajos pelados y las hierbas de olor a freírse un poco. Enseguida se echan los hongos, sal, pimienta y vinagre para que hiervan unos 20 minutos. Si el vinagre estuviera muy ácido, se le agrega una cucharada de azúcar o miel de abeja. Si son hongos cultivados, se dejan unos minutos más para su cocimiento. Se dejan enfriar y se sirven.

Recetario popular coeto

— 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
Ciudad de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares

20. Recetario chinanteco de Oaxaca
21. La dulcería en Puebla
22. Las flores en la cocina mexicana
23. Bebidas y dulces tradicionales de Tabasco
24. Recetario popular de Chilpancingo y Tixtla
25. Recetario colimense de la iguana
26. Recetario pame de San Luis Potosí y Querétaro
27. Recetario menonita de Chihuahua
28. Recetario de pescados y mariscos de Sonora
29. Aromas y sabores de Nuevo León
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
36. Recetario indígena de Guerrero
37. Recetario de las atápakuas purépechas
38. Recetario mixe de Oaxaca
39. Recetario indígena de Chiapas
40. Viejos sabores de Tamaulipas

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO



Centro de
Información y
Documentación

Alberto Beltrán



002550

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 853856