



Tradiciones
de la cocina
hñähñu del Valle
del Mezquital

Cocina Indígena y Popular

63



Tradiciones
de la cocina hñähñu
del Valle del Mezquital

63

Cocina Indígena y Popular



Tradiciones de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital

Edith Yesenia Peña Sánchez
Lilia Hernández Albarrán

 **CONACULTA**

Primera edición en *Cocina Indígena y Popular*, 2014

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES
Dirección General de Culturas Populares

Tradiciones de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital

© Edith Yesenia Peña Sánchez

© Lilia Hernández Albarrán

Coordinación de la colección:
Mauricio Antonio Avila Serratos
Katia Vanessa López González

D.R. © 2014 Dirección General de Culturas Populares
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12
Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500
México, Distrito Federal

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación, sin la previa autorización por escrito del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes/
Dirección General de Culturas Populares.

ISBN: 978-607-8423-67-5

Impreso y hecho en México

 **CONACULTA**

DIRECCIÓN GENERAL
DE CULTURAS POPULARES

“Todo lo que corra o vuele a la cazuela y a la mesa”.

Abramos los sentidos... la mesa está puesta.

AGRADECIMIENTOS

Este libro no sería posible sin el conocimiento, sabiduría y generosidad de las y los indígenas hñähñu del Valle del Mezquital, quienes a lo largo de quince años nos compartieron su forma de ver la vida, su historia como pueblo indígena, su relación con la naturaleza y nos introdujeron en el maravilloso mundo de la cocina. Sus relatos al calor de su hogar, los momentos en que nos llevaron a recolectar insectos, a raspar aguamiel, a cazar en la noche con la guía de los perros, son inolvidables. El hacer platillos, postres y bebidas en fogones y cocinas modernas, guisando y degustando, compartiendo y disfrutando. Experiencias que nos permitieron entender el valor cultural, simbólico y económico del alimento, que sólo se alcanza a comprender en la cotidianidad, en el esfuerzo de la obtención y producción, en la familia y comunidad formando uno con las tradiciones y la modernidad. A todas y todos ellos, muchas gracias no sólo por revelar sus recetas si no por compartir el sentido de su identidad que se plasma en la naturaleza viva de su cocina.

A las personas que, gustosas de que se dé a conocer la forma de vida de los hñähñu, brindaron su tiempo y conocimiento que transmiten a través de los aprendizajes que obtuvieron de los ancestros sobre el cómo comer y qué comer, que se disgrega en experiencias, conductores que van desde la reproducción de la tradición culinaria y el respeto por la naturaleza hasta su recreación en tiempos de la modernidad, a través de la capacidad de resistencia e innovación. Origen y cambio constantes que se revelan en los testimonios de Carmelo Ángeles, Pablo Mendoza, Raquel Pérez, Margarita Sánchez, Gilberto Pérez, Manuel Reyes, Amalia Apolinar, Valentina Jaén, Gilberto Pé-

rez, Erasmo Cruz, Gilberto Claro, José Luis Gutiérrez, Porfiria Rodríguez, doña Jose y Anastasia, orgullosos hombres y mujeres indígenas de Santiago de Anaya, Hidalgo.

Un reconocimiento especial a las autoridades municipales de Santiago de Anaya y los comisionados de la Feria Gastronómica en los periodos del 2001 al 2014, que nos brindaron todas las facilidades necesarias para realizar la investigación, en particular al arquitecto Fidencio Gachuz, la señora Victoria Plata, el profesor Gregorio Jaén y el ingeniero Cliserio Ramírez.

La Coordinación Nacional de Antropología a través del antropólogo Diego Prieto, y la Dirección de Antropología Física con el maestro José Antonio Pompa, nos permitieron dar continuidad y empatar dos de nuestros proyectos: *Estrategias de supervivencia doméstica y sus consecuencias en la salud* y el de *Cocinas en México* bajo la línea que coordinamos de procesos bioculturales alimentación-nutrición y salud-enfermedad. Presentando así esta obra como un homenaje del patrimonio biocultural de la cultura hñähñu, concretizado en su cocina.

Gracias a nuestras colegas que compartieron con nosotras esta aventura a lo largo de tantos años: Beatriz Oliver, Esther Gallardo, Atenea Alcántara, Demetrio Garduño, Miguel Ángel Merlos, Juan Carlos Torrentera, Claudia Mayén, Lilian Elizabeth Hernández, Marcela Flores, entre otros tantos compañeros y amigos que han confiado en nosotras para acercarse a las poblaciones hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo.

En especial queremos agradecer a Mónica Paola Zúñiga Escobar, por su incomparable cariño, que la ha llevado a acercarse a la ventana del buen comer, no sólo a través de la transcripción de las recetas, sino por aventurarse a conocernos, confiar y ver con nuevos ojos el quehacer antropológico.

A nuestras abuelas, Francisca Zapata, María de Jesús Menchaca, Aurora Vázquez y Eustolia Nova, les damos las gracias y les dedicamos la presente obra como un tributo a sus enseñanzas culinarias.

ÍNDICE

Agradecimientos	7
Presentación	17
Introducción	22
Entre la biodiversidad y el patrimonio culinario	28
El ser hñähñu en el Valle del Mezquital, Hidalgo	35
La cocina hñähñu del Valle de Mezquital, Hidalgo	43
Entre el pasado y el presente: la cocina hñähñu	49
La feria gastronómica del Valle del Mezquital, Hidalgo	54
Para seguir degustando	63
Y sigue la creatividad dando y nosotros entrándole	66
CACTUS Y MAGUEYES	57
Biznaga rellena de escamoles con hierbas de olor	69
Orejones de garambullo tierno	70
Nopal hñähñu relleno de insectos	71
Nopales y huenthas al horno	72
Nopales adobados	73
Ensalada de nopales con escamoles y salsa de chicharra de lechuguilla	74
Guisado de nopales con flor de garambullo y escamoles	75
Nopales con mollejas al horno	76
Nopales rellenos de elote y flor de garambullo en salsa de chile guajillo con nuez	77
Nopales en salsa de nuez	78
Tortas de nopales	79
Tortas de nopal en pasilla	80
Nopales, tunas tiernas y escamoles	81
Nopales a la vinagreta	82
Nopales con xä'ue	83
Mole de tuna amarilla	84
Tunas rellena de escamoles en salsa de nuez	85
Tortas de tunas rellenas de metzal con gualumbos	86

Tunas rellenas de flor de sábila con chinicuales	
en salsa de maíz con xoconostles	87
Consomé de xoconostle	88
Xoconostles rellenos de flor de sábila con escamoles	
en salsa de chile guajillo con nopales	89
Xoconostles rellenos de escamoles	90
Xoconostles rellenos de flor de garambullo	91
Salsa de xoconostle	92
FLORES	93
Flores de cactus con escamoles	95
Tortitas de flor de calabaza rellenas de flores de la región	96
Tortitas de flor de colorín	97
Tortas de flor de efe	98
Tortas de flor de garambullo	99
Tortitas de flor de garambullo con escamoles en mole rojo	100
Tamales de flor de garambullo con salsa de jumiles	101
Gualumbos rellenos de flor de xaxni y escamoles en salsa de xoconostle	102
Tortas de gualumbos en salsa de toritos	103
Tortas de gualumbos con escamoles	104
Tortas de flor de jamaica	105
Flores de mezquite con chicharra de nopal en chile guajillo	106
Tortas de flores de mezquite con nopales	107
Tortas de flores de mezquite en salsa de cacahuete	108
Tortas de flor de nopal y xocoyol	109
Quesadillas de flor de nopal	110
Tortas de flor de nuez	111
Flor de sábila con huevo	112
Mixiotes de flor de sábila con escamoles en hojas de maíz	113
Tortas de flor de sábila	114
Tortas de flor de sábila con garambullo en salsa de chile guajillo	115
Quesadillas de flor de sábila	116
Flor de sábila en salsa de chile pasilla	117
Flor de siempreviva con escamoles	118
Flor de sotol en salsa de xoconostle	119
Tortas de flor de palma con escamoles	120
Flor de palma con queso	121
Tortas de flores de pata de gallo, gualumbos y garambullo	122
Pata de gallo en torta de huevo	123
Patita de lechuguilla	124
Flor de quelite en mole de almendras	125

Tortas de flores de xaxnis en mole rojo	126
Zacatamal de flores	127
Flores empanizadas	128
Tortas de flores mixtas en salsa de xoconostles	129
Tamales de dos flores	130
PLANTAS VERDES, SEMILLAS Y HONGOS	131
Acelgas en chile verde	133
Tortas de alfalfa en salsa verde	134
Guiso de alverjones	135
Tortas de amaranto y escamoles en salsa de xoconostle	136
Tortas de amaranto, nopales y escamoles	137
Avena con nopales	138
Calabaza amarilla en chile guajillo	139
Calabaza capeada rellena de escamoles	140
Guiso de calabaza maciza en pipián	141
Calabaza en pipián	142
Puré de calabaza	143
Calabaza rellena de flor de calabaza y escamoles	144
Thos mhú	145
Salsa de cebolla	146
Tortas de chícharos	147
Chilacayote en salsa roja	148
Chile ancho relleno de flores de xinfy	149
Chileatole	150
Chiles cuaresmeños rellenos de flor de palma	151
Chile manzano relleno	152
Tortas de cilantro con nopales en salsa verde	153
Tortitas de cilantro en salsa de xā'ue	154
Ejotes en chileatole	155
Ejotes en torta	156
Ensalada de endivias	157
Ensalada de endivias con chapulines	158
Elote hervido con tequesquite y pericón	159
Tamales de maíz con chayotes y semillas	160
Tamales de mixiote	161
Tamales de frijol	162
Tamales de frijol en hoja de maíz rellenos de escamoles en hojas de aguacate	163
Tlacoyos de frijol	164
Gorditas de frijol garbanzo	165

Frijoles quebrados	166
Frijoles quebrados con flor de garambullo	167
Frijoles en mole de olla con flores de garambullo	168
Garbanzo en mole de olla	169
Habas a la mexicana	170
Habas con nopales	171
Mole de nuez de castilla con nopales	172
Tortas de huazontle	173
Tortas de maíz molido en salsa de chile guajillo	174
Malvas con calabazas y salsa de xoconostle	175
Tortas de vaina o semillas de mezquite	176
Salsa de nuez	177
Orejones de calabaza	178
Salsa de papa	179
Tortas de papa con nopales y flor de garambullo	180
Salsa de pepita de calabaza	181
Salsa de piñón	182
Torta de piñones	183
Quelites cenizos en salsa verde	184
Guisado de quelites y endivias	185
Quelite seco sancochado	186
Quintoniles en chile verde	187
Quintoniles con diferentes chiles	188
Quintoniles con flor de garambullo y romero	189
Tortas de gualumbos en salsa de toritos	190
Trigo con frijol	191
Verdolagas con arroz	192
Verdolagas en torta con chile guajillo	193
Verdolagas secas en salsa de xoconostles	194
Tortas de zanahoria	195
Hongos de maguey	196
Hongo de maguey con xoconostle en mole de olla	197
Hongos de patitas de pollo con escamoles	198
INSECTOS Y CARACOLES	199
Salsa de chapulines	201
Tortas de chapulines y flores de mezquite en chile guajillo	202
Tortitas de chapulines en salsa de xoconostle	203
Chicharra rellena de piñones en hoja de maíz	204
Chicharras de encino con escamoles en ximbo	205
Tamal de chicharra de nopal	206

Guiso de chicharra de nopal con nopalitos	207
Larva de avispa negra asada	208
Tortas de larva de abeja en adobo	209
Panales capeados	210
Xá'ue en salsa de nuez	211
Chicharras de maguey en chile guajillo y morita con nopales y nuez	212
Chicharras de maguey con escamoles en horno de tierra	213
Salsa de chinicuiles	214
Salsa de chinicuiles, xá'ue y chicharras	215
Tortas de cochinitillas con nopales	216
Crema de escamoles	217
Escamoles en mole de calabaza y nuez	218
Zacahuil de escamoles	219
Pellizcadas de escamoles con flores de gualumbos y garambullos	220
Tortas de escamoles en salsa de nuez	221
Gusanos de nopal con nopales y xá'ue	222
Tamal de gusanos de nopal	223
Tortas de xá'ue	224
Mixiotes o ximbo de xá'ue	225
Ensalada de caracoles	226
Caracoles con hierbas de olor	227
Caracoles horneados	228
Sopa de caracoles	229
Tamales con caracoles	230
Tinga de caracoles	231
Caracoles en ximbo	232
CARNES: AVES, MAMÍFEROS, TLACUACHES Y REPTILES	233
Águila a las brasas	235
Correcaminos en mole de olla	236
Guajolote con nopales en chile guajillo	237
Guajolote con gualumbos al horno	238
Guajolote enchilado al horno	239
Jongas en mole rojo	240
Jongas en mixiote	241
Pájaros silvestres en guajillo	242
Cocoleras o palomas rellenas de escamoles y nopales	243
Palomas horneadas	244
Palomas en mole verde	245
Pichones en chile guajillo al horno	246
Pinchón en mole rojo	247

Huevos de codorniz rellenos de flores	248
Huevos de codorniz en salsa de xā'te	249
Huevos de gallina de rancho en salsa de chile morita y xoconostles	250
Huevo de pato en salsa de xoconostle	251
Ardilla en mixiote	252
Ardilla con nopales	253
Consomé de ardilla	254
Ardilla en salsa de chile pasilla y chile guajillo	255
Mongiüis de ardilla	256
Ardilla en salsa verde con chicharras de nopal	257
Chicharrón de ardilla	258
Ardilla en salsa de xoconostles	259
Tortas de ardilla con flor de piñón y escamoles	260
Armadillo en salsa verde	261
Cacomixtle relleno de escamoles	262
Carne de puerco con calabaza y romeros	263
Carne de puerco en pipián con gualumbos	264
Carne de puerco con verdolagas	265
Conejo enchilado con nopal	266
Conejo en mixiote en salsa de escamoles	267
Conejo empulcado	268
Conejo en mole de piñones	269
Conejo en penca	270
Conejo en mole de olla con xocoyol	271
Conejo en salsa de quelites	272
Criadillas de borrego con escamoles	273
Coyote en barbacoa	274
Gato montés en barbacoa	275
Albóndigas de carne de liebre	276
Liebre enchilada al horno	277
Liebre en guajillo	278
Liebre en pipián con piñón y nuez	279
Mapache enchilado	280
Metoro asado en mole	281
Metoro frito	282
Murciélagos en chile guajillo	283
Tejón asado	284
Tlacuache borracho al vapor	285
Tlacuache en chileajo	286
Zorra enchilada	287
Zorrillo al pastor	288

Zorrillo con nopales y escamoles al horno	289
Zorrillo relleno de insectos al horno	290
Lagartijas con nopales en salsa de chile guajillo	291
Lagartijas rellenas de escamoles	292
Xincoyotes con escamoles y xā'ue en chile guajillo al horno	293
Xincoyotes con tortas de garambullo y escamoles en salsa roja	294
Xincoyotes en mixiote con escamoles	295
Víbora de cascabel asada	296

BEBIDAS: AGUAS, ATOLES, PULQUES Y VINOS	297
Agua de biznaga	299
Agua de alfalfa con piña y pepino	300
Agua de mezquite	300
Agua de mora	301
Agua de nopal	301
Agua de epazote	302
Atole de masa	303
Agua de tuna de cardón	304
Agua de xoconostle	304
Atole de aguamiel	305
Atole de maíz tostado	305
Atole de masa con garambullo	306
Atole de mezquite	307
Atole de pepita de calabaza	308
Atole de trigo	309
Atole de semilla de pirul	310
Atole de pétalos de tuna	311
Charape	311
Pulque curado de escamoles con piñón	312
Pulque curado de guayaba	312
Pulque curado de mora	313
Pulque curado de piña	313
Pulque natural o suave	314
Pulque curado de xoconostles	315
Vino de garambullo	315
Vino de granada de mesa	316
Vino de xoconostles	317

POSTRES: PANES, GALLETAS, MERMELADAS,	
CONSERVAS, DULCES Y GELATINAS	319
Cajeta de aguamiel	321

Calabaza en dulce	321
Donas de pinole	322
Dulce de chilacayote	323
Dulce de nopal	324
Dulce de tuna verde	325
Flores de nopal y tunas de biznaga en dulce	326
Gelatina de aguamiel y xoconostle	327
Gelatina de alfalfa	328
Gelatina de tuna roja	329
Gelatina de xoconostle	330
Gelatina de xoconostles con escamoles	331
Mosaico de nopal	332
Galleta de trigo	333
Gualumbos cristalizados	334
Mermelada de cardoncillo	335
Mermelada de mora	336
Mermelada de tunas con piñón	337
Mermelada de xoconostles	338
Mousse de xoconostles	339
Palanqueta de avena	340
Galletas de trigo con mermelada de nopal, nuez, piñón y toritos	341
Pan de chilitos de biznaga	342
Pan de nopal con escamoles y flores de campo	343
Pan de elote con frijoles tiernos	344
Pan de pintadera	345
Pan de pétalos de diferentes flores silvestres	346
Pan de pulque	347
Panque de gualumbos	348
Panque de xoconostles	349
Panque de trozos de xoconostles con mermelada de nopal	350
Pastel de biznaga	351
Pastel de chilitos de cactus	352
Pastel de fruta de palma	353
Pastel de higo	354
Tunitas silvestres en almíbar	355
Xoconostles en dulce de almíbar	356
Glosario	357
Referencias bibliográficas	362
Semblanza de las autoras	367

PRESENTACIÓN

Una vez más Yesenia y Lilia, nos presentan un material de importancia incalculable por la profundidad y el respeto con que abordan nuestras tradiciones ancestrales centradas en nuestra alimentación hñähñu; atinadamente las autoras tratan el proceso de la alimentación-nutrición sin dejar duda alguna al lector, de la importancia que tiene nuestro entorno físico y social del que nace y se dinamiza la alimentación, y es que, precisamente es en nuestra cocina donde se evidencia con mayor fidelidad la cultura hñähñu. A través de ella se puede saber gran parte de nuestra historia, nuestras formas de organización social, la manera en que nos relacionamos con la naturaleza, nuestras creencias, etcétera. Como indígena hñähñu, me consta que en primer lugar nuestra comida ancestral nada tiene que ver con sopa, plato fuerte, frijoles y postre; ese orden para alimentarse no es de indígenas, nuestra alimentación siempre fue de un solo plato fuerte, podría ser un plato de malvas, una gorda martajada y una jícara de pulque; en segundo lugar, en la cocina hñähñu original no se guisaba con aceite, esporádicamente con manteca, asimismo, el indígena hñähñu siempre tiene comida de acuerdo con las estaciones del año, en primavera, una gran variedad de quelites y nopales; en verano, otra variedad de quelites aunado a la fauna silvestre, aprovechando que, para entonces, los animales están gorditos; en otoño un poco de elotes, ya empiezan los granos a secarse o aunque no se hallan secado bien, de cualquier manera se pueden comer; en invierno los granos están listos, algunas personas secaron calabacita o nopal; por ser tiempo de frío un atole de aguamiel, cae muy bien.

Hasta antes de la década de los 60, así transcurría nuestra vida, aprovechábamos todo lo que estaba a nuestro alrededor, algunas cocinas estaban hechas de penca, la mayoría de las familias adaptaban una

cocina bajo la sombra de un árbol o sólo le ponían techo de penca, o de quiote o de palos de mezquite; algunas veces se cercaba igual con quiotes, palos u órganos, la familia se levantaba en cuanto empezaba a clarear el día y dormían en cuanto el sol se ocultaba, no había luz eléctrica, las mujeres se levantaban y prendían el fuego con barañitas que colocaban sobre las brasas, mismas que el día anterior habían guardado, o sea, desenterraban las brasas de la ceniza para hacer fuego; después, ponían un recipiente de barro, con agua, al fogón, compuesto de tres piedras, para hacer algo de té, el café poco se consumía, mientras tanto la mujer molía el nixtamal en el metate o el marido le ayudaba a “darle vueltas al molino”, como se le decía, ponía el comal y se ponía a hacer las tortillas. La cocina estaba compuesta por recipientes de barro, concretamente ollas, jarros y cazuelas no se conocía el metal con que actualmente se guisa, por lo tanto no se conocían cacerolas ni sartenes. El refrigerador ni siquiera era un sueño, por lo que se cocinaba para el día, si por alguna razón, se tenía que guardar comida para el otro día se colocaba, durante la noche, en algún sitio fresco, regularmente se colgaba la olla en la rama de un mezquite; en la cocina se encontraban sólo los objetos necesarios e indispensables; a la fecha algunas familias de bajos recursos, tienen su cocina en estas condiciones; otras, para economizar un poco utilizan como combustible leña, pencas secas, entre otros, y aún conservan la costumbre de elaborar parte de los alimentos fuera de la casa, como cocer nixtamal, frijoles, tamales y demás delicias.

La mayoría de las familias tenían borregos y eran pastoreados por algún miembro de la misma, para tener agua en casa se tenía que acarrear en cántaros, por lo tanto la mayoría de las familias “echaban” —así se le decía— pulque, de manera que todos tomaban, incluso los niños; el burro era un animal apreciado, era como tener una camioneta, era un medio de transporte, para carga de casi todo, a la familia que tenía un burro se le consideraba poderosa; el ayate era también indispensable en aquellos tiempos, ahí se colocaba la cosecha, la leña, el cántaro, servía también de cuna para el bebé; la gente poco salía, por eso, cuando a los hombres ciudadanos se les invitaba a una formación (mitin) a Pachuca o a México, iban muy gustosos, no importándoles que los transportaran parados en carros de redilas, para estos eventos, llevaban su pulque y su itacate que casi siempre consistía en gorditas redondas con sal y alverjones.

A partir de entonces, la vida del hñähñu sufrió cambios vertiginosos, al igual que la sociedad mexicana en general, la vida moderna que se empezó a propagar a través de los medios de comunicación, concretamente la televisión, y con ello la necesidad de emigrar para tener una vida mejor, han sido de los fenómenos que han influido grandemente, cambiamos poco a poco la vivienda, el vestido, la alimentación, gran parte de nuestra forma de vida ancestral y en fin, nuestra manera de sentir, pensar y actuar; el trabajo comunal y la solidaridad ya no fueron necesarios, aunado a todo esto nuestra alimentación también se tornó moderna y con todos estos cambios, se desarrollaron enfermedades que poco se conocían como el cáncer, la diabetes y la hipertensión. A fuerza de buscar lo positivo, podríamos decir que antes de los años 60 a los indígenas se nos consideraba ignorantes, tontos, pobres, en una palabra, un estorbo para el país, éramos la vergüenza, con todo ello, lo nuestro no servía, incluida, obviamente, nuestra manera de alimentarnos, e incluso los gobiernos posrevolucionarios impulsaron políticas gubernamentales de integración con el firme propósito de que nos olvidáramos de nuestras costumbres, de nuestra manera de vivir, de nuestra lengua; cuando los gobiernos se dieron cuenta que sus políticas de integración no funcionaron, nos empezaron a ver y comenzaron a meternos en su discurso; algo podíamos dar a la nación, y se crearon instituciones, para sacarnos del “atraso” y la pobreza. Es posible que para la forma de vida occidental, lo nuestro no era vida, sin embargo, para nosotros, nuestra forma de vivir, no significaba miseria y por lo tanto nuestra vida como indígenas no era una tragedia.

En la actualidad políticas vienen y van y, nosotros arrastramos aún el estigma histórico de ser grupos raros, necios, que no entendemos los fenómenos de globalización, y aunque, ciertamente, ha cambiado en gran medida nuestra forma de vivir, aún conservamos mucho de nuestra esencia ancestral, hemos sabido, una vez más, adaptarnos. La Feria Gastronómica es una fiesta de alimentos muy propio de nosotros y es un halago que haya mucha gente que venga y goce probando nuestros guisos, nuestros curados, nuestras aguas; hechos todos aproximadamente con un 70% de productos de la región y el resto con productos comerciales. La Feria Gastronómica es sobretodo un día de la mujer hñähñu del Valle del Mezquital, se luce con sus guisos, es

el día que se le toma en cuenta, que se le aprecia, que se le valora, ¡pero cómo no! si con ello sigue dando vida al grupo indígena hñähñu.

Por último, es necesario volver a decir que nuestra cocina hñähñu se genera en este espacio físico y social único, del que se conforma nuestra identidad cultural también única, nuestra manera de preparar los alimentos con los ingredientes que nos proporciona el entorno, hace remembranza de infinidad de situaciones; desde simplezas como que alguna vez la familia se saboreaba el rico guiso de guajolote y al sacarlo de la lumbre se volteó la cazuela y se derramó la mitad, quedando sólo un taquito para los comensales; hasta estudios serios y profundos que a través de nuestra comida realizan estudiosos de diferentes áreas del conocimiento como: antropólogos, sociólogos y educadores.

Los hñähñu somos gente pacífica y muy trabajadora, históricamente, para nosotros, no hay imposibles dentro de lo posible, por eso, desde la época prehispánica nuestros ancestros supieron sobrevivir en lugares “inhóspitos” como el Valle del Mezquital, aprovecharon lo que esta tierra les daba y la hicieron producir para la satisfacción de sus necesidades de vivienda, vestido y alimentación.

El hecho de que estudiosos físicos y sociales de la cultura, nos visiten, convivan con nosotros y quieran conocernos para interpretar nuestra forma de vida, es satisfactorio, nos agrada grandemente que vean que existimos y que, aun en la pobreza, valoren nuestras costumbres, nuestras tradiciones, nuestra forma de vida. La doctora Edith Yesenia Peña Sánchez y la maestra Lilia Hernández Albarrán son estudiosas que han convivido en estos lares desde hace más de quince años, de manera que cualquier tema que argumenten sobre la vida cotidiana del grupo hñähñu es con bases sólidas y serias, nos han estudiado e investigado con metodologías rigurosas, han visitado casa por casa, persona por persona, se han imbuido en nuestra historia de vida social y cultural, de manera que si algún estudioso conoce a profundidad el Valle del Mezquital y concretamente el municipio de Santiago de Anaya, son ellas.

La cocina hñähñu a que se refiere el presente material, es base fundamental de nuestro ser hñähñu, es nuestra vida misma, nuestro sustento, nuestra medicina, nuestro desarrollo, nuestra relación con los vecinos, con los parientes, con las amistades, con las visitas. Es

nuestra historia pasada, nuestro presente y futuro, somos protagonistas todos: los niños, los hombres, las mujeres. Nuestra manera de cocinar básica y los ingredientes que utilizamos son sólo nuestros, a nadie imitamos, nosotros los descubrimos, los inventamos, en la actualidad incorporamos otros ingredientes que las tiendas y los medios de comunicación nos inculcan; la migración ha sido de los fenómenos que más han influido en nuestra forma de vida y obviamente “se ha metido hasta la cocina”.

Gracias pues, a las autoras de este libro por apreciar nuestra comida y difundirla, como sólo ellas lo pueden hacer; es valioso para nosotros, porque algunas veces solemos no valorar lo bueno que tenemos y nos conformamos con transmitir nuestra enseñanza de manera oral. Indudablemente, este material, además de compartirlo con muchos lectores, es un testimonio escrito para rescatar lo oral, que como siempre tiene el riesgo de perderse o modificarse.

Maestra Rosa María Raquel Pérez Hernández
Hñähñu de Santiago de Anaya, Hidalgo
Invierno del 2014

INTRODUCCIÓN

Investigar sobre las cocinas indígenas y populares nos introduce a la biodiversidad del entorno, los saberes y conocimientos locales, la vida doméstica, la relación alimentación-nutrición y salud-enfermedad, las historias culinarias, las relaciones de género, los procesos identitarios y los diálogos entre saberes que dan paso a la interculturalidad y la patrimonialización, es decir, posibilita una nueva comprensión de las relaciones hombre-naturaleza-sociedad, sobre la percepción y significado del alimento como proceso identitario y los contextos de poder que absorben, transforman o eliminan los sistemas alimentarios y hábitos alimenticios tradicionales, así como de las condiciones y formas de vida que pueden generar riesgos y deterioros a la salud o ser positivas para el desarrollo humano.

De manera que interpretar la alimentación y la nutrición como un proceso biocultural o biosocial permite relacionar lo que comemos y bebemos con la historia de la transformación de los recursos naturales, culturales y sociales de las poblaciones y, también, de nuestra evolución como especie. Dicha relación no sólo puede explicar la capacidad de adaptación y organización de la especie humana y las sociedades, sino que hace evidente el esfuerzo por mantener la tradición como herencia y como práctica encaminada a la acción social y al desarrollo de nuevas creaciones. De acuerdo con Gutiérrez y colaboradores (2011:332), son saberes y conocimientos que inicialmente emergen de una lógica de supervivencia local y se incorporan a la vida cotidiana y social. Por lo que surgen algunas interrogantes: ¿Por qué la alimentación forma parte de un proceso biocultural? ¿Por qué las cocinas tradicionales y específicamente las indígenas deben formar parte del patrimonio? Las respuestas son muchas y muy variadas que explican desde la asociación con la satisfacción de una de

las necesidades básicas humanas más antiguas como es el “hambre”, mediada por significados que la transforman en la acción de “comer” como acto individual y colectivo, hasta la selección de algunos platos y bebidas que refuerzan la identidad y aseguran la reproducción o recreación simbólica a través de sus prácticas culinarias. Existen muchas maneras para aproximarse a este proceso, pero destacan dos: la primera se focaliza en el patrimonio biocultural colectivo que lo define a través de sus componentes que incluyen recursos biológicos (plantas, animales, minerales, etcétera), espacio físico, paisajes, tradiciones y prácticas ancestrales, también conocidos como “conocimientos tradicionales”, incluidos los relacionados con la forma de manejar adaptativamente un ecosistema complejo y el uso sostenible de la biodiversidad (Argumedo, 2012). Sin lugar a dudas es en el territorio, como capital colectivo, donde se concretiza la realidad de nuestras interacciones sociales, que expresan la forma de vida y remite a una matriz identitaria. El siguiente testimonio de origen hñähñu puede ilustrar al respecto:

La tierra está viva, no es cosa, como dicen. Hay que pedirle permiso pa’ sembrar, hay que pedir el agüita pa’ sembrar, hay que regresarle algo por lo que nos da. Hay que cuidarla pa’ que nos alimente, pues... Se mueve, tiene capas, las piedras son su parte dura y algunas son piedras de origen como las k’angandho: restos de la formación del todo, plantas, animales y nosotros (Entrevista a Porfiria Rodríguez, 2007).

Al centrarnos en el territorio colectivo observamos que se conjugan la naturaleza, las relaciones de reproducción, las relaciones de producción y las representaciones simbólicas, la defensa comunitaria y las resistencias, ya que los territorios de los pueblos indígenas se encuentran en peligro del pillaje neoliberal y de algunas organizaciones patrocinadas e integradas por las empresas transnacionales.

El segundo acercamiento al problema se concretiza en el cuerpo de la persona y también deviene del primer conjunto de interacciones, se caracteriza porque sus efectos se relacionan con las susceptibilidades biológicas, la biografía y la forma de vida de los sujetos que pueden condicionar su salud como: que sus hábitos alimenticios pueden alterar, de manera definitiva o temporal, el cuerpo (de ser delgado pasar a

ser obeso, cambios en la imagen corporal); modificar funciones básicas para satisfacer necesidades sociales como beber y comer cuando no se tiene hambre o sed; desarrollar padecimientos que afectan al cuerpo debido a las presiones sociales como pueden ser el estrés, anorexia, bulimia, entre otras; se llegan a causar comorbilidades asociadas a una condición fisiológica como la obesidad y la diabetes que limita el consumo de alimentos; se pueden transformar nuestras necesidades de alimentación por ideales u otras formas de comer donde sólo el consumo de alimentos industrializados y suplementos alimenticios son considerados como lo “bueno y mejor”, entre otras interacciones bioculturales presentes (Peña, 2012).

En los últimos años, en diferentes poblaciones del mundo, se han experimentado cambios transicionales en los sistemas alimentarios, en el contenido de las dietas locales, con aumento en el consumo de productos procesados y de comidas rápidas o *fast food* que se asocian a los patrones de morbi-mortalidad, la poca actividad física de la población y en general los estilos de vida sedentarios, situación que obliga a los estudiosos del problema a proponer una explicación sobre estos fenómenos y sus consecuencias en el terreno de la alimentación y la salud. Sin embargo, pese a que es una realidad global sigue vigente en el imaginario social la idea de que los principales problemas de desnutrición, malnutrición y salud los viven las poblaciones indígenas, porque se encuentran sumergidas en la pobreza y el “atraso”.

De acuerdo con Lazos (2011) a los grupos indígenas se les atribuye la responsabilidad del rezago en la agricultura y el supuesto deterioro ambiental que han provocado conforme sus usos y costumbres. Los conocimientos tradicionales se consideran obsoletos y por lo tanto se menosprecian. Sin embargo, la realidad es otra: existe una desintegración de sus territorios, inequidades económicas provocadas por el libre comercio en la agricultura, hay desventajas competitivas, fracasos constantes en los planes de desarrollo hacia el campo mexicano y, es irreal el diálogo entre los saberes locales agrícolas de las sociedades rurales, indígenas y mestizas con los gobiernos y transnacionales de la agricultura.

Indudablemente existe una relación de las condiciones materiales de existencia, las políticas y la economía global, pero esto no aplica para todos de la misma manera y, existen algunos ejemplos en que los

hábitos alimenticios y las cocinas tradicionales son una muestra de éxito tanto en el aprovechamiento del entorno como en su valor nutritivo. Tal es el caso de los hñähñu del Valle del Mezquital cuya dieta, con alto contenido de plantas verdes como los quelites, genera datos excepcionales de bajas tasas de desnutrición de lo que ya habían dado cuenta Anderson y colaboradores (1944 y 1991), además de que Gómez Robleda (1961) había realizado trabajos sobre el estado de salud y desarrollo psicomotor en niños y adultos, en el que reporta que no encontró enfermedades graves. Ramírez (1978) observa que hay una respuesta positiva a las mejores condiciones sanitarias de protección contra las enfermedades a través de la alimentación. Sin embargo, para la década de los ochenta el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición (INNSZ 1982 y 1990), en sus evaluaciones nutricionales, encuentra signos claros de desnutrición por bajo consumo calórico-proteico, lo cual repercutía principalmente en la salud de las mujeres embarazadas y de los niños. Además de que años atrás Daltabuit y Sáenz (1978) establecen la intolerancia a la lactosa para la población otomí como susceptibilidad biológica para este grupo indígena. Saucedo y colaboradores (1998) analizan los cambios en la nutrición de los otomíes del Valle del Mezquital en los últimos veinte años, llegan a la conclusión de que se enferman menos que antes, pero no comen mejor, por lo que viven afectados en su estatura. Peña (2012) encuentra en su estudio menos del 7% de la población infantil en riesgo nutricional para el municipio de Santiago de Anaya, Hidalgo. Lo cual, considera, está influenciado por los esfuerzos por recuperar parte de la identidad indígena de la región, al hacer del alimento invisible y de pobres, alimento visible enmarcado en una cocina hñähñu. A este respecto Mayorga (1993) elaboró un recetario de comida otomí. Peña y colaboradores (2005) realizan un estudio de las recetas obtenidas de la Feria de Platillos Tradicionales de Santiago de Anaya, Hidalgo y la alimentación que presentan las unidades domésticas del lugar, en el que enfatizan que existen diferencias entre hábitos cotidianos y tradicionales, ya que los primeros se rigen por el consumo de productos que se consiguen en el mercado y se integran a los obtenidos de la explotación de recursos de la ecología, aunque estos puedan fungir como complemento o estrategia de supervivencia. En tanto, los alimentos tradicionales se refieren al aprovechamiento

de recursos de origen vegetal y animal cuyo uso depende del conocimiento y explotación del entorno y de sus ciclos ecológicos. Merlos Cruz (2005) lleva a cabo un estudio sobre la valoración del estado de nutrición en niños y su relación con los ciclos alimenticios en el municipio de Santiago de Anaya, Hidalgo, en el que concluye que no se encontraron altos índices de desnutrición y finalmente el estudio de rescate de la alimentación tradicional que realizan Peña y Hernández (2009) en el Valle del Mezquital, Hidalgo, a través del libro *Olores y sabores de la cocina hñähñu*.

En la mayoría de los estudios se considera que la dieta es adecuada, que tiene como base una alimentación de origen indígena-rural como la que encontró Fabila (1938), otros indican que hay cambios en los patrones alimenticios, principalmente por consumo de alimentos procesados, además del debate sobre la baja presencia de la desnutrición y el aumento del sobrepeso. Por ello, es básico un diálogo de valoración y transmisión de saberes culinarios, de las estrategias adaptativas que forman parte de la manera particular de ver el mundo por los hñähñu, que está inserta en una cosmovisión¹ más amplia, la mesoamericana, la cual ha pervivido en la memoria y oralidad ancestral, comunal y familiar que se materializan en su creativo arte culinario tradicional, convirtiéndose en un emblema identitario que genera una necesidad de preservar y conservar la gastronomía hñähñu, que se integra por una amplia variedad de recursos y expresiones culinarios que, con el tiempo, se han adecuados a las necesidades, gustos, creatividades y formas de consumo de la sociedad moderna, que evocan la ingesta del alimento inmediato, la elaboración de platillos o bebidas cotidianas, tradicionales y rituales, la producción agrícola, la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital y la generación de alimentos tradicionales para venta y exposición en las festividades locales y regionales, así como la creación de algunas microempresas que comercializan productos con base en ingredientes “tradicionales”.

Como se percatará, querido lector, la experiencia de elaborar un recetario de cocina indígena y popular (en nuestro caso el hñähñu) no

¹ ...visión estructurada en la cual los antiguos mesoamericanos combinaban de manera coherente sus nociones sobre el medio ambiente en que vivían, y sobre el cosmos en que situaban la vida del hombre (Broda, 1991:462).

se trata sólo de conjuntar una serie de recetas sino de brindar un tributo a una región cuyos pueblos se esfuerzan por no perder el sentido de su origen pese a los cambios tan acelerados de la modernización: transformación de su ecología, pérdida de espacios territoriales útiles para la siembra, deforestación, extinción de especies de la flora y fauna, la introducción de semillas transgénicas (particularmente la del maíz), transformación de hábitos alimenticios con base, en gran parte, en el procesamiento de alimentos, y la migración. Lo que trae consigo una paulatina desarticulación cultural y la proliferación de arduos esfuerzos por evitar la pérdida oral de las tradiciones gastronómicas. Por lo que consideramos de gran valor el esfuerzo que hace el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes a través de la Dirección General de Culturas Populares al considerar a la cocina como patrimonio y contribuir a su rescate, preservación y difusión mediante la colección de Cocina Indígena y Popular, a la que nos sumamos con este número, y lo invitamos a usted a que se una a esta aventura, conociendo una parte de la realidad multicultural que existe en México, para tener un acercamiento a otras formas y maneras de comer que son reconocidas en la región como tradiciones inscritas en un proceso de desarrollo, préstamos e innovaciones que continúan vivos entre los hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo y que reflejan su historia y devenir como pueblo a través de su cocina: el ser uno con la naturaleza.

ENTRE LA BIODIVERSIDAD Y EL PATRIMONIO CULINARIO

La inmensa biodiversidad que presenta México en sus sistemas ecológicos, le permite ocupar el cuarto lugar a nivel mundial y ser uno de los países de América Latina con mayor diversidad cultural, que se manifiesta con la presencia de más de 60 grupos indígenas, con diversas tradiciones culturales y lingüísticas que hacen patente la relación individuo-sociedad-ecología a través de su historia, sus formas de vida, la preservación de saberes y conocimientos en sus representaciones y prácticas simbólicas, sus hábitos alimenticios, tanto tradicionales, heredados de generación en generación, como en sus innovaciones. Esto ha dado como resultado una variedad de sistemas culinarios que integran desde la percepción y significado del alimento hasta su búsqueda, producción, obtención, tecnologías que aplican, redes de intercambio y comercio, preparación, presentación, consumo y desecho que, en conjunto, generan los llamados “conocimientos tradicionales culinarios”.

Esta gran diversidad de sistemas culinarios o cocinas tradicionales y populares locales y regionales colocan a nuestro país en el ámbito internacional como una potencia culinaria, por ello se han investigado desde múltiples enfoques, entre los que destaca el antropológico, el cual ubica su atención en la representación y reproducción cultural de las prácticas culinarias vertidas en recetarios, no como paradigmas de fosilización de la selección de nuevos usos del patrimonio, que desliga una porción de una totalidad cultural sino como Marco Buenrostro y Cristina Barros manifiestan:

La cocina es magia, tradición e invento, es alquimia; cada persona puede dar su tono personal a una receta cualquiera, con sólo añadir o quitar ingredientes o variar las cantidades... Este es el interminable camino de la cocina mexicana, siempre novedoso y a la vez antiguo (Buenrostro y Barros, 2000:21).

Las prácticas culinarias por mucho tiempo se han mantenido sólo en la tradición oral y sin contar con acervos que contribuyan al reconocimiento de pueblos, municipios y regiones por sus platillos o bebidas. A estos lugares se les reconoce como parte de las regiones gastronómicas basadas en el medio ambiente (flora y fauna) y la integración de componentes culturales (grupos indígenas y producción de recursos alimenticios) que tiene un origen prehispánico (Barros y Buenrostro, 2002), pero también se identifica una cocina mexicana mestiza producto de todo un proceso de intercambios que Pérez San Vicente (2002) indica que está formada por ocho tradiciones gastronómicas: las del Pacífico, Golfo, Huasteca, Sudcaliforniana, Yucateca, Norteña, Central y del Sur. Además de que existen las cocinas de los grupos indígenas y contactos culinarios con migrantes que comparten su cocina, entre las que destacan en México la libanesa, la judía, la china, la japonesa, la argentina, la colombiana y la peruana que integran un multiculturalismo culinario.

En la actualidad se manejan “rutas gastronómicas”, que tienen por base el pensamiento de autodesarrollo, sustentabilidad y derrama económica del sector turístico, es decir, se habla de una patrimonialización que selecciona ciertos platillos, postres y bebidas como símbolos representativos y sobresalientes de un grupo social concreto, desarrollando, al mismo tiempo, nuevos usos y funciones a través de la gastronomía, al unir cultura, patrimonio y turismo desde una política nacional e internacional. En el caso de México se cuenta con 18 rutas gastronómicas que pasan por 155 destinos, se relacionan con 25 etnias y ofrecen más de 1500 platillos y bebidas típicas de cada lugar.

En nuestro caso, la cocina indígena es la piedra angular de este receptorio, ya que en ella el entorno ecológico se establece como el medio en el cual, los pueblos indígenas desarrollan su vida y llegan a resolver varias de sus necesidades básicas principalmente las alimenticias. Caballero (1975, *apud* Boege, 2011) hace mención que solamente en México se encuentran entre cinco a siete mil especies de plantas que pueden tener diferentes usos, de las cuales entre 1000 y 1500 son parte de la alimentación de los pueblos indígenas y comunidades campesinas y la mayoría de éstas no presentan interés comercial. Tal es el caso del Valle del Mezquital, donde se consume una gran variedad de quelites, acelgas y malvas, cactáceas, flores, vainas y semillas como las del mezquite, pirul y torito, que han sido poco o nada comercializadas.

Si bien, las naciones y los pueblos se rigen actualmente por una lógica económica dada por el intercambio monetario, todavía en aquellas poblaciones donde existe un contacto cercano con la ecología y a falta de contar con recursos económicos que les permitan adquirir productos comestibles industrializados, se recurre de manera constante a la naturaleza como medio de estrategia de supervivencia, amén de las tradiciones culturales que persisten y se mantienen a pesar de las campañas publicitarias que invitan al consumo de alimentos procesados y el hecho de que muchos pobladores no reconocen sus saberes como algo importante, en parte por el desprestigio histórico de que ha sido objeto la alimentación indígena y la ideología empresarial de la industria alimentaria dominante. Estos son sólo algunos de los problemas a los que se enfrenta la preservación de las prácticas culinarias que también se hacen evidentes en la mayoría de los territorios con población indígena como es el caso de los mayas de Yucatán:

Se observa cómo los guisos se están dejando de preparar, desaparecen, con los jóvenes influenciados por los medios de comunicación... cómo se desvalorizan los recursos culturales, se menosprecia la comida considerándola de pobres (Maldonado, 2000:34).

Afortunadamente encontramos esfuerzos por conservar, transmitir y difundir las tradiciones culinarias entre los hñähñu, a través de la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital, quienes todavía tienen un contacto cercano con el medio que aprendieron a conocer y aprovechar en su beneficio. Sin embargo, la sombra de la pérdida de saberes heredados está presente ya que además de los problemas de la tenencia y despojo de tierras que afectan el aprovisionamiento y la recolección de algunos recursos para la alimentación se observa la transformación de los paisajes rituales que daban sentido a las fiestas, la destrucción del hábitat natural, la introducción de valores contemporáneos que ensalzan los productos procesados como buenos y naturales apoyándose en los discursos médico-nutricionistas. A pesar de ello, el entorno ecológico difícilmente pierde su sentido simbólico en la cosmovisión de los pueblos indígenas, el cual, a su vez, dota de sentido la interacción entre el ser humano en colectividad y su medio. Como lo percibimos en los siguientes testimonios:

Vivimos con la tierra, con la naturaleza de nuestro lado, sino cómo íbamos a hacerlo, con la enseñanza de agüelos... (Entrevista a Margarita Sánchez, 2007).

Todo vive, el cerro está vivo, es allí ónde hay agua, es allí ónde se pide, allí hay vida, allí hay que subir. Allí hay viento, agua, vida, están huecos y dicen que en sus agujeros sale lo que hay dentro... y se para el tiempo, pero ahora pocos lo saben, ya muchos murieron y todo tiene dueño (Entrevista a José Luis Gutiérrez, 2007).

De manera que el conocimiento de la naturaleza permite generar una serie de representaciones y prácticas simbólicas, que recrean al mundo y sus relaciones en la vida personal y colectiva, así pues, la relación con la naturaleza y manejo de ella y de las interacciones sociales son contextos que se encuentran profundamente relacionados. En la actualidad dicha noción todavía pervive en varios grupos indígenas y se plasma en su relación con la tierra a través de los ciclos agrícolas y el manejo de prácticas culinarias que cobran sentido con la manifestación de las fuerzas naturales por el hecho de formar parte del cosmos.

Nosotros los respetamos, aprendimos a conocerlos a ver sus cambios, aprendimos qué podíamos comer y qué no, qué servía pa' curar y qué no, cuándo podíamos cazar y cuándo no, cuándo podíamos sembrar y cuándo no, cuándo podíamos recoger yerbitas y cuando no... (Entrevista a Erasmo Cruz, 2005).

La tierra, se asume por los hñähñu como un ser vivo, un ser en el que se vive, se existe y que nos rodea. Un ser en el que estamos, nos movemos, en el que vivimos. Este "ser vivo", es sobre quien existimos y quien nos permite vivir en ella, sobre ella, por ella; quien alimenta y otorga lo necesario para vivir (vestimenta, vivienda, alimentos, recursos curativos, entre otras cosas), pero también constituye el entorno y el paisaje, cuyas formas y contornos contienen significados y asociaciones diversas que son objeto de observación, veneración, respeto, o se les adjudican fuerzas específicas que son invocadas mediante rituales y ceremonias. A la tierra se le propicia, se le pide y se le da como una forma de reciprocidad, del pacto que existe entre ella y el ser humano. Ejemplo de esta forma de concebir a la tierra son los relatos existentes en la población sobre el

sentido e importancia de los cerros, las cuevas y la cruces que se colocan en sus cumbres, así como de la necesidad de entregar frutos de la tierra en las cuevas como una forma de retribuir lo que ella otorga. Siendo los cerros los lugares privilegiados para la petición de las lluvias y, en consecuencia, del sustento de la comunidad a través de la agricultura.

Para el hñähñu, la tierra tiene una historia, un proceso de cambio. Evidencia de éste son las piedras, en ella habitaron antepasados que se hacen presentes, en ocasiones, a través de los fósiles, de los huesos de animales que también son considerados antepasados. Asimismo, existen otras piedras importantes: las k'angado que tienen una fuerza especial, fuerza heredada de la naturaleza, fuerza vital de protección para la milpa, para la tierra, para el cultivo. Pero, a la vez pueden hacer “maldades”, tienen la capacidad de dañar a alguien y enfermarlo de “aires” e incluso de matarlo, sea por pasar cerca de donde se encuentran o porque pudo haber robado alguna milpa que estaba protegida por ellas. Para poder curarse de “aires” hay que hacer una limpia, y en el segundo caso devolver lo robado, ofrecer disculpas y llevar una ofrenda a la k'angado con base en comida, cirios, aceite y reliquias. La ofrenda comestible se coloca en una penca o plato de barro y se integra con frutas, tortillas, galletas, tamales y un vaso u olla de pulque. El caso contrario lo tenemos en los santos patronos o vírgenes, con ellos no se negocia el cumplimiento del pacto o promesa, ya que son quienes cuidan e interceden con la divinidad por las comunidades. Como santos patronos son quienes tienen la principal atención y jerarquía, por lo que existe la obligación moral del pueblo de tenerlos contentos, sacarlos en procesión, cumplir con las ofrendas consistentes en panes de pulque, collares de palomitas o dulces, panes pequeños, pasteles, ponerles su fruta y semillas de las mazorcas de maíz obtenidas de las milpas, para que a lo largo del año caigan las lluvias necesarias, el clima sea favorable y haya buenas cosechas, sin tantos problemas.

De este proceso simbólico y ritual tan complejo, las cocinas tradicionales, representan un eje crucial del bagaje biocultural de los grupos indígenas y de la población en general. Encarnan, además, una herencia cultural, el conocimiento, la interrelación sustentable y respetuosa con el medio ambiente y el cuerpo, un orden social legitimado y establecido mediante normas a seguir, la socialización de lo que se asume y vive como alimento. De ahí, la importancia de su conservación que implica no sólo la transmisión del conocimiento y sus prácticas, sino que exige el cono-

cimiento y respeto por la tierra, la protección de los recursos, la continuidad de los ciclos, el respeto a los derechos indígenas sobre el campo, su conservación y explotación de manera prioritaria. Las representaciones y prácticas alimenticias no son un proceso aparte, sino que se integra en un orden y sentido de su forma de vida, en íntima relación con la identidad y cosmovisión del mundo, donde el cuerpo no es ajeno al entorno ecológico sino que forma parte y es una extensión de él, siendo que las fuerzas que actúan en el medio también lo hacen en el alimento que lo sustenta.

De igual manera, la relación entre sociedad y entorno ecológico ha pasado por una serie de confrontaciones pues, en los sistemas indígenas, la ecología se mantiene no sólo como un ambiente donde se desarrollan sus actividades y la vida cotidiana, sino también, como un elemento crucial para la satisfacción de necesidades y su relación simbólica, que le otorga al ser humano, un papel en el mundo en interacción constante con fuerzas naturales, sobrenaturales, paisajes rituales, espacios y tiempos cruciales que intervienen también en el desarrollo de su ciclo de vida, su “ser y estar en el mundo” e incluso en la alimentación y la salud. Esta significación da un giro a la forma de relacionarse con el entorno pues, se asume como un ser vivo, cargado de sentido que ha de cuidarse y respetarse.

Hñähñu es quien conoce la luna, el sol, la tierra, quien conoce la vida y lo que nos rodea y sabe vivir con eso..., es quien vive con lo que tiene, sabemos vivir aquí, en la tierra donde dicen que no hay nada y aun así nuestros antepasados vivieron aquí y nos enseñaron cómo hacerlo, cómo vivir, cómo hacerlo... cómo continuar (Entrevista a Gilberto Pérez, 2005).

Estos procesos ponen en evidencia que la relación entre naturaleza y sociedad es también un proceso histórico, ya que las formas de concebir, apropiar, adaptar, relacionar, explotar y producir se han transformado y/o cambiado a lo largo del tiempo imponiéndose modelos y esquemas culturales, tecnológicos y productivos según diferentes lógicas económicas, políticas e ideológicas, lo que genera un conocimiento que no es uniforme (García, 1981; Aranda, 2006).

Actualmente el entorno ecológico juega un papel crucial en las representaciones y prácticas tradicionales relacionadas con la alimentación, para Leff y colaboradores los saberes locales son

...un complejo sistema de valores, ideologías, significados, prácticas productivas y estilos de vida que se han desarrollado a lo largo de la historia en diferentes contextos geográficos y ecológicos (2002 *apud* Lazos 2011:260).

Aspectos de la vida que se ven en una serie de encrucijadas debido a las nuevas políticas en torno a la regulación de la tierra y los sistemas alimentarios imperantes de una macroeconomía globalizante que pretende desplazar “la milpa” (como expresión de un sistema alimentario mesoamericano), los huertos familiares, solares, traspatios y potreros (producción de autoconsumo, comercio a pequeña escala y laboratorio de experimentación) por el consumo de productos desarrollados y elaborados por empresas nacionales y transnacionales. Por ello, es de gran importancia el proceso de concientización sobre el potencial de consumo de plantas, flores, semillas, insectos y animales “no comunes” frente a una crisis en la producción local de alimentos y a su reconsideración del significado social y su viabilidad nutricional. De acuerdo con Lazos implica: “...hacer que sus trabajos y sus conocimientos sean reconocidos, nos da la esperanza de que la lucha por la soberanía alimentaria continuará” (2011:275). Al igual que una de sus expresiones vivas: las cocinas indígenas, que en el caso hñähñu del Valle del Mezquital adquiere un sentido intracultural, que se origina en un esfuerzo interno de los diferentes grupos hñähñu de la región por ampliar el imaginario entre sus pobladores de ser depositarios de la herencia cultural culinaria, principalmente los de Santiago de Anaya ven como una misión recuperar la memoria del pasado, los valores, el paisaje, el etnodesarrollo y la autoestima de su cultura a través de agrosistemas, iniciativas de conservación y cocina tradicional. A la par que integran y despliegan un discurso de patrimonialización global con repercusiones locales (rutas gastronómicas, ferias, museos y concursos) a través de la incorporación de políticas internacionales como las de la UNESCO en su declaratoria sobre la gastronomía de algunos lugares como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad² en la que México se ha hecho presente aparte de la dieta mediterránea, la francesa y la japonesa, y se espera, que pronto se abra a otras cocinas regionales o indígenas.

² Como ejemplo tenemos la Inscripción de La Cocina Mexicana Tradicional: Cultura ancestral, comunitaria y vigente: El paradigma de Michoacán, en la lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la Unesco (SECTUR, 2014).

EL SER HÑÄHÑU

EN EL VALLE DEL MEZQUITAL, HIDALGO

El Valle del Mezquital abarca municipios de la zona sur y oeste del estado de Hidalgo y su paisaje se conforma por mesetas, serranías y pequeños valles, que dan cuenta de sus contrastantes relieves, climas y recursos. La región cuenta con una amplia biodiversidad ecológica apreciable en sus horizontes rematados por plantas cactáceas y xerófitas propias de los climas secos y áridos que se alternan con la presencia de sabinos y ahuehuetes ubicados cerca de los ríos, como de bosques de nogal y pino en la sierra. Se encuentran yacimientos de mármol, arena, tequesquite, cal y, en otros tiempos, de obsidiana, plomo y plata. En la región se encuentra una falla geotérmica que provee de fuentes de aguas termales y que han sido abiertas al turismo a través de balnearios como: Dios Padre, Tephé y Tepathé en Ixmiquilpan; Cantera en Tula y Lumberas en Ajacuba; las Grutas en Tolantongo pertenecientes a El Cardonal, entre otros. En las conformaciones rocosas del Valle se encuentran algunos cerros y montañas como: los Frailes en Actopan, Peña Partida en Tasquillo, Peña Azul en Tepeji del Río, Oxanguy (cerro de la nube) en Santiago de Anaya y Defay (cerro puntiagudo), Muñeca, Palma, Santuario y Texcadhó (cerro de la piedra desmoronada) que se elevan a lo largo de la sierra de Ixmiquilpan. Todos estos elementos conforman el paisaje a través del que se han desarrollado corredores turísticos y reservas de la naturaleza donde se puede practicar algún deporte y descansar, así como degustar algún platillo o bebida tradicional (Peña y Hernández, 2009).

La flora corresponde a arbustos y cactáceas tales como el mezquite (*Prosopis laevigata*), huizache (*Acacia farnesiana*), cardón (*Cylindropuntia rosea*), garambullo (*Mytillocactus geometrizans*), órgano (*Pachycereus marginatus*), maguey (*Agave americana*), sábila (*Aloe vera*), yuca (*Yucca filamentosa*), entre otras. Aunque existen ciertas zonas de

riego que permiten el desarrollo de la agricultura donde se siembra principalmente maíz, frijol, calabaza. La fauna corresponde a la de tipo semidesértico por lo que se encuentran aves como el correcaminos (*Geococcyx sp.*), gavilán (*Accipiter sp.*), búho (*Bubo sp.*), el zopilote (*Coragyps sp.*), palomas (*Columba sp.*) y coconitas (*cocoleras o paloma azteca*); reptiles como la víbora de cascabel (*Crotalus sp.*), lagartija de escamas de pescado mejor conocida como xincoyote o tsa'thi; y pequeños mamíferos como la liebre (*Lepus sp.*), ardilla (*Sciurus spp.*), tuza (*Orthosemys grandis*), tlacuache (*Didelphis marsupialis*), zorrillo (*Mephitis oroura*), metoro (roedor de mediano tamaño de color blanco y amarillo), cacomixtle o zorrillo (*Bassariscus astutus*)³ y una gran variedad de insectos como los escamoles o huevo de hormiga (*Liometopum apiculatum*) reconocido como el caviar hñähñu, chinches de mezquite o xä'ue (*Pachilis gigas*), las chicharras de nopal, encino y maguey (*Aegiale hesperiaris*) y el chinicuil o gusano rojo de maguey (*Cossus redtenbachii*). Además cuentan con animales de corral utilizados para la alimentación y comercio como la cabra (*Capra hircus*), el borrego (*Ovis aries*), el pollo (*Gallus gallus*) y en menor escala el cerdo (*Sus hybridae*) y la vaca (*Bos taurus*) (Peña, 2010).

En este entorno habitan diversos pueblos entre los que destacan los asentamientos que devienen desde épocas prehispánicas y cuyos descendientes contemporáneos pertenecen al grupo hñähñu que expresan en su gastronomía la gran biodiversidad. En el *Códice Florentino* se dice:

...comían buenas comidas y buenas bebidas... Estos otomites comían los zorrillos que hieden... todo género de ratones... y lagartijas de todas suertes (Sahagún, 1985:129).

La región del Valle del Mezquital está representada por la cocina de los grupos hñähñu también conocidos como otomés.

³ En la región del Valle del Mezquital se encuentran en peligro de extinción algunos animales como el coyote (*Canis latrans*), gato montés (*Felis silvestris*) y águila (*Aquila audax*) por lo que la elaboración de sus platillos sólo se conserva en la tradición oral de la gente. Otros como el tlacuache, el zorrillo y armadillo se cazan en temporadas específicas para permitir que se reproduzcan y utilizar así el recurso de manera sustentable, además de las vedas que marca el gobierno.

Nos dicen otomí, pero nosotros no somos otomíes, así decían nahuas a los abuelos, era para hablarnos con desprecio... Nosotros somos hñähñu, los que hablamos con nariz, somos pueblo que canta... (Entrevista a Gilberto Claro, 2004).

En la cocina hñähñu cada ingrediente, platillo y bebida que se elabora tiene un sentido entre sus pobladores con base en la historia de paisajes ecológicos, el contacto de los antiguos con los espacios geográficos perdidos, de la conjunción de tradiciones, ritos, costumbres y nuevas creaciones que recuperan la voz de historias que se mezclan y dan su testimonio activo y vigente de que la cocina es un patrimonio vivo (Peña y Hernández, 2009). Tal como lo manifiesta el testimonio de Manuel Reyes que formó parte de la organización de la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital:

Mire... la comida tradicional es la nuestra, que nos enseñó nuestra gente, que usa a lo natural, a lo que nos rodea, por eso dicen de nosotros que "¡todo lo que corre y vuela a la cazuela y a la mesa!" ¿Ya se lo dijeron? ¿Ya lo había oído? Bueno, pues lo dicen porque como hñähñu nuestra herencia fue aprender a sobrevivir en la adversidad, el hñähñu es fuerte, el hñähñu es cazador y recolector, nuestros padres lo son y aunque ahora ya no hacemos lo mismo ni vivimos igual es importante que sepamos y conozcamos nuestra tradición de vivir, comer, sanar con la naturaleza, de saber sobrevivir. Somos sobrevivientes y luchones. El hñähñu es luchón y conoce su lugar donde vive para poder salir adelante ¡Esa es nuestra cultura y tradición! (Entrevista, abril de 2003).

La profesora Valentina Jaén quien siempre ha estado activa como organizadora, participante con platillos o muestras de danzas tradicionales y como maestra de ceremonias en diferentes ediciones de las Ferias Gastronómicas del Valle del Mezquital manifiesta al respecto:

Nosotros consideramos como comida tradicional aquella que usa ingredientes de la naturaleza, no comprados, ni especias como clavo, comino y pimienta, ni cosas de otras regiones. Esos ingredientes de la naturaleza tienen que ser conseguidos en ella, es decir conseguidos por la cacería o la recolección. Pueden guisarlos con cosas que no había antes como la cebolla

y el ajo pero que se fueron metiendo en nuestra tradición y por eso ya se consideran tradicionales. La comida de casa o del diario es diferente porque lleva de todo, se combina de todo, incluso cosas de la naturaleza. Por eso es diferente. La comida tradicional es la de nuestra herencia como hñähñu. Además deben ser guisados de forma tradicional: en cazuela de barro, en el metate, en el molcajete, en el horno de tierra, con cuchara de madera, en el fogón de tres piedras, con pencas de maguey o el ximbo (telita del maguey que se usa para hacer mixiotes), presentados con tortilla de maíz hecha por la gente. Y se sirve en platos de barro con tortilla (Entrevista, abril de 2003).

La evidencia etnohistórica demuestra que en el siglo XVI a la llegada de los españoles el territorio del Valle del Mezquital estaba establecido en el territorio que actualmente abarca los municipios de: Actopan, Alfajayucan, Chilcuautla, Ixmiquilpan, El Cardonal, Nicolás Flores, San Salvador, Santiago de Anaya y Tasquillo (Oliver s/f), cuyos pobladores hñähñu constituyen uno de los grupos indígenas más antiguos del centro de México.⁴ Los hñähñu no fueron constructores de pirámides, monumentos o ciudades espectaculares, todo lo contrario sus descendientes han sobrevivido a desplazamientos constantes y despojo de tierras y, como toda población indígena, han desarrollado estrategias de adaptación y subsistencia que les permitieron resistir los embates de otros grupos, a la par de generar dinámicas internas diferenciales del aprovechamiento de los recursos útiles para su reproducción social. Los descendientes contemporáneos de los hñähñu han sobrevivido y conservado muchos de los rasgos de su lengua y su cultura, a pesar del dominio que sobre ellos ejerció la hegemonía de los teotihuacanos y mexicas, y haber sufrido las consecuencias de la colonia española, las guerras civiles y la Independencia del siglo XIX o la Revolución Mexicana. Arteaga y colaboradores (1999) indican que aún con las difíciles condiciones de la región hay desarrollo de la producción agrícola para comercializar principalmente maíz, frijol y trigo, por lo que

⁴ Las investigaciones lingüísticas indican que forma parte de la familia otomame que se divide en los grupos: mazahua-otomí, ocuilteco-matlatzinka y chichimeco-pame (Rensh, 1966). El origen lingüístico otomí o hñähñu se rastrea aproximadamente hacia el 2,500 a.C. Conforme a las fuentes de información etnohistóricas como crónicas de la región y en los escasos hallazgos arqueológicos se ha propuesto que los pueblos eran nómadas cuya actividad económica se basaba en la caza y recolección (Peña y Hernández, 2009).

el Valle del Mezquital se ha ganado la denominación de “granero del estado de Hidalgo”, además de producir tomate, jitomate, cebolla, calabaza, nopal, tuna, garambullo, alfalfa y chile. De acuerdo con Peña y Hernández (2009) actualmente los hablantes de lengua hñähñu se encuentran en 28 municipios del estado de Hidalgo (Actopan, Ajacuba, Alfajayucan, Arenal, Atitalaquia, Atotonilco de Tula, El Cardonal, Champantongo, Chilcuauhtla, Francisco I. Madero, Huichapan, Ixmiquilpan, Mixquiahuala de Juárez, Nicolás Flores, Nopala de Villagrán, Progreso de Obregón, San Agustín Tlaxiaca, San Salvador, Santiago de Anaya, Tasquillo, Tecozautla, Tepeji del Rfo de Ocampo, Tepetitlán, Tetepango, Tezontepec de Aldama, Tlaxcoapan, Tula de Allende y Zimapán) y en otros estados como Distrito Federal, Estado de México, Guanajuato, Querétaro, Michoacán, Puebla, Tlaxcala y Veracruz. Cabe hacer la mención que recientemente también se han ubicado grupos en el estado de Colima.

Como se observa, los pueblos hñähñu se han caracterizado por su capacidad de adaptación a entornos hostiles, donde el sentido de los recursos útiles tradicionales son tan ajenos a la mentalidad de las personas que no han tenido contacto o cercanía con comunidades de ascendencia indígena, por lo que sus maneras de curar y alimentarse son diferentes. Se observa que dichas prácticas van de la mano con las formas de trabajo comunal, familiar y democracia indígena que han sido sustento y satisfacción de múltiples necesidades básicas para sobrevivir, además de jugar un papel primordial, en algunos momentos históricos, para la subsistencia de sus comunidades donde también la población mestiza ocupa un lugar de gran importancia en el aprovechamiento del medio ambiente como estrategia alimentaria y de la gastronomía como una realidad viva del origen y tradición hñähñu, que se requiere conservar. Sin embargo, al igual que otras cocinas tradicionales, los alimentos de que disponen las comunidades indígenas son limitados, pese a su extensa exploración del ambiente.

Carmelo Ángeles iniciador de la Feria Gastronómica antes conocida como Muestra de platillos, manifiesta la resistencia de la tradición gastronómica del ser hñähñu y el uso que hace de los recursos en sus entornos inhóspitos:

Nosotros conocemos la naturaleza y sabemos aprovecharla tenemos que

hacer que la gente conozca que la naturaleza nos provee de todo lo que necesitamos y que esa es nuestra tradición como hñähñu. ¡Mire!, ¿ya vio donde vivimos? A poco no parece seco, sin vida, pues en esta tierra seca aprendimos a sobrevivir y a vivir bien. Que necesitamos casa, pues la hacemos de penca que es fresca cuando hace calor y calentita para los fríos, que hacemos nuestros bancos del tronco del mezquite y del huizache bien resistentes y duraderos, que no había que comer, ¡ah, pues a ir al campo a cazar y recolectar insectos y plantas! Nuestros padres y abuelos y sus padres aprendieron a sobrevivir aquí y nos enseñaron cómo alimentarnos y curarnos con la naturaleza (Entrevista, abril de 2002).

De ahí la importancia del sentido de la cocina indígena que, en primera instancia, se asocia con la memoria cuyos recuerdos del pasado, de los abuelos y abuelas, son los fieles transmisores de las tradiciones propias de su cultura, el apoyo de las familias para trabajar y la unión comunitaria para salir adelante en la vida. Raquel Pérez, participante y jurado en diferentes ferias gastronómicas dice:

Mire usted... la comida tradicional lo es, porque así nos lo enseñaron nuestros padres y abuelos, era la forma en que comían. Entonces una comida tradicional es esa que lleva lo que se aprovecha de la naturaleza, lo que hay, como el águila, el coyote, el gato montés, el conejo, el tlacuache, el quelite, el xocol, el tsa'thi, la víbora, el zorrillo, el escamol, la flor del mezquite, lo de la naturaleza, pues. Y la comida de casa puede tener de estas cosas pero mezcla cosas que se compran en la tienda y que no hay aquí (Entrevista, abril de 2006).

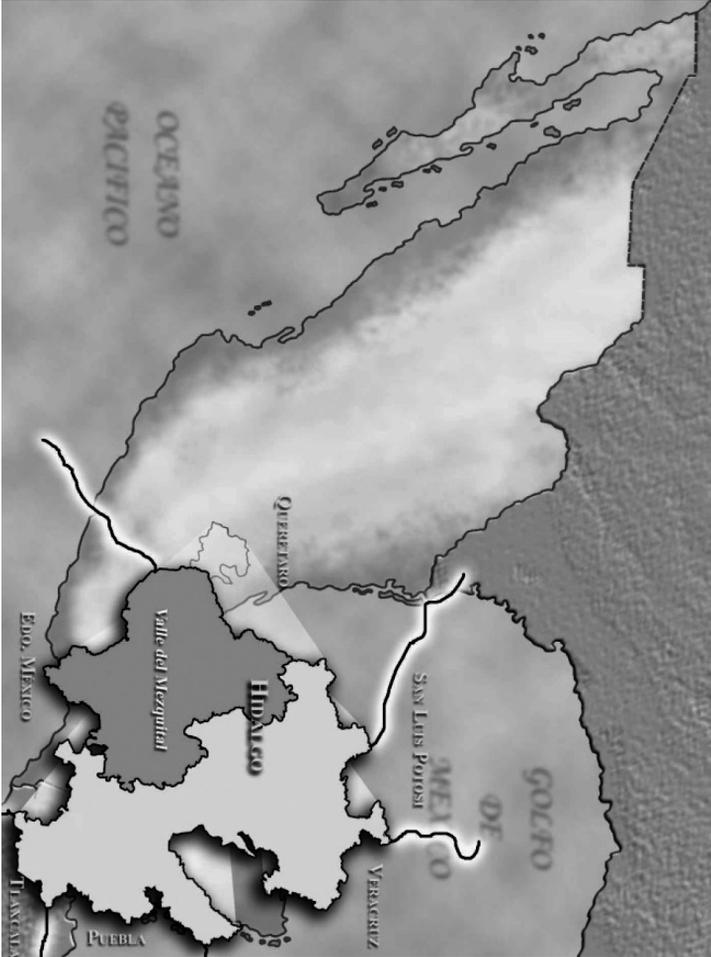
En segundo lugar se relaciona con la incorporación de elementos e innovaciones, que pueden desarrollarse sólo como experimentos para el consumo o la comercialización, pero siempre se relacionarán con la búsqueda de soluciones y adaptación a los cambios ya que la tradición también es innovación (Díaz, *et al.*, 2011:241).

Los hñähñu del Valle del Mezquital, hacen constante énfasis en que viven en un lugar que mucha gente considera inhóspito e incluso “muerto”, sin embargo enaltecen que en este hábitat aparentemente seco, sin vida, siempre han subsistido desde hace siglos y lo conocen a fondo. Discurso base de su identidad que se posiciona en la adap-

tación y la adversidad, con lo que ponen en evidencia su relación con la naturaleza. Varios informantes manifiestan que el otomí o hñähñu es el que “conoce la naturaleza, el que la sabe aprovechar” lo cual se concretiza en dos aspectos fundamentales: en la alimentación tradicional y la utilización del maguey, aun cuando en la actualidad su sustento está basado también en la compra de bienes y mercancías industrializadas.

En ese sentido, podemos asegurar que estos discursos expresan una continuidad en la identidad otomí o hñähñu: la capacidad de adaptarse al cambio; por lo que por una parte se reconoce el cambio histórico, social y económico de que han sido sujetos y que los ha afectado (como la migración, la falta de oportunidades laborales, el problema del campo, la deforestación y el riesgo de extinción de varias especies de flora y fauna cruciales para ellos) y por otra la respuesta del grupo mediante el establecimiento de redes sociales que permiten la subsistencia y sobrevivencia del mismo. Por tanto, pareciera que su identidad se basara en una aparente paradoja: la continuidad como grupo en la adaptación al cambio, otorgándose a sí mismo un dinamismo cultural vinculado estrechamente a la sobrevivencia en el entorno ecológico, pues se expresa que “llegaron ahí a vivir y que sus abuelos los enseñaron a vivir ahí, donde no hay nada”.

Bajo esta visión que engloba a la comunidad en su relación con la naturaleza y la construcción de su identidad se hace presente el discurso del alimento “tradicional” y la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital como la manifestación de la “cocina hñähñu”, de su adaptación, subsistencia, creatividad, conocimiento, reproducción y recreación cultural que se vincula con las prácticas culturales de la comunidad y las toma como base, pero que a la vez se constituye como un discurso ideal y político.



El estado de Hidalgo y la región del Valle del Mezquital. (Peña y Hernández, 2009:27).

LA COCINA HÑÄHÑU DEL VALLE DE MEZQUITAL, HIDALGO

El estado de Hidalgo forma parte de la región gastronómica centro y en ella se ubican tres zonas culturales, la Huasteca, la Otomí-Tepehua y el Valle del Mezquital. Esta última se caracteriza por la cocina hñähñu u otomí del Mezquital, y como ya se ha mencionado, es resultado de una compleja interacción de condiciones ecológicas, bioculturales y sociohistóricas que sus descendientes contemporáneos atesoran a través de un sentido de sobrevivencia a la dominación y al mestizaje, en la que se concibe el alimento de su entorno ecológico como propio del ser hñähñu, como un elemento que caracteriza a su cultura que tiene la capacidad de hacer usos de los recursos disponibles en el Valle del Mezquital, y que lo podemos observar en el aprovechamiento de un gran número de recursos. Aquí ejemplificaremos sólo al maguey que es considerado, al igual que el maíz, base de su sustento cultural.

Los *magueyes* (*Agave americana*) pertenecen al orden de las amarilidáceas y al género de los agaves, son originarios de México. Conocido entre los nahuas como *metl*, por los hñähñu como *uadá* y por los purépecha, como *tacamba*. En códices tales como el Borgia, el Fejérváry-Mayer y el Vaticano B se representa al pulque como una bebida con la que amamantan a un pez o a un niño y en los códices Mendocino, Nutall, Florentino y Laud se muestran diferentes usos que tenía en época prehispánica (Peña y Hernández, 2006). Fue reconocido por Motolinía como el árbol de las maravillas, porque de él se obtienen los más variados recursos útiles para la vivienda, vestido, curación y alimentación (Peña, 2010).

Como recurso para la comida y la bebida se utiliza la flor denominada gualumbo o golumbo cuyo nombre en hñähñu es *nthembo*, que se prepara en guisos en salsa, tortitas y relleno para animales horneados en penca y tamales. El quiote o tallo llamado *bo* surge entre las pencas de esta planta y se hornea para después mascararlo sacar su sabor

dulce y tirar el bagazo, a la vez, al raspar el corazón se puede poner a altas temperaturas y sacar miel de maguey (utilizado como endulzante y como remedio para gastritis y úlceras), pero esto implica la pérdida del maguey, por lo que casi no lo elaboran. Como bebida refrescante se obtiene el aguamiel, el cual se extrae abriendo un orificio para sacar el corazón del maguey (a esto se le llama “quebrar”) de donde se absorbe por medio del acocote, (herramienta fabricada con la fruta seca y ahuecada de una calabaza alargada que sirve para succionar) que se usa para aspirar la savia, de manera semejante a una pipeta de laboratorio. Una vez que se ha sacado el aguamiel, se raspan las paredes del orificio con el fin de que produzca más aguamiel y se tapa con las pencas que se haya cortado, para que no se llene de tierra, se fermente o que animales como el tlacuache o metoro vayan a beberlo. Otra bebida que se produce es el pulque. Las principales especies de las que se obtiene el pulque son *A. salmina*, *A. mapisaga*, *A. atrivirens*, que se distribuyen principalmente en el Valle de México, en los estados de México, Tlaxcala, Hidalgo y Puebla (García-Mendoza, 1995). El pulque fue reconocido como bebida ritual en el pasado y actualmente popularizado, el cual se obtiene al dejar fermentar el aguamiel en algún recipiente de barro, barrica de madera o cuero de animal como el chivo. Fermentada la bebida se le agrega otro poco de aguamiel para que continúe su proceso y se haga fuerte o se le cura con fruta: tuna, guayaba, plátano entre otras (Peña, 2010).

Se recuperan también las llamadas *cacas de chicharra* que no son más que gotas de miel del maguey que se endurecen cuando salen de las pencas (debido a que una oruga va haciendo su camino u horadando por dentro de la penca), las cuales se consumen como golosina, aunque no en todas las regiones que conforman el Valle del Mezquital. Alrededor del maguey crecen hongos blancos o *t'axjot'a* y rojos o *thenjot'a* (que crecen sobre las pencas más cercanas al suelo o en la base del maguey) y fauna como el gusano de maguey rojo o *chinicuil* conocido como *thenk'ue*, que se encuentra entre sus raíces, y el gusano de maguey blanco o *chicharra* llamado *thet'ue*, que se desarrolla dentro de las pencas (Peña y Hernández, 2006).

Otros recursos que se obtienen del maguey y se vuelven indispensables en el proceso de preparación de algunos platillos son las pencas u hojas frescas que cubren carnes o, incluso, nopales y que se asan en

horno de tierra dándole el sabor característico de barbacoa. Una vez horneadas las pencas, se les quita la membrana o *ximbo*, envoltorio conocido como oblea en la que se coloca en el centro alguna carne o guiso y las puntas de la hoja se amarra por arriba haciendo una bolsita, platillo conocido como mixiote. Todos estos usos alimentarios del maguey se consideran tradicionales, y no se compran, sino se recolectan y elaboran, sin embargo en sus periodos de abundancia se llegan a vender⁵ (Peña, 2010).

El conocimiento del maguey da cuenta del equilibrio e interacción que sus antepasados lograron con la naturaleza y les heredaron a través de un saber que conjunta el conocimiento de los ciclos de vida de la planta, así como de la interacción entre animales y humanos con las fuerzas vitales, su aprovechamiento como acuerdo o estrategia, y la libertad creativa para obtenerlos, prepararlos, presentarlos y consumirlos. Es decir, forman parte integral de la cosmovisión hñähñu. Esto se puede observar en el mito del origen del pulque en el Valle del Mezquital, que es recuperado por Jesús Salinas y muestra cómo el metoro⁶ enseña al humano la manera de obtener aguamiel y calmar su sed:

La gente antes decía que ésta (el metoro) era la rata que en el principio les enseñó a raspar el maguey por el aguamiel. La gente no sabía hacer el pulque ni beberlo. Se dice que unas personas andaban por el campo y vieron un maguey con un hoyo. Tenía un hoyo en el centro y contenía un líquido. Posiblemente tenía sed. De todos modos uno de ellos probó el líquido que encontraron. Se dio cuenta de que era dulce y lo tomó todo. En aquel tiempo había muchos magueyes con mucho aguamiel. Estas personas querían saber quién había hecho el hoyo: es decir, quién lo había limado. Miraron alrededor y vieron que una rata de campo llegaba a beber el aguamiel también. De esta

⁵ El maguey también era utilizado para la producción de textiles, extrayendo de la penca una fibra conocida como ixtle, trabajado por las mujeres con la técnica del telar de cintura aunque también se realiza todo tipo de jarcía como estropajos y escobetillas. De igual manera se hacía el *xixi* (cáscara de maguey) un tipo de *santhe* o ixtle resistente que sirve como mecate para hacer amarres. Con las pencas dobladas y serenadas se podía fabricar una casa, el qurote seco se usaba para hacer bardas. Asimismo el corazón del maguey se dejaba secar y raspaba, para hacer un contenedor útil para almacenar granos o para colocar un panal de abejas, el cual se tapaba con una tabla su parte superior y se destapaba quemando estiércol para que salieran las abejas y poder sacar la miel.

⁶ El metoro es un mamífero roedor grande de color amarillo y blanco, sin cola.

manera supieron que probablemente era la rata de campo que había excavado el hoyo en el maguey. Fue entonces cuando aprendieron que los magueyes producen el aguamiel. Después la gente raspaba el maguey. Sabían sacar el corazón del maguey y hacer pulque; pero la gente siempre da gracias a la rata del campo porque fue la primera en raspar el maguey (Salinas, 1983:115).

Abramo (2007) indica que algunos animales son operadores míticos de la enseñanza simbólica y práctica tecnológica de la vida en comunidad, pues actúan como intermediarios entre el humano y la naturaleza.

En el pasado los grupos hñähñu presentaban un sistema alimentario basado en un saber inserto en la cosmovisión mesoamericana, que les permitió por muchos siglos una convivencia basada en el consumo doméstico, comunitario y ritual, el intercambio, la reciprocidad, el comercio y el tributo, que les brindó una cierta sustentabilidad. En la actualidad, se siguen observado algunos alimentos que son elaborados con ingredientes y tecnologías que remiten a su origen prehispánico (la barbacoa de tlacuache en horno de tierra o el llamado conejo en ximbo, la salsa de chinicuiles en molcajete, el frijol quebrado o maíz molido en el metate y la tortilla de maíz calentada en el comal), la gran mayoría de los platillos presenta la integración, cambios y transformaciones de ingredientes y tecnologías propios de la región y otras traídas desde la época colonial que se han apropiado, con lo que han dado continuidad para la generación de platillos fritos y cocidos de carnes (tortas fritas de flores de maguey o palma con huevo de gallina, cebolla, jitomate, ajo y epazote, y cocido o caldo de res con quelites y escamoles en chile guajillo). Otros platillos se obtienen con la incorporación de ingredientes procesados y técnicas contemporáneas para su preparación (panes, gelatinas y flanes de nopal, tuna y xoconostle, horneados en estufas de gas o enfriados en refrigeradores). La amplia variedad de recursos y expresiones culinarias hñähñu se han adecuados a las necesidades actuales, gustos, creativiades y formas de consumo de la sociedad moderna, que van desde el consumo inmediato de algún ingrediente básico (alimento directo de la naturaleza sin pasarlo por ninguna tecnología para la preparación de un platillo o bebida), consumo cotidiano (comida y bebida preparada con diferentes ingredientes que no tiene una función particular más que la de alimentar), hasta formas de elaboración tradicional (utilizando sólo recursos alimenticios obtenidos de la naturaleza, haciendo hincapié en

que la elaboración, tecnología y presentación deberá ser propia de la tradición hñähñu heredada por los antepasados), ritual (que corresponde a un periodo específico vinculada a cuestiones míticas y cíclicas como la elaboración del zacatamal en la celebración de Todos Santos), artística y turística (Feria Gastronómica del Valle del Mezquital) y comercial (alimentos procesados como mermeladas, salsas y bebidas alcohólicas de xoconoxtle que comienzan a tener demanda en mercados nacionales). Sin embargo, también en su alimentación se encuentran insertos recursos procesados (embutidos, refrescos, panes y frituras), la *fast food* (hamburguesas y *hot dogs*) y los transgénicos (maíz) (Peña, 2010).

Existen arduos esfuerzos por resguardar su patrimonio gastronómico en medio de las vicisitudes económicas y políticas, ya que consideran su alimentación como parte crucial de su visión del universo y particular forma de vida que integra el pasado y el presente, un proceso de continuidad dentro de los cambios que han logrado materializar en la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital, la cual es considerada sobre todo por las poblaciones hñähñu del municipio de Santiago de Anaya, Hidalgo, como una demostración de su identidad, un mecanismo de reproducción cultural que permite valorar la manera tradicional de comer y beber, que estimula la creatividad y que da sentido a una expresión de resistencia intracultural frente a la pérdida de sus tradiciones.

Otros usos que tienen el alimento, la bebida o diversos recursos de la naturaleza es el curativo, y los grupos hñähñu han desarrollado diversas prácticas para atender los padecimientos y enfermedades más frecuentes de sus integrantes, que tiene como base un amplio conocimiento tradicional del manejo de los recursos naturales y un ejercicio constante de autoatención doméstica y familiar basada en las madres, hermanas, tías y abuelas. En estas prácticas curativas las terapéuticas integran el uso de recursos sueltos o alimentos compuestos como: limón, ajo, cebolla, miel, huevo, pan, atoles, tés, caldo de pollo, infundia de gallina e hígado, así como de elementos de la herbolaria: hierbas, plantas, flores, cortezas de árbol, raíces y frutos. Llegan a utilizar algunos minerales como el tequesquite, cal y ceniza. Además de otros recursos que presentan un gran simbolismo, amuletos (listones rojos y ojos de venado) y oraciones (peticiones de salud y rezos), entre otros tantos. Algunos ejemplos sobre la terapéutica que emplean los hñähñu del Valle del Mezquital para atender problemas de salud, los ubicamos en la atención de niños en

edad preescolar, cuyas enfermedades más comunes son: gripa, infección del estómago, infección de la piel, parotiditis, sarampión y varicela. De acuerdo con Peña son tratadas de la siguiente forma:

...con infusiones de hierbas o tés (los cuales se deben de tomar por tres o nueve días hasta que se observe mejoría), jugos (por la mañana para “agarrar fuerzas”), alimentos (miel y pan), bebidas (atoles⁷ “para equilibrar al cuerpo, asentar, limpiar y tener energía”), gárgaras (se usan para la limpieza y salida del calor), baños (al mediodía cuando el clima es cálido), vaporizaciones (se utilizan para respirar mejor y se aplican en la tarde cuando la persona ya va a descansar para que no se exponga a cambios bruscos de temperatura), ungüentos para frotar y cataplasmas (se aplican, generalmente, en la noche, cuando la persona está, tranquila para que descanse), sahumeros (se realizan a cualquier hora del día y son útiles para quitar “males”) y sobadas (se acostumbran dar a cualquier hora del día pero se recomienda que después la persona se vaya a descansar y no se moje pues se puede enfriar) (2012: 291-292).

Otros casos que relacionan la alimentación con la salud son padecimientos propios de la cultura llamados por algunos “síndromes culturales” que no tienen correspondencia con el saber biomédico como son: empacho, condición que se hace evidente cuando el niño está inquieto, necio, no quiere comer, presenta evacuaciones de agua e inflamación del estómago. Se considera que dicha afección se presenta porque el preescolar consumió algún alimento o sustancia que se le pegó en el estómago o intestino como frijol, grasas, chicharrón y, en el caso de los recién nacidos o niños a los que les están saliendo los dientes, se pueden empachar con su propia saliva o por tomar leche aceda. Este padecimiento es tratado por curanderos y sobanderos cuyas terapéuticas son variadas y entre ellas destacan el consumo de infusiones y sobadas: infusión de ajeno, comer guayaba, comer polvo tostado de frijol o de tortilla, tragar aceite quemado con cebolla y ajo además de infusión de manzanilla, tragar una cucharada de aceite de olivo, tomar, en medio vaso de agua, bicarbonato con limón, sobar el estómago con pomada de manzana, sobar el estómago con ceniza y tronar el cuerito de la parte baja de la espalda (Peña, 2012:298).

⁷ El dolor de estómago es tratado con ingesta de atole de arroz.

ENTRE EL PASADO Y EL PRESENTE: LA COCINA HÑÄHÑU

Las cocinas tradicionales indígenas acostumbran tener la lumbre o fogón a ras del suelo o la construyen sobre una base de barro. El fogón, por lo general, se ubica cerca de la puerta de entrada de la casa, en una esquina con ventilación o afuera de la casa, es decir, en otro cuarto. El fogón más antiguo que se conoce es la de tres piedras que forma un triángulo y encima de las cuales se coloca el comal, olla o cazuela, todos recipientes de barro, conocida por los nahuas como *tenamaxtle* y en hñähñu como *hñui*. Otros utilizan, en vez de las piedras, tres *blocks*, tabiques o ladrillos colocados en forma de rectángulo, en cuya entrada frontal y al centro se sitúa la leña, la penca seca o carbón y encima los utensilios para cocinar, como el comal y la olla (Peña y Hernández, 2009).

En específico, la cocina tradicional hñähñu se ubicaba en un cuarto aparte de donde se duerme, el cual se construía con pencas de maguey en su totalidad o con muros de órganos, troncos o quiotes de magueyes secos y el techo se fabricaba con penca de maguey o láminas de cartón. Las dimensiones de la cocina tiendían a variar según los recursos, pero por lo general eran de tres metros por cinco metros aproximadamente. El espacio contaba con una puerta de entrada ancha, a un lado de la cual se colocaba el fogón a ras del piso. En su interior se podían encontrar: en una esquina leña para el fogón, un metate o *metlapili* para moler maíz, verduras y especias, un petate chiquito enrollado o abierto que servía, junto con el banquito de raíz o la muela de mamut, para que la mujer se sentara a moler el maíz o para cuando trabajaba en su telar de cintura. Asimismo, de la mitad del techo colgaba una canasta que se usaba para colocar las verduras o se construía, en alguna esquina, un tapanco que cumplía la misma

función. También colgaban, de diferentes partes del techo, ganchos para bolsas con comida, el ayate y el cántaro de agua para salir; en el suelo o sobre una mesa de madera se ubicaba un recipiente que hace las veces de contenedor de agua, hecho de barro en forma de olla redonda con una boca ancha, dos bancos de unos 25 centímetros, hechos de raíz de huizache o mezquite para que la mujer y algún acompañante se sentaran a realizar sus actividades dentro de la cocina. Se contaba por lo general con un comal, olla y cazuela de barro, cucharas y palas de madera, platos hondos de barro y con el tiempo se comenzaron a utilizar artículos de peltre y finalmente de plástico. Son pocas las cocinas de este tipo, que aún se encuentran en el Valle, porque la mayoría utilizan aparatos eléctricos y de gas (Peña y Hernández, 2009). Sin embargo, hay algo que continúa, la elaboración de platillos realizados a partir de ingredientes o alimentos que ofrece su ecología, y la reunión de su gente al calor del fogón, o estufa contemporánea, que da vida a la casa tal como lo evoca Marcelo Abramo al analizar mitos otomíes:

La cocina y el humo son símbolos culturales de la vida en sociedad, de la aparición y transformación de la naturaleza. La actividad humana es muy diferente a la divina y animal. Los hombres se organizan al margen del creador, construyen casas, hacen fuego, cocinan, hacen tronar el cielo y con ello influyen en todo, cambian el color del cielo, lo ensucian e inducen a los mensajeros del creador a desobedecer (2007:97).

En la población hñähñu de Santiago de Anaya, comentan que antes, cuando no había electricidad, era muy importante el fuego y ver que la casa estuviera viva a través del humo que se escapaba. Era de gran importancia guardar y conservar siempre encendida una brasa en medio del rescoldo del carbón en el fogón, y si a una familia se le apagaba era objeto de burlas y comentarios (Peña, 2010).

Las actividades en la cocina comenzaban con el amanecer, la mujer verificaba si contaba con leña para prender de inmediato el fogón, si no había, salía a buscarla. Después comenzaba a trabajar el nixtamal, o de inmediato se ponía a desgranar y cocer con cal el maíz que posteriormente enjuagaba o molía en el metate o molino de mano para hacer la masa y echar las tortillas. El almuerzo se realizaba entre siete

y ocho de la mañana, la comida entre una y dos de la tarde y cuando había qué cenar se servía justo cuando caía el sol entre las seis y siete de la tarde (Entrevista Raquel Hernández, 2010). Margarita Sánchez, oriunda de Santiago de Anaya, comenta que en el pasado prácticamente sólo se realizaba una comida al día donde el plato fuerte se componía de frijoles de la olla, tortillas y chile, a los que se iban agregando plantas, flores, verduras, hongos, frutos silvestres y de vez en cuando algún pedazo de carne de algún animalito cazado por los perros o que caía en alguna trampa, y gusanos de temporada (Entrevista en 2004).

La situación ha cambiado y la conservación de la gastronomía hñähñu enfrenta varios retos entre los que destacan: la transformación de su ecología, pérdida de espacios territoriales útiles para la siembra, deforestación de mezquites y magueyes, las especies de flora y fauna aprovechables han comenzado a modificar su ciclo reproductivo y varias de ellas están en peligro de extinción, lo que ha detenido su recolección y caza en el afán de conservarlas, por lo que los recursos aprovechables van siendo menos cada vez y difíciles de encontrar no sólo por la demanda del pueblo hñähñu sino por el mercado negro de flora y fauna exótica. Esta situación también está relacionada con el daño que el ganado ocasiona, lo que repercute en la modificación de los hábitos alimentarios. Aunado a la introducción y acceso a productos y alimentos procesados que han tenido mayor demanda en la población como una forma rápida de preparación sin tener que invertir tanto tiempo en la caza y la recolección. Situación que se acentúa debido a la crisis del campo y la agricultura que ha obstaculizado la autosustentabilidad, la monetarización de los productos, que limita el intercambio o trueque. Así como los medios de comunicación masiva y la migración a lugares como la ciudad de México y Estados Unidos, pues este contacto con otra cultura y forma de ver la alimentación ha generado hábitos alimenticios que consideran “buenos” en términos de salud, ya que se consumen productos procesados que se anuncian como nutritivos y complementados con elementos adicionales, lo que supuestamente garantiza que al ser consumidos puedan nutrir mejor y se perciben como un signo de bienestar económico. A diferencia de productos naturales de origen tradicional, que se necesitan mezclar para realizar una comida integral y son considerados por muchos comida para pobres.

Como se observa, la gastronomía hñähñu integra una gran variedad de recursos naturales,⁸ adquiridos según su ciclo de reproducción a través de la caza, la recolección y la siembra, pero también por intercambio y comercio, donde se incorporan recursos naturales no propios de la región e ingredientes procesados, útiles para la elaboración de platillos, bebidas y recientemente postres.

En la actualidad, la integración de nuevos alimentos o productos propios de la agricultura, especias y animales no llegaron a suplir nunca el uso de los alimentos básicos de los grupos indígenas, pues aunque hubiera cosas nuevas no quiere decir que tuvieran acceso a éstas y que desplazaran su sentir ideológico sobre las costumbres y tradiciones alimentarias que tenían. Al respecto Manuel Reyes menciona:

Hay gente que se enoja por lo de los postres, pero yo digo que si lo que nos caracteriza como hñähñu es la creatividad y usar las cosas para nuestra sobrevivencia, pues debemos abrirnos tantito a cosas nuevas. Además las señoras hacen muchas cosas que implican mucha creatividad e imaginación e incluyen nuestros ingredientes. Entonces, ¿qué tiene de malo comer un pan de nopal o una gelatina de aguamiel con pitahaya y xoconostle? Yo digo que es algo que sirve pa' los niños y jóvenes, de que coman papitas y golosinas a un buen pan con mermelada de xoconostle, yo digo que es mejor, ¿no? (Entrevista, 2012).

La relación naturaleza-hombre-sociedad que establecen los hñähñu, como todo grupo indígena, se ha caracterizado por el sentido cooperativo y comunal de su organización social y familiar. La cual no se puede comprender sin los elementos ideológicos que conciben a la naturaleza y animales como una manifestación de las fuerzas vitales, en que cada actividad se relaciona con ellas, en especial los ciclos agrícolas y de la reproducción de plantas y animales, por lo que se les rodeaba de actos propiciatorios a través de ceremonias y rituales

⁸ Se utilizan otros recursos para la elaboración y preparación de los alimentos como la cal, útil para el proceso de nixtamalización del maíz, el tequesquite, utilizado como sal natural, la madera, ramas y pencas de maguey secas, también útiles como combustible para el fogón.

sagrados como la petición de lluvias en los cerros, la bendición de las cosechas y la conservación en la milpa basada, principalmente, en el complejo mesoamericano maíz, frijol, calabaza y chile (Boege, 2011), además del maguey, el mezquite, las cactáceas, las hortalizas, semillas, insectos, flores, hongos, aves, reptiles y pequeños mamíferos, entre otros. De ahí que surja la necesidad de tener observación participante en los procesos culinarios y promover talleres sobre la preparación de alimentos con recetas tradicionales y la introducción de nuevos ingredientes para producir innovaciones que suelen ser atractivas a las nuevas generaciones y se pueden compartir. Tal como lo manifiestan Ysunza y colaboradores:

Es necesario observar procesos culinarios *in situ* para reconocer las plantas, identificar los ingredientes aprender tecnologías, preparaciones y presentaciones de los platillos, nutrientes y costos (2011:346-347).

LA FERIA GASTRONÓMICA DEL VALLE DEL MEZQUITAL, HIDALGO

La Feria Gastronómica del Valle del Mezquital surge hace 34 años en el municipio de Santiago de Anaya,⁹ perteneciente al Valle del Mezquital, conforme narra don Carmelo Ángeles, quien hizo la propuesta, como una iniciativa para difundir las formas de alimentación “tradicionales” en las comunidades, ya que se estaba olvidando e incluso rechazando las costumbres con respecto de las formas de alimentación antiguas que les habían enseñado sus padres y abuelos, por un lado, y por otro, como propuesta para complementar la dieta de las unidades domésticas que carecían de suficientes recursos para resolver sus necesidades, se propusieron “recordar a la comunidad como vivíamos, cómo comíamos”. El criterio para considerar a un alimento como tradicional se basó en retomar las formas ancestrales de alimentación usando recursos naturales (flora y fauna) de la zona preparados con instrumentos y tecnologías “tradicionales” como ollas de barro, comales, fogón, horno de tierra, implementos como cucharas de maderas, entre otras cosas y acompañados, según sea el caso, con tortillas de maíz hechas a mano. Es decir, según comentan, “comer como se comía antes”.

La intención del evento, por tanto, consistió en revalorar, recrear

⁹ El nombre original de este municipio era Thengandho que en lengua hñähñu significa piedra colorada, después cambió a Tlachichilco, derivado de la raíz náhuatl *tlalli* (tierra) y *chichiltic* (cosa colorada) que juntos significan “Tierra Colorada”, una de las primeras regiones conquistadas por los mexicas. Con el tiempo los españoles asignaron a la zona el nombre de Santiago Apóstol, posteriormente se le agrega el apellido “de Anaya” por decreto legislativo en homenaje al Presidente de la República Pedro María Anaya, adquiriendo el nombre de Santiago de Anaya (Peña, 2012).

y difundir las formas “tradicionales del alimentarse, de comer” mostrando una intención clara y definida de “rescatar sus costumbres”. Al respecto hay que señalar que don Carmelo Ángeles comenta que la gente estaba olvidando cómo se había alimentado.

...cuando era niño, cuando era joven, antes no teníamos estufa, ni luz, antes sólo comíamos lo del campo, no usábamos estufa, sólo fogón, así crecimos, así vivimos. A la gente le comenzó a dar vergüenza decir que así se vivía, a la gente se le comenzó a olvidar, ¡como ya teníamos cosas nuevas! Le propuse al INPI hacer un concurso de comida, pero de comida de antes con la que crecimos, y me aceptaron la propuesta, empezó con poquitas mujeres, pero cada año lo fuimos haciendo y comenzó a crecer, hasta ahora que viene más de mil... (Entrevista, 2010).

De esta manera, lo que se conoce como Feria Gastronómica del Valle del Mezquital surge como una iniciativa personal con apoyo de las autoridades municipales. Poco a poco al crecer el evento fueron designándose comisionados muchos de los cuales han sido profesores y personas que fungieron como autoridades municipales, principalmente. Al principio fue un concurso meramente, y se le fue dando el sentido de Feria Gastronómica y se incluyó el discurso identitario, el discurso de la “comida hñähñu”.

La Feria Gastronómica del Valle del Mezquital, tradicionalmente se llevaba a cabo el primer fin de semana del mes de abril, la organización recae en comisionados en conjunto con las autoridades municipales de Santiago de Anaya. En el mes de marzo se da a conocer la convocatoria mediante invitaciones a los municipios que forman parte de la región del Valle de Mezquital del estado de Hidalgo, así como a través de anuncios en la radio, web oficial y envío y pega de carteles.

El evento ha variado con el paso del tiempo desde que la muestra de platillos surgió como evento local hasta su consolidación en la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital que se expande e integra con los demás municipios de la región. Actualmente se ocupan dos días de concurso ya que se tiene una participación aproximada de entre 900 y 1100 personas cada año, la mayoría mujeres aunque también participan algunos hombres. El primer día, que es el sábado, concursan alimentos preparados como guisos, salsas y ensaladas, los cuales son

separados por categorías según el platillo que se presente. Los concursantes son separados por filas de aproximadamente 20 participantes, para cada fila se designan dos jurados, de las cuales tienen que seleccionar un platillo ganador que pasará a la ronda de finalistas.

Los jurados son personas de la comunidad que se considera conocen y difunden la tradición hñähñu, por lo que generalmente son autoridades morales de la comunidad preocupados por preservar sus tradiciones. Los jurados, por lo regular, son mayores de 40 años, aunque han ido integrando personas más jóvenes “para enseñarles y que vayan aprendiendo” (comenta Carmelo Ángeles), así como algunos invitados especiales “que tienen que demostrar que saben y conocen su tradición” (comenta el Maestro Pablo). Durante el desarrollo del evento los jurados pasan a degustar los platillos presentados por los concursantes. Mientras esto se lleva a cabo en las mesas, algunos profesores del comité toman el micrófono para anunciar el programa cultural. Hasta 2008 el evento se desarrollaba en la lengua hñähñu y se traducía al español a través de un maestro de ceremonias de la región. Las actividades consistían en la presentación de danzas, canciones y poemas en hñähñu como la danza del ixtle, la de los listones y carrizos. Aunque por iniciativa de algún presidente municipal también se han mostrado teatro y danza contemporánea con apoyo de la Secretaría Estatal de Cultura.

Entre acto y acto se platica sobre la importancia y el objetivo del evento, la historia, la ecología, sus costumbres, las casas de penca de maguey, el ixtle, los telares de cintura, la cohetería, la alimentación tradicional y la cocina hñähñu, con el fin dar a conocer a los visitantes y jóvenes “su cultura”. Esto da tiempo a que los jurados terminen su labor de calificar y seleccionar los platillos.

Una vez elegidos los finalistas por cada fila de participantes y por cada categoría (guisos, salsas y ensaladas) se elige entre los jurados a los “principales” (los de mayor tradición, autoridad o invitado especial) para que seleccionen a los ganadores de entre los finalistas.

A todos los participantes, ganadores o no, se les entrega una despensa “para que no se vayan con las manos vacías”. Mientras que a los cinco primeros lugares se les obsequian aparatos de uso doméstico: un refrigerador, un televisor, una lavadora, una licuadora, entre otros.

El espacio físico donde se lleva a cabo la Feria Gastronómica ha variado, pero desde hace unos años se realiza en la plaza principal fren-

te a la iglesia. Los participantes y jurados son ubicados dentro, en el centro donde se forman las filas, espacio que es rodeado con vallas para que el público pueda observar desde fuera pero no intervenga ni interrumpa el proceso. Cuando los jurados principales están calificando a los finalistas se abren las rejas, para que el público asistente pase a degustar los platillos preparados por los participantes; es regla que lo que presentan tienen que compartirlo con la gente, no se lo pueden llevar. Los jurados califican, de acuerdo con Victoria Platas:

... limpieza, presentación, ingredientes, sabor y explicación, esto quiere decir que desde los ingredientes usados hasta la elaboración debe ser sólo con ingredientes y formas tradicionales si no, quedan fuera. Y también deben explicar cómo lo hicieron para saber que usaron lo que se debe, lo que se usaba antes. Y el sabor también es importante (Entrevista, 2012).

En las calles que se encuentran alrededor de la plaza, una serie de puestos venden comida “tradicional” parecida a la que se presenta en el concurso por lo que se pueden encontrar guisos de insectos como el xá'ue (chinche), chinicuil (gusano rojo del maguey), chicharra (gusano blanco que crece en el maguey, encino, mezquite y otras plantas de la zona) y escamol (huevo de la hormiga que hace nido en la raíces de nopales y magueyes o en zonas donde hay muchos arbustos); mamíferos como el conejo, la ardilla, el zorrillo, y el marsupial americano conocido como tlacuache; reptiles como el tsa'thi (lagartija); así como guisos de nopales, frijol quebrado, alverjón y de flores de maguey, garambullo, nopal, sábila, pitahaya, entre otras. Bebidas como agua de xoconostle y pulque natural, suave, fuerte o curado de frutas o legumbres.

En el segundo día, domingo, concursan los postres: panes, gelatinas, atoles, pulques, aguas, entre otros. Con la misma dinámica que el primer día.

La convocatoria de la Feria Gastronómica hace énfasis en que quien participe debe presentar platillos tradicionales, en ese sentido no es muy específica, pero hay que considerar que ya se ha sabido, con el tiempo y con base en la experiencia de los participantes y de la observación y la asistencia, que “tradicional” quiere decir que sus ingredientes deben ser naturales, elaborado con flora y fauna de la re-

gión, sin condimentos más que algunas hierbas de la zona que sirven para ello como el xocoyol¹⁰ o chile, a veces se permite el uso de ajo y cebolla, pero en general se descarta. Este criterio aplica para las comidas saladas o picantes, mas no para los postres que para 2001 eran escasos, los que poco a poco se fueron incorporando con mayor presencia hasta que, desde 2006, se han separado como una categoría aparte (incluyendo en el concurso platillos, bebidas y postres). Conforme a esto la gente presenta platillos que considera “tradicionales” basándose en los criterios que se han difundido y en “su pensar de lo que es tradicional”.

Al preguntar a algunas de las mujeres y hombres participantes sobre lo que es un “alimento tradicional” se hace evidente la noción popular sobre el sentido de lo tradicional difundido en el evento, pero por otro lado, la forma en que lo conciben conforme a su vida cotidiana. En ese sentido la comida o alimento tradicional implica la “comida natural”, “lo que se comía antes”, “lo que comíamos antes de tener estufa, luz y gas”, “porque así comíamos antes, porque así se comía aquí desde atrás, desde mucho tiempo antes”. Estas frases son claras, pues la comida tradicional tiene un cambio con la introducción de la tecnología, se asume que ésta y los servicios marcan una diferencia tajante en la alimentación, hecho que manifiesta una memoria en la colectividad, pues es necesario considerar que la entrada de infraestructura, servicios, alimentos procesados y la ampliación del mercado alimenticio en la zona es muy reciente. La gente comenta que eso sucedió entre la década de los sesenta y setenta, pero que en realidad la entrada al mercado laboral inició hacia los setenta y que el consumo de productos procesados fue entrando en sus mesas hacia los ochenta hasta llegar a incorporarse como alimento común en la actualidad.

En la visión colectiva se considera que ese “comer natural” ha tenido una continuidad desde épocas prehispánicas y la Colonia, costumbre y estrategia que soportó el paso del tiempo debido a las condiciones ecológicas del entorno donde han vivido por generaciones, situación que no había cambiado sustancialmente (según su visión y creencia) hasta que comenzó a entrar “la modernización”, la “comida

¹⁰ El xocoyol se da en el mes de julio, cuando la milpa empieza a jilotear, pero hay personas que lo secan y lo usan para concursar.

chatarra”, la “comida rápida”, las “cosas en lata” y otras formas de preparar comida. Al respecto se piensa que no es malo comer de otras maneras, pero que ante todo “no debe olvidarse quiénes éramos y somos, cómo vivíamos, cómo comíamos nosotros los hñähñu”.

Este ser hñähñu basado en la relación con la ecología y su aprovechamiento, a la vez permite el cambio, pues con base en la relación que tuvo con la ecología y las formas de vida en situaciones de dificultad se enaltece el hecho de que “se adaptan a las condiciones” de manera que su sentido de adaptación al entorno ecológico adverso se ha trasladado a las condiciones sociales, económicas y políticas actuales, ya que comentan que “ellos saben sobrevivir en cualquier circunstancia” (la prueba histórica de ello está en su alimentación, “donde todo mundo piensa que está muerto, sacamos comida hasta de debajo de las piedras, y una comida deliciosa, buena para el cuerpo”). Manuel Reyes menciona:

Existen muchos alimentos como los caracoles, la cochinilla y el chapulín que siempre ha habido aquí en la naturaleza, algunos aprendieron a comerlos porque ha llegado gente de fuera de los que aprendimos que se pueden comer. Pero no hay problema y ¿sabe por qué? Porque si algo de la naturaleza que se puede aprovechar es bueno y entonces sirve para comer (Entrevista, 2012).

Consideran que saben adaptarse al cambio, pueden introducir alimentos procesados o comercializados que no son propios de su zona en su alimentación cotidiana, “del día”, como dicen, y eso constituye también parte de su cultura, pero siempre teniendo un espacio aparte para la comida tradicional. Esta forma de ver la comida y separarla en espacios y formas de preparación en relación con su identidad se manifiesta abiertamente en la Feria Gastronómica, la cual entremezcla visiones comunitarias que cumplen con una función de reproducción y recreación de la identidad y cultura así como de resistencia ante el embate de “la modernidad”.

Al realizar trabajo etnográfico con la gente sobre lo que considera como “alimento o comida tradicional” nos indican que es cualquier guiso hervido o asado en particular salado o picante acompañado, por supuesto, de tortilla de maíz hecha en casa y el consumo de aguamiel

y pulque; en su referente no se encontraban las ensaladas (que no se acostumbraban), las aguas de sabor (ya que en la zona el agua escasea) y muchos menos los postres. Porfiria Rodríguez menciona al respecto de los postres:

Antes... no había postres, sólo comíamos, a veces, algunas cosas dulces como los frutos del garambullo, o chupábamos la miel de las vinós (hormigas que guardan miel en su vientre), o comíamos miel de maguey o tomábamos aguamiel o atoles de masa con piloncillo, cosas así, esos eran como nuestros postres (Entrevista, 2010).

La “comida de antes” era fundamentalmente hecha con sal o picante, se hace mención de lo dulce sólo para referirse a frutas que se consumían (como la tuna, los frutos del garambullo, las vainas del mezquite, las “caquitas de chicharra”, entre otras) o atoles de masa y aguamiel. Sin embargo, cuando se pregunta sobre los postres que se presentan en la Feria la gente comienza a explicar que ahora se presentan panes, mermeladas, helados, pasteles, que son “cosas nuevas” porque “antes no podíamos comer así”, ahora “hasta los venden, son muy sabrosos”. Esto último marca otra etapa pues además de la Feria que ha contribuido al desarrollo de productos alimenticios comerciales de la zona, entre 2005 y 2007 comenzaron a surgir pequeñas empresas que comercializan alimentos como miel de maguey, mermeladas de garambullo, xoconostle, salsas de xoconostle con escamol y xä’ue, panes de xoconostle, nopal, garambullo, cajeta de leche de cabra con miel, miel de abeja, propóleo, jalea real, entre otros. Esto, por supuesto, apoyado por políticas económicas y “desarrollo comunitario” que han promovido la creación de dichos productos de carácter regional para su comercialización.¹¹

El ámbito político y de comercialización e integración de nuevos productos ha entrado de manera que se ha ampliado la presentación de platillos donde juegan un papel crucial las nuevas generaciones quienes han estudiado o tomado cursos de cocina y crecieron consu-

¹¹ En el trabajo de campo a lo largo de los años nos tocó ver cómo inició la venta como productos caseros y cómo posteriormente se incorporaron a programas como el PYMES y otros, para generar una marca registrada, constituirse como pequeñas empresas y vender sus productos.

miendo otro tipo de dieta quienes ven como parte de su alimentación cotidiana al pan, el azúcar, el uso de mantequilla, crema, grenetina. Asimismo aprendieron a usar las técnicas para elaborar postres incluyendo ingredientes naturales propios de la zona. Situación que conforme el ser hñähñu ha permitido la apertura suficiente para que entren los postres como platillos de concurso y se vean como innovaciones con base en sus tradiciones, su “contribución a la modernidad desde su cultura, desde su entorno ecológico, desde sus tradiciones”.

Esta breve descripción corresponde al periodo entre el 2001 y el 2008. En la administración municipal de 2009 al 2011 se hicieron cambios conforme el manejo que dio la presidencia municipal como los comisionados para organizar la feria. Se caracteriza por asumir un sentido de desarrollo y progreso, por lo que sus acciones pretendieron llevar la modernidad a la Feria Gastronómica, lo que implicó, en primer lugar, un cambio de fecha a la segunda semana de abril y posteriormente a la Semana Santa, ésta última es la que prevalece. Y se incluyó la presencia de *chefs* como parte de los jurados, presentación de eventos artísticos contemporáneos y participación de empresas alimenticias como patrocinadores. Sin embargo esto generó descontento en la comunidad, por lo que a partir del 2012 se redujo la participación de los chefs¹² como jurados, se volvieron a introducir eventos culturales de la región y se retiraron a algunas empresas alimenticias. A la par se observa en los establecimientos externos a la Feria que hay un aumento en la presencia de empresas cerveceras.

Es innegable que el entorno ecológico juega un papel preponderante en la satisfacción de las necesidades elementales, pero también que dicho entorno interacciona con el ser humano de manera que en su desarrollo sociocultural cobra un sentido ya no sólo de subsistencia sino también simbólico, sobre todo en sociedades indígenas ha jugado un papel fundamental en el ámbito económico y ritual como lo demuestran innumerables investigaciones al respecto (Carrasco y Broda 1978; Albores y Broda, 1997; Broda y Good 2004; Broda *et al.* 2001). En ese

¹² La presencia de jurados como los chefs y estudiantes es vista por algunos maestros y habitantes con recelo y temor como se aprecia en los siguientes comentarios tomados de algunos maestros “tenemos miedo de que llevan las recetas y no digan que las sacaron de aquí” y “que les dé asco nuestra comida por que no están acostumbrados”.

sentido, Broda menciona que los grupos tenían observación sistemática y repetida de la naturaleza, de fenómenos naturales, hacían predicciones y podían, a través de ello, orientar el comportamiento social (1991:462). De manera que:

El concepto que una sociedad se forma de la naturaleza depende de las fuerzas productivas que ella maneja, de las relaciones de producción que ha generado y de su superestructura político-religiosa. La actitud hacia la naturaleza y su conceptualización, son una reelaboración en la conciencia social —a través del “prisma” que esta conciencia constituye— de las condiciones naturales. Estas últimas nunca se presentan de forma igual en diferentes sociedades; no existe una percepción “pura” desligada de las condiciones e instituciones sociales en la cuales nace (Broda, 1991:462).

Esto se hace evidente en los procesos históricos y desarrollo de las comunidades pues hacen la separación de lo tradicional (aunado a la relación cercana con la naturaleza, el sentido simbólico que ello tiene, pero también en contraposición con “la modernidad”) donde el alimento resulta un ejemplo claro de dicho acceso al medio ambiente, las fuerzas productivas, las relaciones de producción establecidas y su cosmovisión.

PARA SEGUIR DEGUSTANDO

La observación realizada sobre “cocina hñähñu” del Valle del Mezquital, Hidalgo, permite hacer evidentes, como menciona Wolf (2001), los cambios en las condiciones materiales de vida (donde el poder estructural modifica condiciones económicas, políticas, sociales e, incluso, ecológicas), y como indica Mintz (1996), a la vez intervienen la modificación de las circunstancias de trabajo y de vida cotidiana que generan un cambio importante en la dinámica de las sociedades que se hace observable en diferentes aspectos, entre ellos la comida. Lo que trae como consecuencia la accesibilidad a infraestructura, servicios y otros productos, incluso, a otras condiciones laborales, necesidades y modos de vida.

Circunstancias que generan cambios en el significado interno y externo (Mintz, 1996) que varían según la clase (o sector social) y el poder al que se tiene acceso por lo que se producen nuevos comportamientos, formas de conducta, sentidos y formas de vida. En el caso de Valle del Mezquital consideramos que dicho cambio fue asimilado por la comunidad con la incorporación de infraestructura, servicios, el trabajo remunerado, la educación y los servicios de salud, así como la comercialización de productos de todo tipo que antes no era posible o no eran tan accesibles. Esto significó una confrontación entre su forma de vida anterior y la nueva que se presentó como “moderna” como “más accesible y confortable, más sana”, ante la cual surgió una respuesta en la búsqueda de preservar sus tradiciones. Con el tiempo los nuevos elementos se fueron incorporando a la vida cotidiana de las personas y modificando su forma de ver, pensar y resolver las necesidades de la vida, que se hace patente en la diferencia entre generaciones para ver y percibir la vida y el alimento, pues los más grandes consideran que aunque antes se comía menos y más variado

se comía mejor y más sano. Mientras que los más jóvenes consideran como mejor opción alimenticia y completamente incorporada a su dieta y significado del buen comer, los alimentos procesados, aunque algunos cuantos consideran tanto a los alimentos tradicionales como a los procesados importantes, lo que se asocia a la educación dada en la unidad doméstica (Peña, 2012).

A la par, habitantes de la región generan un discurso del ser hñähñu fundamentado en la relación con la naturaleza a partir de su aprovechamiento en la alimentación y explotación del maguey, acto que, como menciona Mintz citando a Wolf, implica que la capacidad de asignar significados es fuente de poder (1996) el que, sin embargo, es delimitado y aprovechado por el poder táctico y estructural limitando los sentidos del significado, hecho evidente en la Feria Gastronómica en la cual se manifiestan los sentidos comunitarios, ideológicos y de poder de la comida tradicional.

Mintz y Wolf permiten comprender que el sistema actual genera un discurso de bienestar y derechos humanos que da pie a la diversidad, sin embargo habría que pensar, como menciona Díaz Polanco (2006), que en el discurso de la multiculturalidad sólo se retoma aquella diversidad que va a la par del sistema, por ello la Feria Gastronómica también es vista como un acto político de promoción de la cultura y turismo, que por un lado permite la expresión de la cultura de los pueblos indígenas, y por otro se transforma según las necesidades económicas y políticas. Por lo tanto, como menciona Mintz citando a Wolf, "...el poder estructural configura campo de acción para que resulten ciertos comportamientos y otros lo sean menos o sean imposibles". (1996:53).

El sistema actual de consumo promueve deliberadamente las necesidades periféricas para satisfacerlas con bienes que no son necesarios o indispensables, pero crean la noción de comodidad y bienestar por la accesibilidad que puede tenerse a ellos. ¿Qué pasa, entonces, con las necesidades básicas como la alimentación? ¿Cómo se cubre esta necesidad e imperativo biológico? En la complejidad de respuestas de los habitantes hñähñu u otomés se encuentran reflejados desde su cosmovisión, sus experiencias, los procesos históricos, así como las nociones subjetivas que le otorgan un sentido y significado al hecho de comer y en particular a lo que se considera comida tradicional que

se asume como un baluarte de su identidad y continuidad cultural. Sin embargo al mismo tiempo la migración, la deforestación, el tráfico de especies en peligro de extinción, la regulación gubernamental de la explotación de recursos, el consumismo, las políticas sobre alimentación que promueven el no consumo de carne “porque está saturado en hormonas” y la inclusión de otros alimentos ajenos a su entorno y cultura como la soya, la avena y el centeno, entre otros, están generando formas distintas de comprender la alimentación, procesos que están pendientes de ver hacia dónde concluirán y que coexisten con el discurso de patrimonialización de la cocina hñähñu.

Y SIGUE LA CREATIVIDAD DANDO Y NOSOTROS ENTRÁNDOLE...

Aquí se presenta una selección de las recetas más ejemplificativas que dan cuenta de la utilización de los recursos del medio ambiente por parte de los descendientes de los grupos hñähñu que han, no sólo, incorporado a su dieta, sino a su ideología y creatividad. Mezcla de olores y sabores mestizados que evocan un pasado prehispánico, un encuentro cultural y una invención y tecnología culinaria que se ha ido conformando a lo largo de la historia de estos pueblos de origen indígena.

Estas 281 recetas se obtuvieron por medio de entrevistas en las comunidades y con algunas personas que han participado del 2001 al 2014 en la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital, Hidalgo, por lo que se hace referencia a quien elabora la receta, pero no quiere decir que sea únicamente realizada por dicha persona, sino que la creatividad individual siempre genera variantes, ligadas a las temporadas o ciclos del año, cuando se encuentran disponibles los recursos, las formas de conservación del alimento y la coexistencia de la creación culinaria con elementos del pasado e innovaciones contemporáneas. Lo que permite decir que en la Feria Gastronómica del Valle del Mezquital no hay platillo que se repita.

Este recetario registra las diversas maneras de preparar el platillo, bebida o postre en un momento histórico, contexto específico e irreplicable, y pretende sentar las bases para que las futuras generaciones de descendientes hñähñu cuenten con un acervo y, junto con las personas interesadas en conocer una más de las múltiples expresiones culinarias de los pueblos indígenas, sigan los pasos básicos de las recetas, las modifiquen, innoven en la tradición y puedan acercarse a los olores, sabores y colores de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo.

CACTUS Y MAGUEYES



**BIZNAGA RELLENA DE ESCAMOLES
CON HIERBAS DE OLOR**

María de Jesús Hernández
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 pieza grande de biznaga (dos kilogramos aproximadamente)
- 150 gramos de escamoles
- 1 manojito de hierbas de olor
- 5 cebollas cambray
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

A la biznaga se le quitan las espinas con un cepillo, se enjuaga. En la parte superior se hace un agujero grande para sacar la pulpa y el corazón. La pulpa se guarda ya que será usada después.

Los escamoles se lavan y escurren, después se fríen en un poco de aceite.

La cebolla, el ajo y las hierbas de olor se pican.

En una cacerola se mezcla la pulpa de la biznaga, el escamol y demás ingredientes. Se deja reposar por una noche.

Al día siguiente, en una cazuela con un poco de aceite se precuece la mezcla y se le agrega sal al gusto. Con la mezcla anterior se rellena la biznaga.

Se prepara una vaporera o cacerola en la que quepa la biznaga para que se cueza a baño maría durante 30 minutos.

Se sirve cortando en gajos la biznaga y poniendo encima el relleno.

OREJONES DE GARAMBULLO TIERNO

Fernando Gómez

Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 garambullos tiernos
- 3 calabazas
- 3 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile ancho
- 2 piezas de chile pasilla
- ¼ de cebolla
- 2 clavos
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se cortan los garambullos en rebanadas y se ponen a secar clavados en las puntas de un maguey durante un periodo de ocho días a dos semanas. Cuando se vayan a usar se hierven con sal por 10 minutos.

Los chiles se asan en el comal, se remojan y se muelen en el metate con todas las especias.

En una cacerola, con aceite caliente, se fríe la cebolla previamente rebanada en rodajas, se agrega la mezcla de chiles anteriormente preparada y se deja sazonar con un poco de agua y sal al gusto.

Cuando suelte el hervor se incorporan los orejones de garambullo y se deja cocinar por cinco minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:56.

NOPAL HÑAHÑU RELLENO DE INSECTOS

Argelia Hernández

El Cardonal, Hidalgo

INGREDIENTES:

- 4 nopales grandes (pulpos)
- 8 nopales tiernos
- 250 gramos de escamoles
- 250 gramos de xä'ue
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 manojo de hierbas de olor
- 2 cucharadas de orégano
- 150 gramos de manteca de cerdo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El nopal se limpia y abre por la mitad, sacando algo de pulpa y las partes fibrosas.

Los escamoles se lavan y los xä'ues se ponen a desflamar en agua con sal.

El nopal tierno, cebolla, ajo y hierbas se pican y mezclan.

En una cazuela con manteca se fríe la mezcla anterior y se integran los escamoles, los xä'ue, el orégano y sal al gusto.

Los nopales se rellenan con la mezcla anterior y se cierran con ixtle para que no se salga el relleno.

En un comal de barro, caliente, se cuecen los nopales durante 40 minutos cada uno de los lados.

NOPALES Y HUENTHAS AL HORNO

Alejandra Cruz de Tapia
Zaragoza, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 nopales
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 150 gramos de huenthas
- 5 piezas de chile verde
- 2 pizcas de orégano
- 1 ramita de mejorana
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian y se cortan en tiritas.

La cebolla, los chiles y el cilantro se pican finamente.

Las huenthas se pican.

En una cacerola se echan los nopales, las huenthas y las verduras picadas, espolvoreando un poco de orégano, mejorana y sal al gusto.

En una penca, previamente caliente, se coloca la mezcla y se pone encima del horno de tierra cubriéndose con otra penca.

Se hornea por media hora.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:68.

NOPALES ADOBADOS

Venecia Mora Hernández

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 nopales tiernos
- 100 gramos de chile guajillo
- 1 puño de pepitas de calabaza
- 1 puño de semillas de chile guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se elabora la salsa licuando todos los ingredientes, excepto los nopales, con un poco de agua y sal.

En una cazuela se fríen unas rodajas de cebolla (que sean muy delgadas), se agrega la salsa y se sazona con sal al gusto.

Después del primer hervor se agregan los nopales y se deja en el fuego por 10 minutos más.

**ENSALADA DE NOPALES CON ESCAMOLES
Y SALSA DE CHICHARRA DE LECHUGUILLA**

Basilia Rebolledo Acosta

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 nopales
- 250 gramos de escamoles
- 3 cebollas
- 1 pizca de orégano
- 3 ramitas de cilantro
- 20 chicharras de lechuguilla
- 7 piezas de chile morita
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos y se cuecen al vapor durante 20 minutos.

Mientras tanto se pican la cebolla y el cilantro.

En una cacerola se mezclan los nopales, los escamoles, la cebolla, el cilantro y el orégano.

Para preparar la salsa se tuestan los chiles, el ajo y las chicharras en un comal de barro, una vez listos se muelen en un molcajete después se fríe con aceite en una sartén añadiendo agua y sal al gusto.

La salsa se vacía a la cacerola de los nopales y se mezcla.

**GUISADO DE NOPALES
CON FLOR DE GARAMBULLO Y ESCAMOLES**

Hermelinda Vázquez Pérez
El Xitzo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 150 gramos de escamoles
- 1 kilogramo de nopales
- 1 kilogramo de flor de garambullo
- 10 xoconostles
- ½ pieza de cebolla
- 250 gramos de chile guajillo
- 10 piezas de chile de árbol
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de hierbabuena
- 250 mililitros de aceite
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se hierven en agua con sal y se pican.

Aparte se asan los chiles y los xoconostles.

Los xoconostles se pelan y se les quitan las semillas mientras que los chiles se desvenan y se muelen con la cebolla y los ajos.

Esta mezcla se fríe con un poco de aceite y se le agrega la hierbabuena, el orégano, un poco de agua y sal al gusto.

Se añaden los nopales, las flores de garambullo y los escamoles a la salsa y se deja sazonar por 30 minutos aproximadamente.

NOPALES CON MOLLEJAS AL HORNO

Ignacia Ortiz Mendoza

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nopales
- 500 gramos de mollejas
- 1 cebolla grande
- 300 gramos de chile cuaresmeño
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharada de orégano
- 1 pizca de comino
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian y se pican.

Aparte se lavan las mollejas y se pican en cuadritos.

Se muelen los chiles, la cebolla, el ajo, el comino y el orégano.

En una cacerola se calienta un poco de aceite y se guisa la mezcla anterior agregando sal al gusto.

Previamente se precuecen las pencas de maguey.

En una de las pencas se extienden la salsa, los nopales y las mollejas, se tapa con la otra penca y se amarran con mecate.

En el horno de tierra, ya caliente, se ponen las pencas con el guiso y se dejan cocer durante cuatro horas.

**NOPALES RELLENOS DE ELOTE Y FLOR DE GARAMBULLO
EN SALSA DE CHILE GUAJILLO CON NUEZ**

Nancy Vianey Martínez Martínez
Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

15	nopales pequeños	1	cebolla
2	elotes tiernos	6	hojas de epazote
150	gramos de flor de garambullo	4	ramitas de hierbabuena
10	piezas de chile guajillo	2	dientes de ajo
4	huevos de rancho		comino al gusto
100	gramos de nuez		pimienta al gusto
			sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se abren por la mitad y se hierven en agua con sal. Una vez cocidos se enjuagan y se escurren.

Se pican un poco de cebolla, unas hojas de epazote, la flor de gualumbo y la nuez.

En una cazuela se hierven los granos de elote, con el epazote restante, sal y cebolla al gusto, cuando estén cocidos se agrega la flor de garambullo.

Después se rellenan los nopales con la mezcla anterior.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen, con la mezcla se capean los nopales rellenos.

Se asan los chiles, se desvenan y se fríen con cebolla, el ajo, un poco de nuez y las especias, una vez cocidos se fríen y se guisan en una cazuela con un poco de agua y sal al gusto, se deja hervir por 10 minutos.

Se añaden los nopales a la salsa y se deja sazonar durante 30 minutos.

NOPALES EN SALSA DE NUEZ
Hortensia Rebolledo Pelcastre
El Encino, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 20 nopales tiernos
- 60 nueces cimarronas
- 5 piezas de chile de árbol
- 5 piezas de chile guajillo
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de orégano
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se pican en cuadros pequeños, se enjuagan y se escurren.

En una cazuela de barro con agua se cuecen los nopales con la cebolla, se agrega orégano y sal al gusto. Se deja hervir hasta que se consuma el agua.

Aparte se asan los chiles y se muelen con la nuez y el ajo.

En una cazuela se calienta aceite y se fríe la mezcla anterior, agregando agua y sal al gusto y se deja sazonar.

A la salsa se añaden los nopales y se dejan hervir durante 15 minutos.

TORTAS DE NOPALES

Margarita Contreras Felipe
Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 nopales
- 500 gramos de jitomates
- 5 chiles
- 6 huevos
- 250 gramos de queso
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se enjuagan y se escurren.

Después se hierven en agua durante cinco minutos, se escurren, se cortan a la mitad y se rellenan con el queso.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

Con la mezcla se capean los nopales y en una sartén con aceite, previamente caliente, se fríen.

Se muelen los jitomates y los chiles, cuya salsa se fríe en una sartén y se sazona con agua y sal al gusto.

Se agregan los nopales a la salsa y se dejan sazonar por 10 minutos.

TORTAS DE NOPAL EN CHILE PASILLA

Jacinta Mejía Mariano

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 nopales
- 15 piezas de chile pasilla
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de aceite
- pimienta al gusto
- comino al gusto
- clavo al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se cortan en trozos, se cuecen en agua con sal y se escurren.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón con una pizca de harina y una de sal, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

Se mezclan los nopales con el huevo y se fríen en aceite en forma de tortitas.

Después se muelen los chiles con el resto de los ingredientes, la mezcla se fríe en una cazuela con agua y sal al gusto.

Se agregan las tortas de nopal y se deja una hora a fuego lento.

NOPALES, TUNAS TIERNAS Y ESCAMOLES

Margarita Pérez Mejía

El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 800 gramos de escamoles
- 30 nopales tiernos
- 10 tunas tiernas
- 50 gramos de ajonjolí
- 50 gramos de pimienta
- 4 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile de árbol
- 3 ramitas de hierbabuena
- 3 pizcas de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los escamoles se hierven en agua con la hierbabuena durante 15 minutos.

Los nopales se limpian, al igual que las tunas, se cortan en trozos y se ponen a hervir juntos durante 10 minutos.

En un comal se tuestan los chiles y las semillas.

Después en el metate se muelen los chiles con las semillas y se agregan especias, agua y sal al gusto.

En una cazuela se colocan, en capas, los nopales con las tunas, luego los escamoles y la salsa.

Se guisa a fuego lento y se adorna al gusto.

NOPALES A LA VINAGRETA

Jorge Hernández Sánchez

Pozo Grande, Actopan

INGREDIENTES:

- 20 nopales
- 250 mililitros de jugo de piña
- 150 gramos de chiles en vinagre
- 5 zanahorias
- 2 cebollas
- ½ cabeza de ajo
- 1 manojo de hierbas de olor
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos, se cuecen en agua y se escurren.

Mientras tanto se cortan en rodajas las zanahorias, los chiles, las cebollas y los ajos.

En una cazuela de barro se mezclan todos los ingredientes anteriores, se añade el jugo de piña, las hierbas de olor y sal al gusto.

En una botella de cristal grande se guarda la mezcla y se cierra bien.

Es necesario dejar que macere por 15 días.

NOPALES CON XÄ'UE

Ángela León León

El Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de nopales
- 250 gramos de xä'ue
- 100 gramos de chile guajillo
- 100 gramos de chile pasilla
- 4 huevos
- 5 jitomates
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 mililitros de aceite
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de clavos
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se hierven, se enjuagan y se escurren.

Los xä'ue se desfleman en agua con sal durante una hora, se escurren. Después, en una sartén con un poco de aceite, se fríen.

Las claras de huevo se batan a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

Los nopales se cortan en trozos pequeños y se mezclan con los xä'ue para formar las tortas y capearlas con el huevo y freírlas.

Para elaborar la salsa, se asan los chiles, la cebolla y el ajo.

Se muelen los ingredientes anteriores y se fríe la salsa en un poco de aceite agregando agua y sal al gusto.

Finalmente se añaden las tortas a la salsa y se deja 15 minutos en el fuego.

MOLE DE TUNA AMARILLA

Rosalía Pérez Pérez

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 6 tunas amarillas
- 4 piezas de chile verde
- 2 tomates
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se pelan las tunas, luego se pican y se hierven por 10 minutos.

En un comal se asan los chiles y los tomates.

Luego se muelen en el molcajete junto con el comino, agregando un poco de agua y sal al gusto.

En una cazuela, con un poco de aceite caliente, se pone la mezcla anterior y se deja freír con media taza de agua.

Una vez que soltó el hervor se agregan las tunas y se deja sazonar por cinco minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:72.

TUNAS RELLENAS DE ESCAMOLES EN SALSA DE NUEZ

Crescencia Pérez León

Sección Sur, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 25 tunas
- 250 gramos de escamoles
- 500 gramos de nuez
- 4 piezas de chile morita
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El chile y la nuez se ponen a asar y después se muelen.

En una cazuela, con poco aceite, se fríe la mezcla, se agregan agua y sal al gusto.

Las tunas se ponen a hervir en agua, se pelan y se les quita el centro.

Se pican la cebolla y el ajo y se fríen con los escamoles.

Después se rellenan las tunas con los escamoles.

Se añaden las tunas rellenas a la salsa y se deja sazonar por 15 minutos.

TORTAS DE TUNAS RELLENAS DE METZAL CON GUALUMBOS

Candelaria Martín Cruz

El Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de tunas
- 500 gramos de gualumbos
- 500 gramos de metzal
- 150 gramos de mole rojo
- 5 huevos de rancho
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las tunas se ponen a hervir, se enjuagan, se les retira la cáscara y se les quita el centro.

Se pone a hervir el metzal con sal, se escurre y se fríe con los gualumbos.

Se rellenan las tunas con el metzal y los gualumbos.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas sin dejar de batir para que se incorporen, con la mezcla se capean las tunas.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tunas.

En una cazuela con agua se agrega el mole y se deshace, se añaden las tunas y se deja sazonar por 20 minutos.

**TUNAS RELLENAS DE FLORES DE SÁBILA
CON CHINICUILES EN SALSA DE MAÍZ CON XOCONOSTLES**

Alberto Hernández López
El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 15 tunas
- 12 chinicuiles
- 7 matitas de flor de sábila
- 1 mazorca de maíz
- 3 xoconostles
- 4 piezas de chile guajillo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las tunas se ponen a hervir durante 10 minutos, se enjuagan, se les retira la cáscara y se les quita el centro.

En una sartén con aceite caliente se fríen las flores de sábila con los chinicuiles durante cinco minutos.

Se rellenan las tunas con el guiso de las flores y los chinicuiles.

Para preparar la salsa se muelen el maíz, los chiles y los xoconostles.

Se fríe la salsa, se agrega agua y sal al gusto, para dejar sazonar por cinco minutos.

Finalmente se añaden las tunas y se deja hervir por 10 minutos.

CONSOMÉ DE XOCONOSTLES

Emigdia García Maqueda

Chilcuautla

INGREDIENTES:

- 6 xoconostles
- 2 tomates
- 4 piezas de chile morita
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cilantro
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En el fuego directo se asan los xoconostles, se pelan y se cortan en cuadritos.

En una cazuela con un poco de aceite se doran el chile morita, la cebolla y el ajo, después se muelen.

En una cazuela con un poco de aceite se echa la mezcla anterior, agregando una taza de agua, los xoconostles y sal al gusto, se deja sazonar.

Una vez que haya soltado el hervor se añade el cilantro picado y se hierve por 10 minutos más.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:73.

**XOCONOSTLES RELLENOS DE FLOR DE SÁBILA
CON ESCAMOLES EN SALSA DE CHILE GUAJILLO CON NOPALES**

Pánfila Cruz Ángeles
El Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

10	xoconostles	3	nopales
500	gramos de flor de sábila	1	ramita de epazote
250	gramos de escamoles	4	cucharadas de aceite
1	cebolla		orégano, el necesario
1	diente de ajo		sal al gusto
6	piezas de chile guajillo		

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian y se ponen a hervir en agua durante 15 minutos, se sacan y se dejan enfriar. Después se les cortan los extremos y se pelan, se sacan las semillas. Se guarda uno de los extremos para que sirva como tapa.

Los escamoles se limpian y se ponen a hervir por cinco minutos, se enjuagan y se escurren.

La flor de sábila se limpia, se lava y se escurre; después se fríe con la cebolla y los escamoles durante cinco minutos, se agrega la sal, el epazote y el orégano para sazonar.

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos y se cuecen en agua con cal, se enjuagan y se escurren.

Una vez que se tiene listo todo se rellenan los xoconostles con los escamoles, la flor de sábila y los nopales.

Las piezas de chile guajillo se asan, se desvenan, se lavan y se remojan en agua caliente hasta que se ablanden, después se licúan con agua, un poco de cebolla y el ajo.

En una cazuela con aceite caliente se fríe la salsa.

Se agregan los xoconostles rellenos, el orégano y sal al gusto.

Se deja sazonar por 15 minutos.

XOCONOSTLES RELLENOS DE ESCAMOLES

María Concepción Salas Moreno
Sección Norte, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 13 xoconostles
- 250 gramos de escamoles
- 3 huevos
- ½ pieza de cebolla pequeña
- 3 piezas de chile verde
- 2 dientes de ajo
- orégano al gusto
- hierbabuena al gusto
- tomillo al gusto
- mejorana al gusto
- epazote al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se hierven, una vez cocidos se les quita la piel y se sacan las semillas.

Los chiles, la cebolla y los ajos se pican.

Los escamoles se lavan y se escurren, después se fríen el chile, la cebolla y el ajo, agregando las hierbas de olor y sal al gusto.

Los xoconostles se rellenan con la mezcla anterior.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas sin dejar de batir para que se incorporen. Se capean los xoconostles.

En una sartén se fríen los xoconostles rellenos.

XOCONOSTLES RELLENOS DE FLORES DE GARAMBULLO

Miriam Pérez Hernández

El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de xoconostle
- 500 gramos de flores de garambullo
- 250 gramos de chile
- ½ pieza de cebolla
- 5 huevos
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se pelan, se les saca las semillas, después se les pone a hervir con agua durante cinco minutos.

Las flores de garambullo se lavan, se enjuagan y se escurren. Se fríen en aceite con un poco de cebolla y sal al gusto.

Los xoconostles se rellenan con el guiso de las flores y se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen. Se capean los xoconostles rellenos.

En una sartén con aceite caliente se fríen los xoconostles.

Aparte se muelen los chiles con la cebolla, se agregan agua y sal al gusto.

En una cazuela se fríe la salsa, se incorporan los xoconostles y se deja hervir por 10 minutos.

SALSA DE XOCONOSTLES

Victoria Platas

El Porvenir, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 6 xoconostles
- 2 piezas de chile guajillo
- ½ cebolla
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se cortan los xoconostles y se les quitan las espinas, se limpian y se hierven junto con las piezas de chile guajillo y la cebolla durante 10 minutos.

Una vez hervidos se les quita la cáscara a los xoconostles y se desvenan los chiles.

Se muelen en un molcajete junto con la cebolla y se agrega un poco de agua y sal al gusto.

FLORES



FLORES DE CACTUS CON ESCAMOLES

INGREDIENTES:

- 150 gramos de flores de garambullo
- 150 gramos de gualumbos
- 150 gramos de flores de sábila
- 150 gramos de escamoles
- 2 cebollas medianas
- 2 piezas de chile cuaresmeño
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de bicarbonato
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con dos litros de agua, una cucharada de bicarbonato y otra de sal se hierven todas las flores.

Después se sacan y se exprimen.

En otra olla con un litro de agua y una pizca de sal, se hierven los escamoles por 10 minutos.

Se pican las cebollas, el ajo y los chiles. Se fríen y, una vez acitronada la cebolla, se integran las flores y se agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua y sal al gusto.

Una vez sazonados los ingredientes se añaden los escamoles dejándolos hervir por cinco minutos.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:81.

**TORTITAS DE FLOR DE CALABAZA RELLENAS
DE FLORES DE LA REGIÓN**

Santa Montiel López
Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de flor de sábila
250 gramos de flor de garambullo
250 de flor de calabaza
100 gramos de queso de hebra
200 gramos de pollo
5 huevos
1 cebolla chica
10 limones
1 cucharada de harina
250 mililitros de aceite
sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los limones se lavan y se exprimen.

Las flores de sábila y de garambullo se lavan y se remojan en jugo de limón junto con la cebolla y sal al gusto.

Las flores de calabaza se rellenan con las flores de sábila, las de garambullo y queso.

Se separa la clara de los huevos y se baten a punto de turrón, luego se agregan las yemas sin dejar de batir, una vez que está listo se capean las flores rellenas.

Se fríen las flores de calabaza.

TORTITAS DE FLOR DE COLORÍN

Epifanía Gaspar Palacio

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flores de colorín
- 250 gramos de chile guajillo
- 7 huevos
- 50 gramos de masa de maíz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de harina
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El chile guajillo se fríe con la cebolla y el ajo, después se muelen con agua y con la masa.

Esta preparación se guisa y se sazona con sal.

Se hierven las flores de colorín con sal, se enjuagan y se escurren.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se incorporan las yemas y se sigue batiendo para que no pierda consistencia.

Con las flores se hacen tortitas que se espolvorean con harina y después se capean con el huevo. Se fríen en aceite.

A la salsa se añaden las tortitas.

TORTAS DE FLOR DE EFE

Estela Vargas Hernández

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de flor de efe (guajes)

250 gramos de chile guajillo

4 huevos

1 trozo de cebolla

4 cucharadas de aceite

cominos al gusto

sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se limpian, se lavan y se ponen a hervir durante 15 minutos; una vez cocidas se escurren y hacen tortitas con las flores.

Las claras de huevo se baten a punto de turrón, después se le incorporan las yemas y se continúa batiendo. Con el huevo se capean las tortitas.

Se pone a hervir el chile guajillo y después se muele con el resto de los ingredientes.

En una sartén con aceite se guisa la salsa y se deja hervir por diez minutos.

Finalmente se agregan las tortitas y se deja sazonar agregando sal y comino al gusto.

TORTAS DE FLOR DE GARAMBULLO

Delfina Matías Romero

Sección Sur, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 200 gramos de flor de garambullo
- 1 diente de ajo
- ¼ de pieza de cebolla
- 5 piezas de chile guajillo
- 4 huevos
- 1 pizca de comino
- 2 piezas de clavo
- 2 bolitas de pimienta
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se enjuagan y se escurren.

Se bate la clara de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se mezclan.

Después se revuelve la flor de garambullo con el huevo y en una sartén, previamente calentada, con aceite, se va colocando una cucharada de flor con huevo para formar las tortas y freírlas.

Se prepara una salsa con el resto de los ingredientes, los cuales se asan y luego se muelen agregando agua y sal al gusto.

En una sartén con aceite caliente se guisa la salsa, se añaden las tortas y se deja sazonar por diez minutos.

TORTITAS DE FLOR DE GARAMBULLO CON ESCAMOLES EN MOLE ROJO

Sabina León Pérez

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flor de garambullo
- 4 huevos
- 250 gramos de escamoles
- 500 gramos de mole rojo
- 3 avellanas
- 4 almendras
- 1 cucharada de ajonjolí
- 1 taza de caldo de pollo
- 250 mililitros de aceite
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Las flores de garambullo se hierven y se escurren.

Se baten las claras de los huevos a punto de turrón, luego se añaden las yemas y se incorporan, una vez que está listo se agregan las flores de garambullo.

En una sartén con aceite caliente se fríen las tortas.

Se muelen las avellanas, el ajonjolí, las almendras con un poco del caldo de pollo, después, en una cazuela, se mezclan con el mole rojo y el resto del caldo agregando un poco de agua y sal al gusto, se deja hervir, tiene que moverse constantemente para evitar que se pegue.

Al final se añaden las tortitas y los escamoles.

TAMALES DE FLOR DE GARAMBULLO CON SALSA DE JUMILES

María de Lourdes Percastigui Vázquez

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nixtamal para hacer masa
- 500 gramos de flor de garambullo
- 250 gramos de jumiles
- 5 piezas de chile morita
- cebolla al gusto
- orégano al gusto
- anís al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Primero se muele el nixtamal para hacer la masa.

Las flores se enjuagan, se escurren y se pican, después se mezclan con la cebolla picada, aceite, orégano y sal.

Para elaborar la salsa se asan los chiles y los jumiles, posteriormente se muelen.

La masa se bate con anís y sal al gusto.

Se abren las hojas de maíz, en el centro se extiende una cucharada de masa y encima otra de la mezcla de flores y de salsa. Se cierran las hojas formando el tamal.

Los tamales se colocan en una vaporera hasta que se cuezan.

GUALUMBOS RELLENOS DE FLORES DE XAXNI Y ESCAMOLES EN SALSA DE XOCONOSTLES

María Guadalupe Ortega Mendoza
Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de gualumbos
- 1 kilogramo de flores de xaxni
- 250 gramos de escamoles
- 2 xoconostles
- 5 piezas de chile de árbol
- 6 huevos
- 1 pizca de pimienta
- 1 pieza de clavo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 500 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se hierven las flores de xaxni y los escamoles, una vez que están cocidos se rellenan los gualumbos.

Se batan las claras de los huevos a punto de turrón y se capean los gualumbos, previamente espolvoreados con harina.

Se fríen los gualumbos capeados.

Para la salsa se licúan los xoconostles con el resto de los ingredientes, la mezcla se guisa durante 10 minutos y se agrega sal al gusto.

Se incorporan a la salsa los gualumbos fritos y se dejan hervir durante 15 minutos.

TORTAS DE GUALUMBOS EN SALSA DE TORITOS

Rafaela Mayorga Gómez

EL Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1½ kilogramos	500 mililitros de aceite
de gualumbos	1 kilogramo de semilla de
500 gramos de huevo	toritos
½ cebolla	½ taza de harina
2 dientes de ajo	sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las gualumbos se lavan, se les saca el corazón y se pican.

En una olla con medio litro de agua con sal se hierven los gualumbos por cinco minutos, después se sacan, se escurren y se exprimen.

En un recipiente se batan las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Con las flores se hacen pequeñas tortitas que se espolvorean con harina y se capean con el huevo; después en una cacerola con aceite caliente se fríen y se dejan escurrir.

Se lavan las semillas de los toritos y se ponen a secar.

En un comal de barro se tuestan las semillas de los toritos, mientras que un cuarto de cebolla y un ajo se asan.

Los ingredientes anteriores se muelen.

En una cazuela con aceite caliente se agrega un diente de ajo y un cuarto de cebolla, ya cocidos ambos se sacan y enseguida se añade la mezcla de semillas de torito, cebolla y ajo, una taza de agua y sal al gusto.

Una vez que suelten el hervor se incorporan las tortitas y se hierve por cinco minutos.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:100.

TORTAS DE GUALUMBOS CON ESCAMOLES

Ignacia Moreno Gómez

El Porvenir, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de gualumbos
- 250 gramos de escamoles
- 250 gramos de chile guajillo
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 250 gramos de harina
- 3 pizcas de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se limpian, se enjuagan y se escurren.

Las flores de los gualumbos se rellenan con los escamoles.

En un recipiente se batan las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Las flores se mezclan con el huevo batido, previamente espolvoreadas de harina, y se hacen las tortas.

Las tortas se fríen en una cacerola con aceite caliente.

En un comal de barro se tuestan los chiles, la cebolla y el ajo, después se muelen y se pone en una cazuela con un poco de agua y sal al gusto, se deja hervir.

Cuando suelte el hervor se agregan las tortitas y se hierve por 10 minutos.

TORTAS DE FLOR DE JAMAICA

Gabriel Pérez Paredes

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flor de jamaica
- 250 gramos de gualumbos
- 150 gramos de escamoles
- 3 huevos
- ½ cebolla
- 1 chile
- 250 mililitros de aceite
- 1 pizca de harina
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se lavan y se exprimen.

Se fríen los gualumbos con el chile, la cebolla y sal al gusto.

La flor de jamaica se hierve y se escurre.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, después se incorporan las yemas, poco a poco se añaden la flor de jamaica, los gualumbos y los escamoles.

Se forman las tortitas, se espolvorean con harina y se capean con el huevo.

En una sartén con aceite caliente se fríen las tortas.

**FLORES DE MEZQUITE CON CHICHARRA
DE NOPAL EN CHILE GUAJILLO**

Ernestina Escamilla García
El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 200 gramos de flores de mezquite
- 20 chicharras de nopal
- ¼ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 8 piezas de chile guajillo
- 6 bolitas de pimienta
- 6 piezas de clavo
- 1 ramito de hierbas de olor
- ½ taza de harina
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de mezquite se hierven con un poco de sal y se ponen a escurrir.

Aparte se lavan las chicharras, se escurren y se doran en aceite.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo, una vez listo se capean las flores con un poco de harina y el huevo.

Se calienta un poco de aceite en una sartén y se fríen las tortitas.

Para elaborar la salsa se hierve el chile, la cebolla, el ajo y las especias. Luego se muelen en el molcajete.

En una sartén con aceite caliente se fríe la salsa con un poco de agua, se agregan las flores capeadas y las chicharras.

TORTAS DE FLORES DE MEZQUITE CON NOPALES

Francisca Olmos Reséndiz
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flores de mezquite
- 250 gramos de chile guajillo
- 8 nopales
- 3 huevos
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pizcas de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de clavo
- ½ taza de harina
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Las flores se lavan y se ponen a hervir en agua con sal, después se escurren y se hacen tortitas con ellas.

Se baten la clara de los huevos a punto de turrón, se agrega la yema, se mezclan y se continúa batiendo. Se capean las flores con un poco de harina y de huevo y se fríen.

Se licúan el chile guajillo, la cebolla, la pimienta, el comino, el clavo, la sal y un poco de agua, y se guisan en una cazuela.

Los nopales se cortan en cuadritos, se cuecen con una pizca de bicarbonato y se escurren.

A la salsa se agregan los nopales y las tortas de flores de mezquite, se deja sazonar por 15 minutos.

TORTAS DE FLORES DE MEZQUITE EN SALSA DE CACAHUATE

Rosalinda Hernández Caballero
Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flores de mezquite
- 250 gramos de cacahuete
- 3 piezas de chile morita
- 5 huevos
- 2 pimientos
- 3 uvas
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 clavos
- ¼ de litro de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se lavan y se escurren.

Las claras de huevo se baten a punto de turrón, luego se agregan las yemas y se sigue batiendo.

Con las flores se hacen tortas y se sumergen en el huevo, para luego freírse en aceite.

En un molcajete se muelen los chiles, los cacahuates, los pimientos, las uvas, la cebolla y el ajo.

En una sartén con aceite caliente se fríe la salsa, se agrega un poco de agua y se deja hervir; una vez pasado el hervor se añaden las tortas de flores de mezquite.

TORTAS DE FLOR DE NOPAL Y XOCOYOL

Maricruz Ramírez Rodríguez
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de hojas de xocoyol	½ pieza de cebolla
150 gramos de flor de nopal	1 diente de ajo
3 huevos	½ taza de harina
5 piezas de chile verde	2 cucharadas de aceite
500 gramos de jitomate	sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se cortan las flores y se hierven con un poco de agua, ya que están transparentes se sacan y se escurren.

Se lava el xocoyol y se hierve con un poco de agua, cuando se cueza, se saca y se exprime.

En un recipiente se bate el huevo completo, se le integran las flores, el xocoyol y la harina.

Se prepara una cacerola con aceite caliente y de la mezcla anterior se van echando raciones de una cucharada sopera para sofreír ambos lados.

Se ponen a escurrir las tortitas para quitar el excedente de aceite.

Se muelen el jitomate, los chiles, la cebolla y el ajo, después, en una cacerola con poco aceite caliente se echa la mezcla anterior, agregando media taza de agua y sal al gusto.

Una vez que suelta el hervor se integran las tortitas y se dejan sazonar por cinco minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:111.

QUESADILLAS DE FLOR DE NOPAL

Ramona Pérez Moreno

Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flor de nopal
- 4 piezas de chile
- 10 tortillas
- ½ pieza de cebolla
- 5 dientes de ajo
- 2 ramas de epazote
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La flor de nopal se corta con su velita¹³ y sólo se limpia, no se lava.

Se pican la cebolla, el ajo, el chile y el epazote.

En una cacerola con aceite caliente se fríen la cebolla y el ajo hasta que se acitronen para después agregar el chile, el epazote, las flores, media taza de agua y sal al gusto dejando sazonar por 10 minutos.

En un comal se echan las tortillas, se les pone la mezcla antes preparada y se doblan, dejando que se calienten bien por ambos lados.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:113.

¹³ En la zona le llaman "velita" al pistilo de la flor de nopal.

TORTAS DE FLOR DE NUEZ

Cándida Hernández Mejía

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flor de nuez
- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 4 piezas de chile guajillo
- 1 pizca de comino
- 2 piezas de clavo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de nuez se lavan y se ponen a hervir en agua con sal por un lapso de 15 minutos. Después se exprimen y se hacen pequeñas tortitas.

En un recipiente se batan las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Se capean las tortitas de flores de nuez.

En una cazuela con aceite caliente se doran las tortitas por ambos lados.

En un comal de barro se asan los chiles, los que se muelen con el comino y el clavo en un molcajete.

En una olla de barro con medio litro de agua caliente se diluye la mezcla anterior, se hierve y se agrega sal.

Una vez sazonado el caldillo de chile guajillo se agregan las tortas de flor de nuez.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009: 104.

FLOR DE SÁBILA CON HUEVO

María Isabel Cruz Anaya

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 manojos de flor de sábila
- 5 huevos
- 10 piezas de chile seco
- ½ pieza de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de sábila se recolectan, se escogen, se enjuagan y se escurren.

En una sartén se fríe la cebolla con aceite y se agregan las flores de sábila, se dejan dorar por 15 minutos y se añade el chile seco y sal al gusto.

Una vez que se han sazonado se mezclan con los huevos y se dejan cocer durante 10 minutos con un poco de agua.

MIXIOTES DE FLOR DE SÁBILA CON ESCAMOLES EN HOJAS DE MAÍZ

Crescencia Velazco Martínez

González González, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flor de sábila
- 150 gramos de escamoles
- 250 gramos de chile guajillo
- 1 ½ piezas de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de clavo
- 1 pizca de pimienta
- sal al gusto
- 40 hojas de maíz para tamales

ELABORACIÓN:

Se hierven los chiles, después se licúan con las especias y en una sartén caliente con aceite se guisa.

A la salsa se le agregan las flores de sábila, escamoles y sal al gusto, dejando hervir la mezcla por 10 minutos.

Las hojas de maíz se extienden y en el centro se les colocan dos cucharadas de la mezcla.

Los mixiotes se colocan en una vaporera y se dejan cocer durante una hora.

TORTAS DE FLOR DE SÁBILA

Verónica Contreras Felipe

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de flores de sábila

500 gramos de tomate

250 gramos de chile

½ pieza de cebolla

1 diente de ajo

1 pizca de comino

250 mililitros de aceite

sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de sábila se lavan y se hierven en agua con sal durante 10 minutos, cuando estén cocidas se escurre el agua y se hacen las tortas.

Se bate la clara de huevo a punto de turrón, después se agrega la yema y se baten nuevamente para incorporarse.

Las tortitas se capean con el huevo y se fríen en aceite.

En un molcajete se muelen el resto de los ingredientes para hacer la salsa, la cual se cuece y se sazonan con sal y comino, al final se agregan las tortas.

**TORTAS DE FLOR DE SÁBILA CON GARAMBULLO
EN SALSA DE CHILE GUAJILLO**

Verónica León Hernández
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 100 gramos de flor de garambullo
- 100 gramos de flor de sábila
- 50 gramos de chile guajillo
- 5 huevos
- ½ pieza de cebolla
- 1 trozo de ajo
- 1 pizca de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de sábila y garambullo se enjuagan, se hierven y se escurren.

Se bate la clara de huevo a punto de turrón, se añaden las yemas y se vuelve a batir, una vez listo se agregan las flores y se hacen las tortitas.

En una sartén con aceite caliente se fríen las tortitas.

Aparte se hierven los chiles, las cebollas, los ajos y las especias, una vez cocidos se muelen y se fríe en una sartén con agua y sal al gusto. Se deja sazonar por 10 minutos. Finalmente se agregan las tortas.

QUESADILLAS DE FLOR DE SÁBILA

Aurelia Vázquez Simón

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de flores de sábila

500 gramos de masa

3 piezas de chile serrano

¼ de pieza de cebolla

250 mililitros de aceite

sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se enjuagan, se pican y se fríen con cebolla, chile y sal al gusto.

Con la masa se preparan las tortillas a mano y se cuecen en comal de barro.

Las tortillas calientes se doblan y se rellenan con el guiso de las flores.

FLOR DE SÁBILA EN SALSA DE CHILE PASILLA

Gabriela Lázaro Cándido

Boxaxni, San Salvador

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flor de sábila
- 50 gramos de flor de calabaza
- 100 gramos de chile pasilla
- 100 gramos de chile torito
- 3 gramos de pasas
- 10 gramos de ajonjolí
- 50 gramos de amaranto
- ½ kilogramo de huevo
- ½ lata de atún
- 1 pieza de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se enjuagan y se pican.

En un recipiente se bate el huevo, se agregan las flores, el amaranto y el atún; esta mezcla se pone a freír.

Para la salsa se asan los chiles y se muelen con el resto de los ingredientes y se deja sazonar agregando sal al gusto y un poco de agua por 10 minutos.

FLOR DE SIEMPREVIVA CON ESCAMOLES

Isidra Paredes Mejía

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de escamoles
- 500 gramos de flor de siempreviva
- 250 gramos de chile pasilla
- 250 gramos de ajonjolí
- 100 gramos de pasas
- 50 gramos de almendras
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 pizcas de comino
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se lavan, se hierven y se escurren.

En una sartén con aceite caliente se fríen las flores con los escamoles.

Los chiles, la cebolla y los ajos se hierven, después se muelen en un molcajete con el ajonjolí, las pasas, las almendras, el comino y la sal.

En una sartén con aceite caliente se fríe la salsa con un poco de agua y sal al gusto.

Finalmente se agregan las flores de siempreviva con los escamoles. Se deja sazonar durante 20 minutos.

FLOR DE SOTOL EN SALSA DE XOCONOSTLE

Imelda Pérez Pérez

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flor de sotol
- 5 xoconostles
- 8 piezas de chile morita
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- cilantro al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se lava la flor de sotol, y se hierve en agua durante 40 minutos.

Se retira del fuego y se lava con agua fría dos veces, se exprime y se le pone sal.

Las claras del huevo se baten a punto de turrón, después se les incorporan las yemas y se continúa batiendo.

Se forman las tortitas, se capean con el huevo y se fríen.

Para la salsa se cuecen los chiles y el xoconostle, luego se muelen.

En una cacerola con aceite caliente se fríen la cebolla y el ajo y se agrega la mezcla anterior.

A la salsa se le integran las tortitas, cilantro y sal al gusto, se deja hervir por tres minutos.

TORTAS DE FLOR DE PALMA CON ESCAMOLES

Rogaciana Pérez Ángeles

El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de flor de palma
- ½ puño de escamoles
- ¼ de kilogramo de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 ramitas de hierbabuena
- 5 huevos
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 pieza de clavo
- 6 cucharadas de aceite

ELABORACIÓN:

La flor de palma se hierve con sal y se exprime.

Se baten las claras de los huevos a punto de turrón, se incorporan las yemas y se vuelven a batir, una vez listo se capean las flores de palma y se fríen.

Se asan los chiles y se muelen con el resto de los ingredientes.

En una sartén con aceite caliente se guisa la salsa, se agregan las tortas y los escamoles hasta que esté bien sazonado.

FLOR DE PALMA CON QUESO

Agustina León Callejas

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de flor de palma
- 250 gramos de queso
- 4 huevos
- 4 piezas de chile guajillo
- 2 jitomates
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 gramos de harina
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua se hierven las flores de palma con sal.

Una vez que se han cocido las flores, se escurren y se rellenan con queso.

Se baten las claras de los huevos a punto de turrón, se añaden las yemas sin dejar de batir, las flores rellenas se capean con harina y el huevo, y se fríen en aceite.

Para preparar el caldillo se muelen el resto de los ingredientes y se fríen en un poco de aceite.

Se agregan las tortas al caldillo y se dejan sazonar por 10 minutos.

**TORTAS DE FLORES DE PATA DE GALLO,
GUALUMBOS Y GARAMBULLO**

Inés Monroy de la Cruz

Llano, Chilcuautla

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flores de pata de gallo (flores de cucharilla)
- 250 gramos de flores de garambullo
- 250 gramos de gualumbos
- ½ pieza de cebolla
- 2 piezas de chile verde
- 10 huevos
- 3 cucharadas de harina
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se enjuagan y se exprimen.

En una sartén se fríen la cebolla, los chiles verdes y las flores.

Con el guiso de las flores se hacen tortitas.

Para capear las tortitas se baten las claras de los huevos a punto de turrón, se incorporan las yemas sin dejar de batir.

Posteriormente se espolvorean las tortitas con harina y se capean con el huevo. Se fríen en aceite caliente.

PATA DE GALLO EN TORTA DE HUEVO

Irene Martínez Pérez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flores de pata de gallo (flores de cucharilla)
- 4 huevos
- 250 gramos de chile guajillo
- 1 cebolla
- comino al gusto
- pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las patas de gallo se hierven con sal y cebolla.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, después se incorporan las yemas sin dejar de batir, al final se agregan las patas de gallo para formar las tortas, las que se fríen en aceite caliente.

Para la salsa se muelen los chiles con el resto de los ingredientes, la mezcla se cuece en una cazuela.

Se agregan las tortas a la salsa y se dejan hervir unos minutos más.

PATITA DE LECHUGUILLA

Carmela Pérez López
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de patita de lechuguilla (cucharilla)
- 500 gramos de chile verde
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las patitas de lechuguilla se enjuagan, se escurren y se fríen con sal al gusto.

Los chiles se asan y después se muelen con cebolla y ajo, la mezcla se cuece con un poco de agua en una cazuela y se deja hasta que suelte el hervor.

Se agregan las patitas de lechuguilla, se deja sazonar por 10 minutos con sal al gusto.

FLOR DE QUELITE EN MOLE DE ALMENDRAS

Yael Pérez Montoya

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 flores de quelite
- 250 gramos de almendras
- 4 piezas de chile pasilla
- 1 pieza de chile ancho
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 huevos
- ½ taza de harina
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se hierven las flores durante 10 minutos y se escurren.

Con las flores se forman tortitas y se espolvorean con harina, después se bate huevo a punto de turrón y se capean las tortas.

Para preparar el mole se tuestan las almendras y los chiles en un comal, una vez hecho esto se muelen con el resto de los ingredientes, agregando un poco de agua.

La mezcla se fríe en aceite y se sazona durante 20 minutos.

Se añaden las tortitas y se deja a fuego medio durante 10 minutos más, y se agrega sal al gusto.

TORTAS DE FLORES DE XAXNIS EN MOLE ROJO

Reina Javier León

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250	gramos de flores de xaxni	1	cebolla chica
2	piezas de chile pasilla	3	nueces
2	piezas de chile ancho	3	avellanas
1	cucharada de ajonjolí	2	almendras
1	cucharada de pepitas	1	trozo de pan
2	piezas de clavo	1	plátano
2	bolitas de pimienta negra	250	mililitros de aceite
1	diente de ajo		sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se limpian, se enjuagan y se escurren.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Las flores se mezclan con el huevo batido y se hacen las tortas.

Las tortas se fríen en una cacerola con aceite caliente.

En un comal de barro se tuestan los chiles, la cebolla, el ajo, el ajonjolí, las pepitas, las nueces, las avellanas y las almendras.

Se muelen todos los ingredientes mencionados junto con el pan, el plátano, el clavo y la pimienta.

En una cazuela, con un poco de aceite, se vierte la mezcla anterior junto con una taza de agua y sal al gusto.

Cuando suelte el hervor se agregan las tortitas y se hierve por cinco minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:114.

ZACATAMAL DE FLORES

Andrea Delgado

El Encino, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

3	kilogramos de masa de maíz	1	pizca de comino
		1	pizca de pimienta
250	gramos de chile guajillo	1	manejo de olor
500	gramos de flor de palma	½	kilogramo de manteca de cerdo
8	nopales		sal al gusto
1	cabeza de ajo		
1	cebolla	4	penas de maguey precocidas
1	pizca de orégano		

ELABORACIÓN:

En el horno de tierra se prende leña y se colocan piedras para que se calienten.

Las penas de maguey se asan en el fuego.

La masa de maíz se mezcla con la manteca.

Los chiles se tostan y se muelen con el comino, la cebolla, el ajo, las hierbas de olor, el orégano, la pimienta, sal y agua al gusto.

En una cazuela se agrega la mezcla y una y media taza de agua se hierve por 10 minutos agregando sal al gusto.

Se separan dos penas de maguey, las que se lavan y precuecen (la penca queda un poco suave, permite manipularse) y se les hace un doblez a la mitad, después se extiende la masa a partir de la mitad de las penas, se barniza con salsa y se colocan las flores.

En la otra mitad de las penas se repite la misma operación, posteriormente se juntan los extremos de las dos penas y se amarran las puntas con mecate.

El zacatamal se mete al horno de tierra (previamente calentado) por aproximadamente una hora.

FLORES EMPANIZADAS

Alicia Mejía García

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 150 gramos de flor de sábila
- 150 gramos de gualumbos
- 150 gramos de flor de palma
- 150 gramos de flor de garambullo
- 150 gramos de flor de mayo
- 150 gramos de flor de efes
- 150 gramos de pepitas de calabaza
- 5 huevos
- 500 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se limpian y se lavan todas las flores, se cortan por la mitad y se les quita el corazón.

En un recipiente con agua se hierven las flores agregando un poco de sal, ya que estén cocidas se sacan, se escurren y se dejan enfriar.

En un comal de barro se tuestan las pepitas y después se pelan.

Las claras del huevo se batén a punto de turrón, después se le incorporan las yemas y se continúa batiendo.

En una cacerola se mezclan las flores, las pepitas y el huevo.

Con la mezcla se elaboran unas tortitas y se les agrega harina por ambos lados.

En una cazuela con aceite, previamente caliente, se doran las tortas a fuego lento.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:82.

TORTAS DE FLORES MIXTAS EN SALSA DE XOCONOSTLES

Guillermina Vázquez Moreno
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 6 xoconostles
- 3 piezas de chile morita
- 250 gramos de flores de garambullo
- 200 gramos de flor de sábila
- 200 gramos de flor de palma
- 200 gramos de flor de gualumbos
- 200 gramos de escamoles
- 6 huevos
- ½ cebolla chica
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores se lavan, se hierven y se escurren.

Se separan las claras que se baten a punto de turrón, después se agregan las yemas, se sigue batiendo, una vez listo se mezclan las flores y se hacen tortitas.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tortitas.

Para preparar la salsa, se hierven los xoconostles, los chiles, el ajo y la cebolla, después se muele todo y se fríe la salsa en una sartén con aceite caliente, se sazona por cinco minutos.

Se agregan las tortas, los escamoles y sal al gusto.

TAMALES DE DOS FLORES

Catalina Calixto Cándido

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de flores de garambullo
- 4 piezas de chile serrano picadas
- 250 gramos de flores de sábila
- ¼ de cebolla
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto
- 10 hojas de maíz para tamales

ELABORACIÓN:

Las flores de garambullo y sábila se lavan y se escurren.

En un recipiente hondo se colocan las flores, se mezclan y se agrega el chile, la cebolla, orégano y sal al gusto.

Con una cuchara grande se toma un poco de la mezcla, se coloca en el centro de una hoja de maíz y se envuelve para formar un tamal.

Una vez que están listos los tamales se ponen en una vaporera por 40 minutos o hasta que las flores estén suaves.

**PLANTAS VERDES,
SEMILLAS Y HONGOS**



ACELGAS EN CHILE VERDE

Hilaria Alonso Hernández
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de acelgas
- 5 piezas de chile verde
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

La acelga se lava y se pone a hervir con bicarbonato.

Se hierven los chiles junto con el ajo, después se muelen en un molcajete.

Se corta la cebolla en rodajas y en una sartén con aceite caliente se fríe, se añade la salsa de chiles para que hierva por cinco minutos.

Se agregan las acelgas a la salsa y se deja que hiervan a fuego lento durante 10 minutos.

TORTAS DE ALFALFA EN SALSA VERDE

Angélica Tlanepantla de la Cruz

Los Remedios, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 100 gramos de alfalfa
- 500 gramos de queso blanco
- 250 gramos de tomate
- 10 gramos de chile verde
- 5 huevos
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, se añaden las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

La alfalfa se enjuaga y se desinfecta, se deshoja y se mezcla con el queso para hacer unas tortitas, después se espolvorean con harina y se capean con el huevo.

Para la salsa se asan los tomates y el chile verde, ambos se muelen con el comino.

En una sartén con aceite caliente se guisa la salsa, se añaden las tortitas, con un poco de agua y sal al gusto.

GUISO DE ALVERJONES

Heriberta Pérez López

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de alverjones
- 15 nopales
- 10 piezas de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla
- 3 ramas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 bolita de masa de maíz
- 2 pizcas de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En dos litros de agua se ponen a hervir los alverjones.

La masa se diluye en agua y se cuela para que no queden grumos.

Mientras tanto se muelen los chiles, la cebolla y el ajo.

La mezcla anterior se agrega a los alverjones y se va añadiendo, poco a poco, la masa diluida.

Los nopales se pican en cuadritos y se ponen a hervir, una vez que se han cocido, se escurren y se vierten en los alverjones.

Se agrega el cilantro, las especias, sal al gusto y agua.

Se deja sazonar por una hora.

TORTAS DE AMARANTO Y ESCAMOLES EN SALSA DE XOCONOSTLE

Estela Gómez Hernández

El Porvenir, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 taza de escamoles
- 1 taza de amaranto
- 6 xoconostles
- 250 gramos de chile morita
- 4 huevos de rancho
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de hierbabuena
- 2 bolitas de pimienta
- 2 pizcas de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una cacerola se cuecen los escamoles con la sal, un diente de ajo, una parte de la cebolla y la hierbabuena, una vez que estén cocidos, se escurren los escamoles.

Los huevos se batan y se mezclan con los escamoles, el amaranto, la pimienta, el ajo y el comino.

En una sartén se calienta aceite y se fríen porciones, de una cucharada aproximadamente, de la mezcla preparada.

Se asan los chiles y después se muelen con los xoconostles, un diente de ajo y el resto de la cebolla.

En una cazuela con aceite caliente se fríe la salsa y se agregan las tortas dejando sazonar por 10 minutos.

TORTAS DE AMARANTO, NOPALES Y ESCAMOLES

Inés Evaristo Cruz

Hermosillo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 nopales
- 150 gramos de escamoles
- 250 gramos de amaranto
- 10 piezas de chile guajillo
- 5 huevos
- ½ pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de ajonjolí
- 2 ramitas de cilantro
- 3 piezas de clavo
- 250 mililitros de aceite
- comino al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se pican, se ponen a hervir con agua y se escurren.

Los huevos se baten y se mezclan con los nopales, el amaranto y el cilantro.

En una cazuela con aceite caliente se van colocando porciones de la mezcla para que se frían.

En el molcajete se muele el chile, el ajonjolí, los clavos, el comino, los ajos, la cebolla con sal al gusto.

En una cacerola con aceite se vierte la salsa, se agrega agua, especias y sal al gusto. Se añaden las tortas y los escamoles, se deja sazonar por 10 minutos.

AVENA CON NOPALES

Clementina Pérez Jiménez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de avena
- 7 nopales
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
epazote al gusto
sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

En una olla con agua caliente se vacía la avena y se pone a cocer.

Los nopales se limpian y se pican, después se cuecen en agua con bicarbonato y sal. Se dejan escurrir.

Se pican la cebolla y los ajos y se sancochan junto con los nopales en una sartén con aceite caliente.

Esta mezcla se agrega a la olla de la avena, se añade sal al gusto.

Se deja sazonar a fuego lento durante 20 minutos.

CALABAZA AMARILLA EN CHILE GUAJILLO

Josefina Zenil Hernández

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 pieza mediana de calabaza amarilla con semillas
- 6 piezas de chile guajillo
- 1 pieza de chile ancho
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 piezas de clavo
- 3 bolitas de pimienta negra
- 3 ramitas de cilantro
- 1 cucharada de aceite
- comino al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La calabaza se corta en trozos y se hierve con agua, una vez cocida se deja enfriar y escurrir (las semillas se separan).

El cilantro se pica mientras que las pepitas de calabaza se tuestan, se muelen y se cuelean.

Además se asan los chiles, la cebolla y el ajo.

En un molcajete se muelen los ingredientes anteriores junto con las pepitas molidas, se agregan las especias.

En una cazuela con aceite caliente se fríe la mezcla antes preparada, se le pone sal para sazonar y una vez que suelte el hervor se añade la calabaza y cilantro, se deja hervir por 10 minutos.

CALABAZA CAPEADA RELLENA DE ESCAMOLES

Federico Paredes

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de calabaza
- 250 gramos de escamoles
- 500 gramos de jitomate
- 6 huevos de rancho
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una cazuela con agua se hierven las calabazas durante 10 minutos, una vez cocidas se les saca la pulpa.

Los escamoles se lavan y se escurren, una vez listos se usan para rellenar las calabazas, y se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

Las calabazas rellenas se capean con el huevo y se ponen a freír en una sartén con aceite caliente durante unos 10 minutos.

Los jitomates, la cebolla y los ajos se muelen, la mezcla se vierte en una cacerola con un poco de aceite para que se fría, se añaden las calabazas.

Se deja sazonar por 20 minutos.

GUISO DE CALABAZA MACIZA EN PIPIÁN

Lucía Gachuz Ramírez

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 pieza de calabaza mediana
- 100 gramos de pepita de calabaza
- 5 piezas de chile guajillo
- 8 piezas de chile morita
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- comino al gusto
- clavo al gusto
- pimienta al gusto
- canela al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La calabaza se lava y se cuece en agua con sal y la cebolla.

Después se muelen en el molcajete la calabaza y los chiles con el resto de los ingredientes.

En una cacerola con aceite caliente se vierte la mezcla para que se fría, se agregan las especias y sal al gusto para sazonar.

CALABAZA EN PIPIÁN

Francisca Cruz Dimas

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 pieza de calabaza grande
- 100 gramos de pepitas de calabaza
- 6 piezas de chile guajillo
- 1 pieza de chile de árbol
- 5 ramas de cilantro
- 1 pizca de comino
- 3 piezas de clavo
- 3 bolitas de pimienta
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La calabaza se limpia y se hierva con agua, se quita la cáscara.

Las pepitas y los chiles se tuestan y después se muelen en un molcajete junto con el cilantro y las especias.

En una sartén con aceite caliente se vierte la mezcla anterior para freírla, se agrega agua y sal al gusto.

Una vez sazonada la salsa se incorpora la calabaza y se deja hervir por 20 minutos.

PURÉ DE CALABAZA

Francisca Miranda Moreno
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 pieza de calabaza
- 250 gramos de pepitas de calabaza
- 250 gramos de chile de árbol
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 ramas de cilantro
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de aceite
sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se echa a hervir la calabaza sin pepitas, una vez cocida se le quita la cáscara.

En un comal se asan, a fuego lento, las pepitas, los chiles, el ajo y la cebolla. Se muelen junto con las especias.

En una sartén con aceite caliente se fríe la mezcla anterior, agregando un poco de agua y sal al gusto.

La mezcla anterior se vuelve a moler junto con las calabazas, hasta que adquiera una consistencia de puré.

Para la presentación se agrega cilantro picado y sal al gusto.

CALABAZA RELLENA DE FLOR DE CALABAZA Y ESCAMOLES

María Mónica Gachuz Moreno

Puerto Tavera, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

12	piezas de calabazas	6	piezas de chile guajillo
500	gramos de flores de calabaza	1	pizca de comino
150	gramos de escamoles	2	piezas de clavo
1	cebolla	2	bolitas de pimienta
3	dientes de ajo	250	mililitros de aceite
7	huevos de rancho	1	taza de harina
			sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro con agua se cuecen las calabazas, una vez cocidas se les hace un orificio por arriba y se les quitan las semillas.

Los escamoles y las flores se lavan y se escurren.

Después se rellenan las calabazas con las flores y los escamoles, se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se continúa batiendo para que se incorporen. Una vez listo se capean las calabazas.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las calabazas.

Para elaborar la salsa se hierven los chiles, se muelen y la mezcla se guisa en una cazuela con un poco de agua y sal al gusto.

Hasta que esté espesa se agregan las calabazas y se deja hervir otros 10 minutos.

THOS MHÚ

Delia Pérez Arguiño

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 calabaza de castilla grande
- 100 piezas de pepita de calabaza
- 10 piezas de chile guajillo
- 8 piezas de chile de árbol
- 2 piezas de chile ancho
- ½ pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 pizcas de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La calabaza se lava, se corta a la mitad y se le retiran las pepitas, después se hierve en una olla con agua.

En un comal se asan las pepitas, después se muelen y en una cacerola con aceite caliente se fríen con un poco de agua y sal.

Los chiles, la cebolla y los ajos se hierven, se pican y se añaden a la cacerola con un poco de agua, especias y sal al gusto.

Una vez sazonado, se agrega la carne de la calabaza y se deja a fuego lento por 10 minutos.

SALSA DE CEBOLLA

Mónica Hernández Aldana
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 6 piezas de chile
- 2 cebollas
- 1 cucharada de aceite
sal al gusto

ELABORACIÓN:

En el comal se asan los chiles y la cebolla. Después se muelen en el molcajete, agregando agua y sal al gusto.

TORTAS DE CHÍCHAROS

Dionisa Simón Alamilla
Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 jitomates
- 10 piezas de chile guajillo
- 3 huevos
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se ponen a hervir los chícharos, se dejan enfriar y se escurren.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen, una vez hecho esto se agregan los chícharos.

Se calienta aceite en una sartén y se vierte una cucharada de la mezcla anterior para formar tortas y freírlas.

De igual manera en un comal de barro se asan los chiles, los jitomates, la cebolla y los ajos.

En el molcajete se muelen los ingredientes anteriores, agregando agua y sal al gusto.

En una cazuela se fríe, en aceite, la salsa y después se añaden las tortas, se deja sazonar por 10 minutos.

CHILACAYOTE EN SALSA ROJA

Benita Mejía Escamilla

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de chilacayote	100 gramos de ajonjolí
250 gramos de huevo	1 pizca de comino
250 gramos de queso oaxaca	1 pizca de pimienta
500 gramos de flores de efe	1 pizca de clavo
250 gramos de chile ancho	½ taza de harina
250 gramos de chile pasilla	250 mililitros de aceite
250 gramos de chile mulato	sal al gusto
100 gramos de nuez	

ELABORACIÓN:

Los chilacayotes se rebanan y se ponen a secar sin semillas.

En una olla con agua se hierven los chilacayotes y las flores de efe, se escurren.

Los chilacayotes se rellenan con el queso y las flores de efe, además se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen. Se capean los chilacayotes.

Después se muelen los chiles y las especias.

En una sartén se calienta aceite y se ponen a freír los chilacayotes, se agrega la salsa, agua y sal al gusto.

Se deja sazonar por 10 minutos.

CHILE ANCHO RELLENO DE FLORES DE XINFY

Josefina Quiterio Quiterio

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 500 gramos de chile ancho
- 500 gramos de flores de xinfy
- 6 huevos
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ taza de harina
- hierbas de olor al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los chiles y las flores se ponen a hervir, se escurren.

Las cebollas y los ajos se pican y después se sancochan en una sartén con aceite caliente, se agregan las flores.

Los chiles se limpian y desvenan, se les hace una abertura a un costado y se rellenan con la mezcla anterior, se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen.

Finalmente se capean los chiles y se fríen a fuego lento.

CHILEATOLE

María Domíngua Mejía Aldana
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 elotes
- 5 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile de árbol
- 2 ramitas de epazote
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los elotes se limpian, pero sólo seis de los elotes se cortan en rodajas.

Se desgranar tres elotes y se separan los granos.

Los otros tres elotes se desgranar, se licúan, y se cuecen con cuatro litros de agua.

Los chiles y el epazote se licúan y se añaden a la mezcla de elote.

En una olla se incorporan la mezcla de elote, los granos y las rodajas, se deja cocer por 20 minutos.

CHILES CUARESMEÑOS RELLENOS DE FLOR DE PALMA

Velia Vázquez Calleja

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

1 ½ kilogramos de chile cuaresmeño	1 cebolla
500 gramos de flor de palma	2 dientes de ajo
3 huevos	1 pizca de comino
5 xoconostles	½ taza de harina
3 piezas de chile guajillo	2 cucharadas de aceite sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los chiles cuaresmeños se hierven en una cazuela con agua, se escurren, se desvenan y se abren por un lado.

Las flores de palma se lavan y se cortan en trozos.

En una sartén se calienta aceite y se fríe un poco de la cebolla, un diente de ajo y la flor de palma. Una vez lista la mezcla, con ella se rellenan los chiles y se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen. Se capean los chiles.

En una sartén se calienta aceite y se fríen los chiles.

Los chiles guajillos se asan y se muelen con los xoconostles, el resto del ajo y la cebolla y comino.

En una cazuela con un poco de aceite se sazona la salsa, se agregan los chiles, agua y sal al gusto. Se deja sazonar por 15 minutos.

CHILE MANZANO RELLENO

Eufemia Ramírez Pérez

Lomas de Guillen, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

20	gramos de chile manzano	6	huevos
500	gramos de escamoles	1	cebolla
500	gramos de flor de palma	2	dientes de ajo
250	gramos de nuez	250	mililitros de aceite
100	gramos de piñón		epazote al gusto
250	gramos de limón		sal al gusto
250	gramos de harina		

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se asan los chiles y después se desvenan y se desfleman con sal y limón.

Mientras tanto en una olla de barro se hierven los escamoles con un diente de ajo, un poco de cebolla, epazote y sal.

La flor de palma se limpia y se hierve con agua, otro poco de cebolla, un diente de ajo y sal.

A los chiles se les hace un corte para rellenarlos con los escamoles y las flores, se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen. Los chiles se capean con el huevo.

En una sartén con aceite caliente se fríen los chiles.

Se decora con nuez y piñones.

TORTAS DE CILANTRO CON NOPALES EN SALSA VERDE

Micaela Pérez Hernández

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de cilantro
- 12 nopales
- 4 huevos
- 6 chiles
- 250 gramos de tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano
- 4 cucharadas de harina
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se lavan, se cortan en trozos y se hierven en una olla con agua y sal. Una vez cocidos, se escurren.

El cilantro se lava, se desinfecta y se pica.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen.

Con el cilantro y los nopales se hacen tortitas que se espolvorean con harina y se capean con el huevo.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tortitas.

Los chiles se muelen con el resto de ingredientes y en una cazuela con un poco de aceite caliente se sancocha la mezcla, se agrega agua, especias y sal al gusto.

Una vez sazonada la salsa se añaden las tortas y se deja hervir por 20 minutos a fuego lento.

TORTITAS DE CILANTRO EN SALSA DE XÄ'UE

Luz María Pérez Reyes
Lagunilla, San Salvador

INGREDIENTES:

500	gramos de cilantro	2	dientes de ajo
5	huevos	2	bolitas de pimienta
6	piezas de chile guajillo	1	pizca de comino
10	xä'ue	1	pizca de clavo
½	pieza de cebolla mediana	2	cucharadas de aceite sal al gusto

ELABORACIÓN:

El cilantro y la cebolla se pican y se mezclan para formar pequeñas tortitas.

Los xä'ue se desfleman en agua con sal durante una hora.

En un comal de barro se tuestan los xä'ue y se asan los chiles, la cebolla y el ajo.

Los ingredientes anteriores se muelen junto con la pimienta, el clavo y el comino.

En una cazuela con un poco de aceite caliente se vierte la mezcla anterior, una tasa de agua y sal al gusto dejándola hervir.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Las tortitas se capean en el huevo y se doran por ambos lados, luego se ponen a escurrir sobre papel de estraza para quitar el excedente de grasa.

Una vez que la salsa de xä'ue haya soltado el hervor se agregan las tortitas y se deja sazonar por otros 10 minutos.

EJOTES EN CHILEATOLE

María Angélica Pérez Esteban.

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de ejotes
- 250 gramos de guajillo
- 500 gramos de xoconostles
- 250 gramos de masa
- 1 manojito de epazote
- ¼ de pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- comino al gusto
- pimienta al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El chile guajillo, media cebolla, la pimienta, el ajo, un xoconostle (sin las semillas) se muelen.

El resto de la cebolla se fríe con la manteca, se agrega la mezcla de guajillo.

En una olla con agua caliente se vierten los ejotes, los xoconostles, el epazote picado y la salsa.

Aparte, en agua, se deshace la masa y se pasa por un colador para quitar los grumos.

A la salsa se va añadiendo la masa diluida sin dejar de mover.

Se deja hervir durante 45 minutos, se agrega sal al gusto.

EJOTES EN TORTA

Julián Hernández Camargo

González González, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de ejotes
- 50 gramos de chile morita
- 5 piezas de chile guajillo
- 5 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de clavo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una cacerola se calienta agua, ya que soltó el hervor se incorporan los ejotes con sal. Una vez cocidos se escurren y se pican.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se añaden las yemas y se sigue batiendo para que se incorporen. Después se agregan los ejotes en trozos.

En una sartén con aceite caliente se van colocando cucharadas de la mezcla del huevo con ejotes para ir formando las tortas y freírlas.

Los chiles, la cebolla y el ajo se muelen en un molcajete.

En una cazuela se calienta un poco de aceite, se fríe la mezcla anterior, se agregan especias, agua y sal al gusto. Se deja sazonar por 10 minutos y después se añaden las tortas.

ENSALADA DE ENDIVIAS

Rebeca Aldana Gómez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de endivias
- 10 xoconostles
- 1 cebolla
- 4 piezas de chile verde
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las endivias se lavan y se pican.

Aparte se pican los xoconostles, la cebolla y los chiles.

En una cazuela se mezclan todos los ingredientes. Se agregan dos cucharadas de aceite de olivo y sal al gusto.

Es necesario dejar reposar por un lapso de 20 minutos.

ENSALADA DE ENDIVIAS CON CHAPULINES

Rocío Gachuz Aguilar

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de endivias
- 250 gramos de chapulines
- 1 jitomate
- 1 cebolla
- 8 xoconostles
- ½ cucharada de sal
- 2 piezas de chile seco de árbol
- 2 huevos
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir.

Con el huevo se capean los chapulines, uno por uno y después se fríen.

Se lavan y se pican las endivias y las verduras.

En una cazuela se mezclan los ingredientes anteriores, se agregan los chapulines, el chile molido y sal al gusto.

ELOTE HERVIDO CON TEQUESQUITE Y PERICÓN

Margarita Sánchez

El Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 30 elotes
- 1 taza de tequesquite (sal de tierra)
- 1 manojo de pericón
- 4 ramas de epazote
- 250 gramos de patas de pollo

ELABORACIÓN:

En un cazo o tina con agua tibia se pone el tequesquite para deshacerlo.

Las patitas de pollo se queman en las brasas y se les quita el cuerito.

Se añaden los elotes con unas pocas hojas al cazo o tina junto con las patitas de pollo.

Una vez hirviendo el agua se agregan el pericón y el epazote.

Se deja cocer los elotes con todos los ingredientes.

TAMALES DE MAÍZ CON CHAYOTES Y SEMILLAS

INGREDIENTES:

2	kilogramos de masa de maíz	100	gramos de ajonjolí molido
		500	gramos de manteca de cerdo
1	kilogramo de chayote	1	diente de ajo
250	gramos de chile verde		aceite al gusto
1	manejo de cilantro		sal al gusto
100	gramos de cacahuete molido	50	hojas de maíz para tamal

ELABORACIÓN:

Se cuecen los chayotes por 10 minutos y luego se escurren y se pican finamente.

La masa de maíz se bate con la manteca y se deja reposar por 15 minutos.

El cacahuete y el ajonjolí se tuestan.

Los chiles se muelen junto con el cilantro y el ajo y se agrega sal al gusto.

En una cacerola con aceite se vierte la mezcla y se le va incorporando el cacahuete, el ajonjolí tostado, los chayotes y un poco de agua sobrante en la que se cocinaron los chayotes, y se hierve por cinco minutos.

Se lavan las hojas de maíz, se les ponen dos cucharadas de la masa y en el centro se les coloca una cucharada de salsa y finalmente se doblan las hojas como tamales.

En una vaporera con agua abajo se le ponen unas hojas sueltas de maíz, encima los tamalitos y después otras hojas sueltas de maíz.

Se cuecen por aproximadamente una hora.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:157.

TAMALES DE MIXIOTE

María Guadalupe Hernández Gómez
Santiago de Anaya

INGREDIENTES

2	kilogramos de masa de maíz	2	dientes de ajo
500	gramos de manteca de cerdo	2	ramitas de epazote
500	gramos de escamoles	20	hojas maíz secas para tamal
500	gramos de gualumbos	25	oblas de maguey para mixiote
6	nopales		
1	cebolla		

ELABORACIÓN:

Los escamoles se hierven con sal y un diente de ajo por 10 minutos.

Los nopales picados se hierven con sal por 20 minutos y se escurren. En una cacerola con un poco de aceite caliente se fríen la cebolla, el ajo y el epazote, previamente picados.

A la mezcla anterior se integran los escamoles, los nopales y gualumbos, agregando sal al gusto y un poco de agua, se deja sazonar por 10 minutos.

La masa de maíz se revuelve con la manteca.

Se ponen a remojar las obleas de mixiote.

En el centro de las obleas se extienden una o dos cucharadas de la mezcla y se amarra el mixiote.

En una vaporera con agua se colocan hojas sueltas de maíz, encima los mixiotes y nuevamente otras hojas sueltas de maíz, se tapa con un plástico amarrado.

Se dejan cocer durante una hora aproximadamente.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:159.

TAMALES DE FRIJOL

Francisca Cruz Dimas

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de masa de maíz
- 500 gramos de manteca de cerdo
- 500 gramos de frijol flor de mayo
- 250 gramos de chile de árbol
- ½ cucharada de levadura
- 1 pizca de comino
- sal al gusto
- 60 hojas de maíz para tamal

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se cuecen los frijoles con agua y sal.

La masa se bate con la manteca y se le añade la sal, el comino, el chile y la levadura.

En una sartén con aceite se fríen los frijoles y luego se muelen.

Se lavan las hojas de maíz, se escurren y se extienden, en el centro se les ponen dos cucharadas de la masa y encima una cucharada de frijoles, se doblan las hojas para formar los tamales.

En la parte de abajo de la vaporera se colocan hojas sueltas de maíz, luego los tamalitos y encima otras hojas sueltas de maíz.

Se cuecen por, aproximadamente, dos horas.

TAMALES DE FRIJOL EN HOJA DE MAÍZ RELLENOS DE ESCAMOLES EN HOJA DE AGUACATE

INGREDIENTES:

500	gramos de frijol molido	1	ramita de hierbabuena
6	nopales tiernos	15	hojas de aguacate
500	gramos de escamoles	250	mililitros de aceite
6	piezas de chile guajillo		sal al gusto
1	diente de ajo	50	hojas de maíz para
1	pizca de comino		tamal

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los frijoles, se escurren y se muelen en el metate con el comino y el ajo agregando sal al gusto, generando una masa de frijol.

Los chiles guajillos se tuestan, se muelen y se fríen en una cacerola con aceite caliente agregando sal al gusto.

Los escamoles se hierven con la hierbabuena, la sal y el ajo.

Los nopales picados se hierven con sal por 20 minutos y se escurren. En una cacerola con un poco de aceite caliente se añade la salsa, los nopales y el escamol dejando sazonar por cinco minutos.

Con la masa de frijol se hacen bolitas del tamaño de una albóndiga y se rellenan con la mezcla anterior.

Dichas bolitas se untan y esparcen en la hoja de maíz agregando, arriba, un pedazo de hoja de aguacate. Luego la hoja de maíz se dobla como tamal.

En una vaporera, con agua, se colocan hojas sueltas de maíz, encima los tamalitos y nuevamente otras hojas sueltas de maíz.

Se dejan cocer por, aproximadamente, 10 minutos y se acompaña el tamal abierto con un poco más de salsa por encima.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:158.

TLACOYOS DE FRIJOL

Magdalena Ventura Montiel

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de frijol
- 3 kilogramos de masa de maíz
- 1 diente de ajo
- 6 piezas de chile guajillo
- 2 ramitas de mejorana
- 1 pizca de comino
- 3 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro con agua se cuecen los frijoles con sal, por un lapso de una hora aproximadamente.

En un metate se muelen los frijoles con la mejorana, el comino, el ajo y el chile guajillo.

Con la masa de maíz se hacen las tortillas, un poco ovaladas y gruesas, que se rellenan con los frijoles molidos, luego se doblan hacia arriba las dos puntas de la tortilla y queda la forma del itacate o tlacoyo.

Se cuecen en un comal.

GORDITAS DE FRIJOL Y GARBANZO

Piedad Apolinar Hernández
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de garbanzos
- ½ kilogramo de frijoles
- 1 kilogramo de masa de maíz
- 2 piezas de chile guajillo
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se cuece el frijol con agua, cebolla, ajo y sal al gusto. Se hace de igual manera con el garbanzo.

En un molcajete se muelen el frijol, los garbanzos y chile guajillo.

La masa se bate con la mezcla del frijol y garbanzo.

Con la masa se hacen las gorditas que se cuecen en un comal de barro.

FRIJOLES QUEBRADOS

Leticia Camargo Mera

Santa María Amajac, San Salvador

INGREDIENTES:

- 500 gramos de frijol quebrado
- 250 gramos de chile guajillo
- 100 gramos de flores de garambullo
- 4 xoconostles
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de epazote
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se cuecen los frijoles con el ajo, la cebolla y sal durante 40 minutos.

Las flores de garambullo se limpian, se lavan y se escurren.

Aparte, en un comal de barro, se asan los chiles guajillos y se muelen.

Una vez cocidos los frijoles se agrega el chile y el resto de los ingredientes.

Se deja hervir 15 minutos más.

FRIJOLAS QUEBRADOS CON FLOR DE GARAMBULLO

Rosa Tejeda Ibarra

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de frijoles
- 250 gramos de chile guajillo
- 250 gramos de flor de garambullo
- 1 bolita de masa
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- pimienta al gusto
- clavo al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro con agua, se cuecen los frijoles con ajo, cebolla y sal durante hora y media.

Después, el chile guajillo se muele.

A la olla de los frijoles se añade la masa, poco a poco, el chile molido y las flores de garambullo; se deja hervir a fuego lento por aproximadamente una hora más.

FRIJOLE EN MOLE DE OLLA CON FLORES DE GARAMBULLO

María Guadalupe Pérez Cruz

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de frijoles
- 250 gramos de flores de garambullo
- 7 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 pizcas de comino
- 5 ramitas de epazote
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de garambullo se enjuagan y se escurren.

En una olla de barro se cuecen los frijoles, después se agrega la flor de garambullo, la cebolla, el ajo, el epazote, los chiles, el comino y sal al gusto.

Se deja a fuego lento durante una hora y media.

GARBANZO EN MOLE DE OLLA

Casilda Pérez León

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de garbanzos
- 6 piezas de chile pasilla
- 4 xoconostles
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 pizcas de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se cuecen los garbanzos con sal.

Aparte se pican la cebolla, el ajo, los chiles y los xoconostles.

En la olla en la que se cocieron los garbanzos, se agregan los ingredientes picados, y se deja hervir a fuego lento por dos horas.

HABAS A LA MEXICANA

Alfonsa Vargas Acosta

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de habas
- 2 jitomates
- 2 piezas de chile verde
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 manojos de cilantro
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua y sal se cuecen las habas.

En una sartén con aceite caliente se fríen el jitomate, la cebolla, el chile y el ajo.

A las habas, ya cocidas, se agrega la mezcla anterior y sal al gusto.

Se deja cocer a fuego lento durante 30 minutos.

HABAS CON NOPALES

Sofía Pérez León

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de habas
- 10 nopales grandes
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto
- ½ cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

En un recipiente se calienta agua, una vez que soltó el hervor se incorporan las habas, la cebolla, el aceite, el ajo. Se deja una hora al fuego y se añade, entonces, el cilantro.

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos y se hierven en una olla con agua, bicarbonato y sal. Una vez cocidos se escurren.

En una cacerola con un poco de aceite se echan las habas y los nopales, se mezclan y se agrega un poco de agua y sal al gusto, dejando sazonar por 10 minutos.

MOLE DE NUEZ DE CASTILLA CON NOPALES

Remigia López Trejo

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 tazas de nuez de castilla
- 12 nopales tiernos
- 8 piezas de chile guajillo
- ½ taza de ajonjolí
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 clavos
- aceite al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se pican y se hierven por 20 minutos en agua con sal al gusto y después se escurren.

En un comal de barro se tuestan el ajonjolí y la nuez, evitando quemar las semillas.

Los chiles se hierven por 10 minutos y se desvenan.

Se muele una taza de nuez y ajonjolí junto con los chiles y las especias.

En una cazuela con una taza de agua se agrega la mezcla anterior y se deja sazonar con sal al gusto.

Después los nopales se fríen en una cazuela con un poco de aceite y se integran a la salsa de nuez, se dejan sazonar por otros 10 minutos a fuego lento.

Al servirse se espolvorea nuez en trozos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:167

TORTAS DE HUAZONTLE

Patricia Cano Miranda

El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	kilogramo de huazontle	6	piezas de chile ancho
500	gramos de huevo	6	piezas de chile pasilla
1	taza de harina	½	taza de caldo de pollo
2	cebollas	1	pizca de comino
1	cabeza de ajo	250	mililitros de aceite
6	piezas de chile guajillo		sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un recipiente con dos litros de agua y sal se hierven los huazontles durante media hora, se sacan, se escurren y se exprimen.

Las claras de huevo se baten a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien integradas.

Se forman tortitas con el huazontle y se espolvorean con harina, se pasan por el huevo para, posteriormente, freírlas en una cacerola con aceite caliente.

Se desvenan los chiles y en un comal de barro se asan todos y, posteriormente, se remojan en agua durante diez minutos.

Se muelen los chiles con el resto de los ingredientes.

En una cazuela se calienta una cucharada de aceite y se fríe la mezcla anterior, agregando agua y sal al gusto.

Cuando suelte el hervor se agrega la media taza de caldo de pollo y se incorporan las tortas de huazontle, se dejan hervir durante cinco minutos.

TORTAS DE MAÍZ MOLIDO EN SALSA DE CHILE GUAJILLO

Emma Cruz Pérez

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 150 gramos de maíz
- 10 piezas de chile guajillo
- 8 nopales
- 5 piezas de chile pasilla
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- comino al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se tuesta el maíz, después se muele y se coloca en un recipiente.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, poco a poco, se incorporan las yemas sin dejar de batir. Una vez listo se forman tortitas con el maíz molido y se capean.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tortas.

Los chiles se hierven y después se licúan con la cebolla, el ajo y el comino; la mezcla se fríe en una sartén.

Los nopales se limpian, se pican y se hierven con sal.

En una cazuela con aceite se guisa la salsa con agua y sal.

Se deja sazonar y se añaden las tortitas dejando que hiervan por 10 minutos.

MALVAS CON CALABAZAS Y SALSA DE XOCONOSTLE

Julia Hernández Ángeles

El Xitzo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de malvas
- 250 gramos de calabaza
- 4 xoconostles
- 5 piezas de chile chipotle
- ½ pieza de cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La cebolla y tres dientes de ajo se pican finamente.

En una olla con un litro y medio de agua y sal se hierven las calabazas y las hojas de las malvas durante 10 minutos, se agregan la cebolla y el ajo.

Los xoconostles se asan directo en la brasas. Aparte, en un comal de barro, se asan los chiles y un diente de ajo.

Los xoconostles se pelan, se les quitan las semillas y se muelen junto con los chiles ya desvenados y el diente de ajo.

La mezcla anterior se vierte a la olla de las calabazas y malvas, agregando sal al gusto.

Se deja sazonar por aproximadamente 10 minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:138.

TORTAS DE VAINA O SEMILLAS DE MEZQUITE

Ramona Pérez Moreno

Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500	gramos de vainas de mezquite	1	rebanada de cebolla
		2	dientes de ajo
250	gramos de chile guajillo	2	cucharadas soperas de aceite
250	gramos de chile ancho		
2	piezas de tortilla tostada	1	pizca de bicarbonato
1	pizca de comino		sal al gusto
1	pizca de pimienta negra molida		

ELABORACIÓN:

Las vainas se lavan y se hierven durante 10 minutos con sal y bicarbonato, una vez cocidas se sacan y se escurren en una coladera.

Los chiles se hierven por 10 minutos y se desvenan.

Los chiles, la cebolla, el ajo y las especias se muelen agregando un poco de agua.

En una cacerola con un poco de aceite se agrega la mezcla anterior con una taza de agua y se deja sazonar agregando sal al gusto.

Las vainas de mezquite se muelen junto con las tortillas y se hacen unas tortitas pequeñas.

En una cazuela con aceite se fríen las tortitas.

En la cazuela de la salsa se integran las tortitas y se deja sazonar por otros cinco minutos.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:166.

SALSA DE NUEZ

Isidra Hernández Pérez
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 100 gramos de nuez
- 4 piezas de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se tuestan las nueces y se asan los chiles, la cebolla y el ajo.

Una vez que estén listos los ingredientes anteriores se muelen.

En una cazuela con un poco de aceite caliente se agrega la mezcla anterior con media taza de agua y sal al gusto, se deja hervir.

OREJONES DE CALABAZA

Leticia Camargo Mera

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de orejones
- 3 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile pasilla
- 2 piezas de chile ancho
- 5 cucharadas soperas de ajonjolí
- 1 rebanada de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita pequeña de epazote
- 1 pizca de cominos
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un litro de agua hirviendo se agregan los orejones con un poco de sal, ya que estén cocidos se escurren.

En otro recipiente se hierven los chiles.

Una vez cocidos los chiles se muelen con el ajo, la cebolla, el comino y el ajonjolí.

En una sartén con aceite caliente se fríe la mezcla anterior con un poco de agua y sal.

Una vez sazonada la salsa se añaden los orejones y el epazote. Se deja hervir durante cinco minutos.

SALSA DE PAPA

Sandra Alameda González

San Salvador

INGREDIENTES:

- 4 piezas de chile de árbol
- 4 papas
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se cuecen las papas con sal, ya que estén listas se muelen.

En un comal de barro se tuestan los chiles y el ajo, después se muelen junto con la cebolla en un molcajete.

En una cacerola con un poco de aceite se fríen las papas con la salsa, se agrega agua y sal al gusto, se deja sazonar por 10 minutos.

TORTAS DE PAPA CON NOPALES Y FLOR DE GARAMBULLO

Juana León Esteban

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 nopales
- 1 kilogramo de flor de garambullo
- 6 papas grandes
- 6 xoconostles
- 4 piezas de chile morita
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una cazuela con aceite caliente se fríen los nopales y la flor de garambullo.

Las papas se cuecen en agua con las cebollas y sal, ya que estén cocidas se muelen.

Con la papa molida se hacen las tortitas y se rellenan con los nopales y la flor de garambullo.

En una sartén con aceite caliente se doran las tortitas.

Se asan los chiles y se muelen con los xoconostles, el ajo, agua y sal al gusto.

En una cazuela con aceite caliente se guisa la salsa, se sazona al gusto.

Se sirven las tortitas bañadas con la salsa.

SALSA DE PEPITA DE CALABAZA

María Fernanda Pérez

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

150 gramos de pepita de calabaza (peladas)

100 gramos de chile guajillo

1 diente de ajo

½ cebolla

1 pizca de comino

1 cucharada de aceite

sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se tuestan las pepitas, se apartan.

Después, también, se tuestan los chiles.

Las pepitas que se separaron se muelen en el metate, mientras que los chiles, la cebolla, el ajo y el comino se muelen en el molcajete y se les agrega la pepita molida.

En una sartén con aceite caliente se fríe la mezcla, se agrega un poco de agua y sal al gusto.

Se deja en el fuego por cinco minutos.

SALSA DE PIÑÓN

Josefina Carbajal Esquivel
Hermosillo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de piñón
- 8 piezas de chile morita
- 1 diente de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los piñones se quiebran y se les quita la cáscara que cubre a la semilla.

Los chiles se tuestan en un comal de barro.

En un molcajete se muelen los chiles y el ajo agregando un poco de agua.

Después se integran los piñones, se continúa moliendo, se agrega un poco más de agua y sal al gusto.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:169.

TORTA DE PIÑONES

Crescencia Gumersindo Monter
El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de piñón
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 huevos
- ½ pieza de cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los piñones se quiebran y se les quita la cáscara que cubre a la semilla.

Las claras del huevo se batan, cuando están a punto de turrón se integran las yemas y se continúa batiendo, luego se vierten los piñones y se forman tortas pequeñas.

En una cazuela con aceite caliente se coloca una cucharada grande de la mezcla, se fríe por ambos lados, luego se pone a escurrir la torta y así sucesivamente se hacen las tortitas hasta que se acabe la mezcla.

Los chiles se tuestan en un comal de barro y se muelen junto con la cebolla y el ajo.

En una cazuela con un poco de aceite caliente se agrega la salsa, una taza de agua y sal al gusto, se deja hervir.

Después se integran las tortas y se deja sazonar por 15 minutos a fuego lento.

QUELITES CENIZOS EN SALSA VERDE

Josefa López Cruz

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de quelites cenizos
- ½ pieza de cebolla
- 6 piezas de chile serrano
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Los quelites se lavan y se desinfectan. Una vez hecho esto se hierven con bicarbonato durante 15 minutos.

Los chiles y la cebolla se muelen en un molcajete.

En una cazuela de barro se agrega aceite y se fríe la mezcla anterior con un poco de agua y sal al gusto.

Se agregan los quelites a la salsa para que hiervan durante unos 10 minutos aproximadamente.

GUISADO DE QUELITES Y ENDIVIAS

Gregoria Rivero Cruz

Nicolás Flores

INGREDIENTES:

- 250 gramos de quelites
- 150 gramos de endivias
- 6 piezas de chile verde
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- sal al gusto
- ½ cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

En una olla con un litro de agua se pone sal y media cucharada de bicarbonato, los quelites y las endivias, se ponen a hervir.

Aparte, en un comal de barro, se asan los chiles, media cebolla y dos dientes de ajo. Después se muelen en un molcajete.

El resto de la cebolla se pica finamente.

En una cazuela con aceite caliente se agrega la mezcla de los ingredientes molidos.

Se añade el resto de la cebolla picada, media taza de agua, los quelites y las endivias.

Se cuecen por 10 minutos agregando sal al gusto para sazonar.

QUELITE SECO SANCOCHADO

Hermelinda Jiménez Monroy
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 150 gramos de quelite seco
- 4 piezas de chile guajillo
- 50 gramos de masa de maíz
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 2 pizcas de comino
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla se coloca un litro de agua y se hierve el quelite seco con un poco de sal, posteriormente se saca y escurre.

En otra olla, con un litro de agua, se cuecen los chiles, media cebolla y el ajo por 10 minutos.

Se muelen en molcajete los ingredientes anteriores junto con el comino.

En una cazuela con un poco de aceite caliente se agrega media cebolla en rodajas y se deja acitronar.

Después se agregan los ingredientes molidos, media taza de agua, los quelites y sal al gusto.

Se deja sancochar por 10 minutos.

QUINTONILES EN CHILE VERDE

María Victoria Pérez Reyes

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de quintoniles
- 12 piezas de chile verde
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- aceite al gusto
- sal al gusto
- ½ cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Los quintoniles se limpian, se lavan y se escurren, después se hierven.

Al mismo tiempo se hierve el chile con el ajo y la cebolla, después se muelen.

En una sartén con aceite caliente se fríen los quintoniles agregando sal al gusto.

Se agrega la salsa, un poco de agua y se deja sazonar por 10 minutos.

QUINTONILES CON DIFERENTES CHILES

Reina Peña Sierra

Casa Grande, San Salvador

INGREDIENTES:

- 250 gramos de chile de árbol
- 250 gramos de chile pasilla
- 250 gramos de chile morita
- 1 pieza de chile chipotle
- ¼ de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 4 bolitas de pimienta
- 4 piezas de clavo
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los quintoniles se lavan tres veces y se escurren, después se hierven con un poco de agua.

Aparte se muelen los chiles, las cebollas, los ajos y las especias.

En una cazuela se calienta aceite y se fríe la salsa agregando un poco de agua.

Para preparar los quintoniles se sugiere exprimirlos y después picarlos y añadirlos a la salsa.

Se agrega sal al gusto y se dejan hervir.

QUINTONILES CON FLOR DE GARAMBULLO Y ROMERO

Gregoria Vázquez Vázquez

Vixtha de Madero, San Salvador

INGREDIENTES:

- 1 ½ kilogramos de quintoniles
- 1 ½ kilogramos de flor de garambullo
- 250 gramos de chile
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 manojos de romero
- 1 manojos de hierbabuena
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de sal

ELABORACIÓN:

Las hierbas y las flores se lavan y se escurren.

Una vez hecho esto se pican los quintoniles, las flores, el romero, la hierbabuena, la cebolla y el ajo.

Después, en una cazuela con aceite caliente, se fríen los ingredientes, agregando un poco de agua y sal al gusto. Se guisan por un lapso de 15 minutos.

TORTAS DE GUALUMBOS EN SALSA DE TORITOS

Rafaela Mayorga Gómez

El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 ½ kilogramos de gualumbos	2 dientes de ajo
1 kilogramo de semillas de torito	500 mililitros de aceite
5 huevos	1/2 taza de harina
½ pieza de cebolla	sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los gualumbos se lavan, se les saca el corazón y se pican.

En una olla con medio litro de agua con sal se hierven los gualumbos por cinco minutos, después se sacan, se escurren y se exprimen.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Con las flores se hacen pequeñas tortitas que se espolvorean con harina y se capean en el huevo.

En una cacerola con aceite caliente se fríen las tortitas y se dejan escurrir.

Se lavan las semillas de torito y se ponen a secar.

En un comal de barro se tuestan las semillas de los toritos, mientras que un cuarto de cebolla y un ajo se asan.

Los ingredientes anteriores se muelen.

En una cazuela con aceite caliente se agrega un diente de ajo y un cuarto de cebolla, ya cocidos ambos, se sacan y enseguida se agrega la mezcla de semillas de torito, cebolla y ajo, una taza de agua y sal al gusto.

Una vez que suelten el hervor se agregan las tortitas y se hierve por cinco minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:100.

TRIGO CON FRIJOL

Diana Annel Cárcamo Callejas
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 plato de trigo
- 1 plato de frijol de mayo
- 1 pieza de chile de árbol seco
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- comino al gusto
- pimienta al gusto
- clavo al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El trigo y el frijol se limpian y se lavan.

En una olla con agua caliente se cuecen con sal y media cebolla.

En una sartén con un poco de aceite caliente se fríe el chile de árbol, luego se muele con el clavo, la pimienta, el comino y el ajo, se cuelean y se agregan a los frijoles y el trigo.

Se deja hervir durante 30 minutos.

VERDOLAGAS CON ARROZ

María Raquel Pérez Hernández
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 350 gramos de verdolagas
- 1 taza de arroz
- 2 ½ tazas de caldo de pollo colado
- 3 piezas de chile cuaresmeño
- ½ pieza de cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El arroz se pone a remojar por media hora.

Las verdolagas se lavan y se cortan en tiras.

Después se pican los chiles, la cebolla y los ajos.

En una cazuela de barro se pone a hervir el caldo de pollo junto con las verduras picadas.

Una vez que suelta el hervor se agregan el arroz, las verdolagas y sal al gusto.

Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento aproximadamente por 20 minutos.

VERDOLAGAS EN TORTA CON CHILE GUAJILLO

Gregoria Vázquez Callejas

Vixtha de Madero, San Salvador

INGREDIENTES:

500	gramos de verdolagas	1	pieza de clavo
15	piezas de chile guajillo	2	pizcas de ajonjolí
6	huevos	1	pizca de comino
1	pieza de cebolla	1	taza de aceite
½	diente de ajo		sal al gusto
1	bolita de pimienta	½	cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Las verdolagas se lavan y se cortan en tiras.

Después se ponen a hervir durante una hora con media cucharadita de bicarbonato.

Se escurren las verdolagas y se forman tortitas que se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se baten a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen.

Se capean las tortitas con el huevo y se fríen en aceite, se dejan escurrir.

Para la salsa, se asan los chiles, se desvenan y se muelen con el resto de los ingredientes.

En una cazuela se calienta aceite y se vierte la salsa, se sazona.

Se agregan las tortas de verdolaga, y se deja al fuego por una hora aproximadamente.

VERDOLAGAS SECAS EN SALSA DE XOCONOSTLES

Petra Peña Sierra

San Salvador

INGREDIENTES:

- 4 manojos de verdolagas secas
- 4 xoconostles
- 12 piezas de chile morita
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se cuecen las verdolagas con sal, se sacan y se escurren.

En un comal se asan los chiles y los xoconostles y luego se muelen.

En una cazuela de barro con un poco de aceite se fríe la mezcla anterior, se agrega agua, las verdolagas y sal al gusto. Se deja sazonar por 15 minutos.

TORTAS DE ZANAHORIA

Concepción Vázquez Simón

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de zanahorias
- 3 huevos
- 8 piezas de chile guajillo
- ¼ de pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se hierve la zanahoria con sal, se escurre y se muele.

Los huevos se batan, se agrega la zanahoria molida y se van formando tortas.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tortas de zanahoria.

En un comal de barro se asan los chiles, los ajos y la cebolla, después se muelen en el molcajete con un poco de agua y sal.

En una cazuela se calienta un poco de aceite, se guisa la salsa y se añaden las tortas, se deja sazonar hasta que suelte el hervor.

HONGOS DE MAGUEY

Anastasia León Hernández.
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de hongos de maguey
- 3 piezas de chile guajillo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 3 piezas de clavo
- 4 ramas de epazote
- 3 cucharadas soperas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los hongos se recolectan y se dejan secar desde un año atrás.

Cuando se van a utilizar se remojan en agua durante dos días para que se hidraten.

Luego se lavan y se cuecen en un recipiente con dos litros de agua.

El chile guajillo se pone a hervir por 10 minutos y se desvena, una vez hecho esto se muele en el metate junto con la pimienta y el clavo.

En una cazuela con aceite caliente se agrega la mezcla con un poco de agua y se deja sazonar.

Se agregan los hongos y el epazote dejando hervir por cinco minutos y agregando sal al gusto.

HONGO DE MAGUEY CON XOCONOSTLE EN MOLE DE OLLA

María Isabel Pérez Alonso

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de hongos de maguey
- 8 xoconostles
- 250 gramos de chile guajillo
- 100 gramos de masa de maíz
- 1 rama de epazote
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se hierva el hongo con media cebolla, el ajo y la sal hasta que se cueza, luego se deja escurrir en una coladera y se aparta el caldo.

En un recipiente precalentado se pone un poco de aceite y se fríe una cebolla, previamente cortada en rodajas.

Una vez que se acitronó la cebolla se agrega el hongo y se continúa friendo para después vaciarle el caldo que se había apartado.

Se tuesta el chile guajillo y se desvena, luego se muele junto con el ajo, la masa y la pimienta.

La mezcla obtenida se agrega a los hongos dejando que hierva.

Los xoconostles se pelan y se cortan en rodajas para agregarse al guiso junto con la rama de epazote, dejando que hierva durante 10 minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:305.

HONGOS DE PATITAS DE POLLO CON ESCAMOLES

Tomasa Hernández Pérez

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de patitas de pollo (zooto)

4 piezas de chile verde

500 gramos de escamoles

½ pieza de cebolla

sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se hierven los hongos de patitas de pollo con sal, se escurren y se exprimen.

Se pican los chiles y la cebolla y después se fríen en una cazuela con aceite.

Una vez dorados se agregan los hongos y los escamoles y se sazonan con sal.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:303

INSECTOS Y CARACOLES



SALSA DE CHAPULINES

Juana Martínez Avalos

El Porvenir, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 150 gramos de chapulines
- 6 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile pasilla
- 1 cebolla
- 1 manojo de hierbabuena
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se asan los chiles, los chapulines, la cebolla y el ajo.

En el molcajete se muelen todos los ingredientes junto con la hierbabuena, previamente picada.

En una sartén con un poco de aceite se echa la mezcla y se agrega un poco de agua, se deja hervir y sazonar añadiendo sal al gusto.

TORTAS DE CHAPULINES Y FLORES DE MEZQUITE

EN CHILE GUAJILLO

María de los Ángeles Vizcarra Bautista

Pachuca

INGREDIENTES:

- 30 chapulines
- 250 gramos de flor de mezquite
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 xoconostles
- 3 huevos
- 2 bolitas de pimienta negra
- 2 dientes de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se separan las flores de mezquite y 25 chapulines con los que se forman tortitas.

Se separan las claras de huevo y se baten a punto de turrón, después se incorporan las yemas, se continúa batiendo.

Las tortitas se capean en el huevo y se doran en una cazuela con aceite que se ha calentado previamente.

En un comal de barro se asan los chiles, la cebolla, el ajo, los xoconostles y cinco chapulines.

Se muelen los ingredientes anteriores y se fríen en una cazuela con aceite caliente, con media taza de agua y sal al gusto.

Una vez que suelta el hervor se agregan las tortas y se hierve por otros cinco minutos.

TORTITAS DE CHAPULINES EN SALSA DE XOCONOSTLE

María Guadalupe Hernández López

El Encino, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 taza de chapulines
- 4 huevos
- 8 xoconostles
- 50 gramos de chile morita
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- harina al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se desfleman los chapulines con agua y sal, se secan, se fríen en una sartén y se muelen en el molcajete.

Se bate el huevo a punto de turrón y se agregan las yemas.

A la mezcla hecha con los chapulines se agrega el huevo batido y se hacen pequeñas tortitas.

Las tortitas se espolvorean con harina y se fríen en una sartén con aceite caliente.

Se ponen a asar los xoconostles para molerlos con agua, ajo y sal, y en una olla de barro se fríe la mezcla con un poco de aceite.

A este caldillo se le agregan las tortitas y se deja sazonar.

CHICHARRA RELLENA DE PIÑONES EN HOJA DE MAÍZ

Reyna Pérez Gachuz

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 kilogramo de nopales	1 pizca de comino
1 kilogramo de chicharras de encino	1 pizca de pimienta
250 gramos de chile guajillo	1 pizca de clavo
250 gramos de chile de árbol	1 pizca de orégano
100 gramos de chile ancho	sal al gusto
250 gramos de piñones	1 pizca de bicarbonato
5 dientes de ajo	25 hojas de maíz para hacer tamales
1 pieza de cebolla	1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

Las chicharras se limpian y se lavan.

Se pelan los nopales, se cortan en trozos y se ponen a cocer en agua con una pizca de bicarbonato.

Después se muelen los chiles y la mezcla se fríe en una sartén con un poco de aceite, se agregan el comino, la pimienta, el clavo, el orégano y la sal.

En una cazuela se sazona la salsa y se agregan los nopales.

Las chicharras se cortan a la mitad dejando unido uno de los extremos y se rellenan de piñones.

En una hoja de maíz se colocan tres o cuatro chicharras rellenas, se bañan de la salsa con nopales y se envuelven como tamal.

Se colocan todos los tamalitos en una penca de maguey y se ponen a hornear durante seis horas en horno de tierra.

CHICHARRAS DE ENCINO CON ESCAMOLES EN XIMBO

Fernando González Barrera
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 20 chicharras
- 150 gramos de escamoles
- 6 piezas de chile guajillo
- 2 dientes de ajo
- 2 bolitas de pimienta
- 2 piezas de clavo
- 1 pizca de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto
- 6 obleas o ximbos para los mixiotes

ELABORACIÓN:

Las chicharras y los escamoles se lavan en agua con sal. Después se doran en un comal de barro con un poco de aceite.

En una olla con un litro de agua se cuecen los chiles y el ajo, para después molerlos en un molcajete junto con la pimienta y el comino.

En una cacerola con un poco de aceite se pone la mezcla anterior, se fríe un poco y se le agrega media taza de agua y sal al gusto, dejándola hervir.

Una vez que soltó el hervor se incorporan las chicharras y los escamoles, se deja sazonar a fuego lento.

Se extienden las obleas o ximbos y en el centro se coloca una parte de la mezcla, se envuelve y amarra con ixtle.

Finalmente se ponen los mixiotes preparados en la olla vaporera y se cuecen por un lapso de 40 minutos.

TAMAL DE CHICHARRA DE NOPAL

Nasaria Escamilla Vázquez
El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de masa de maíz
- 500 gramos de chicharra de nopal
- 7 piezas de chile guajillo
- 2 cebollas
- 3 cabezas de ajo
- 3 pizcas de anís
- 3 pizcas de orégano
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto
- 20 hojas de maíz para hacer tamales

ELABORACIÓN:

En un recipiente se coloca la masa a la que se le agrega el anís, la levadura y la sal. Se amasa la mezcla hasta que quede esponjada y se hacen bolitas de cinco centímetros.

Las chicharras se fríen en aceite durante 10 minutos junto con el chile, el ajo, la cebolla y el orégano.

En el centro de una hoja de maíz se coloca una bolita de masa y se extiende. Se agregan las chicharras preparadas y se envuelve como tamal.

En una olla grande de barro, que funcione como vaporera, se pone agua y un plato al revés, se colocan encima los tamales y se tapan dejando cocer durante dos horas.

GUISO DE CHICHARRA DE NOPAL CON NOPALITOS

Teresa Alviter

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 25 chicharras de nopal
- 5 nopales
- 4 jitomates
- 6 piezas de chile de árbol
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 4 bolitas de pimienta negra
- 1 pizca de clavo
- 1 pizca de orégano
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las chicharras se enjuagan en agua con sal y después se doran en un comal de barro con un poco de aceite junto con media cebolla picada.

Los nopales se cortan en cuadritos y se cuecen por 15 minutos, se enjuagan, se lavan y se escurren.

En otra olla se cuecen, en un litro de agua, los chiles, los jitomates, media cebolla y dos dientes de ajo. Después se muelen junto con el comino, la pimienta y el clavo.

En una cacerola con aceite caliente se agrega la mezcla anterior, media taza de agua y sal al gusto hasta que hierva.

Se incorpora el nopal, las chicharras y el orégano, se deja sazonar por cinco minutos.

LARVA DE AVISPA NEGRA ASADA

Gilberto Pérez Gómez

El Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 pieza de panal de avispa negra

ELABORACIÓN:

Se busca un panal de avispa negra; para espantar a las avispas se prende una penca de maguey seca, el humo las aleja. Una vez que se fueron del panal, éste se sacude con un palo grande y se desprende.

Es necesario desgajar el panal por capas con la mano.

Después, en un comal de barro caliente se agrega sal y, a fuego lento, se cuece el panal hasta que se pone de color amarillo.

Se come acompañado de frijol y salsa.

Se considera que este alimento es muy caliente, por lo que es recomendable para atender a personas que tienen reumas o dolencias del cuerpo y pecho.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:202.

TORTAS DE LARVA DE ABEJA EN ADOBO

Norma López Gómez
Demacu, San Salvador

INGREDIENTES:

- 1 taza de larvas de abeja
- 2 huevos
- 3 piezas de chile ancho
- 3 piezas de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de harina
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se baten las claras de huevo a punto de turrón y luego se agregan las yemas, una vez integrados se mezclan las larvas de abeja, se toman porciones pequeñas para formar las tortitas que se espolvorean con harina.

Aparte se calienta aceite en una sartén y se fríen las tortitas.

Se muelen los chiles con comino, ajo y cebolla y se fríen.

A la salsa se le agrega un poco de agua, las tortitas y sal al gusto.

Se deja sazonar hasta que suelte el hervor.

PANALES CAPEADOS

INGREDIENTES:

1	panal de abeja	1	cucharada de chocolate
3	piezas de chile pasilla	1	cebolla
3	piezas de chile ancho	2	dientes de ajo
4	huevos	1	pizca de comino
1	cucharada de ajonjolí	1	pizca de pimienta
1	cucharada de avellanas	2	piezas de clavo
1	cucharada de almendras		sal al gusto
1	cucharada de pasas		

ELABORACIÓN:

El panal se limpia y se corta en pedazos pequeños.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden bien incorporadas.

Los pedazos de panal se capean en huevo haciendo pequeñas tortitas, y en una cazuela con un poco de aceite caliente se doran por ambos lados.

En un comal de barro se tuestan las semillas y se asan los chiles, la cebolla y el ajo; estos ingredientes se muelen con los condimentos. En una cacerola con un poco de aceite se pone a freír la mezcla anterior, se agrega una taza de agua y sal al gusto.

Una vez que soltó el hervor se incorporan los panales capeados y se deja sazonar por diez minutos.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:303.

XÄ'UE EN SALSA DE NUEZ
Mariana Vázquez Trinidad
Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 10 xä'ue
- 10 piezas de chile de árbol seco
- ½ taza de nuez
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal gusto

ELABORACIÓN:

Los xä'ue se lavan en agua con sal.

En un comal de barro con aceite se asan junto con los chiles y un diente de ajo.

En un molcajete se muele otro diente de ajo con sal; después se agregan los xä'ue y las nueces peladas y se muelen hasta que obten- gamos una salsa. Si queda muy espesa se agrega un poquito de agua.

Para presentar se ponen encima de la salsa algunos xä'ue dorados.

CHICHARRAS DE MAGUEY EN CHILE GUAJILLO Y MORITA CON NOPALES Y NUEZ

Sofía Bautista

La Peña, Actopan

INGREDIENTES:

- 30 chicharras de maguey
- 3 nopales medianos
- 4 huevos
- 100 gramos de nuez
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 4 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile morita
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se cortan en cuadritos y se cuecen en medio litro de agua con sal, después se sacan, se lavan y se escurren.

En un recipiente se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo hasta que queden incorporadas. Las chicharras, previamente enjuagadas, se sumergen en el huevo.

En un comal de barro se asan los chiles, las nueces, los jitomates, la cebolla, el ajo y cinco chicharras. Se muelen todos los ingredientes.

En una cazuela con un poco de aceite se agrega la mezcla anterior, con media taza de agua y sal al gusto.

Una vez que soltó el hervor se agregan los nopales, el resto de las chicharras, previamente asadas, y la nuez. Se deja sazonar hasta que suelte el hervor.

CHICHARRAS DE MAGUEY CON ESCAMOLES EN HORNO DE TIERRA

Esperanza Monroy Silvestre
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 24 chicharras
- 250 gramos de escamoles
- 15 nopales tiernos
- 5 xoconostles
- 6 piezas de chile guajillo
- 1 pizca de comino
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pizcas de orégano
- 1 rama de hierbabuena
- sal al gusto
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

Las chicharras y los escamoles se enjuagan en agua con sal.

En un comal se asan los chiles, la cebolla y el ajo, después se muelen junto con el orégano.

En una cazuela se agrega la mezcla anterior, media taza de agua, los nopales, las chicharras y los escamoles.

Se agrega orégano y sal al gusto.

En una penca de maguey, precocida y doblada a la mitad, se coloca la mezcla en su parte interna, después se amarran las puntas y el centro con ixtle a modo de que quede todo sellado y no escurra.

La penca se coloca en el horno de tierra por una hora.

SALSA DE CHINICUILES

Edith Pérez Alonso

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 chinicuales
- 4 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile ancho
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal, previamente caliente, se tuestan los chinicuales.

Aparte, en un recipiente con agua, se hierven el chile guajillo, la cebolla y el ajo.

Se mezclan todos los ingredientes y se muelen en un molcajete.

Se van agregando los chinicuales, poco a poco, y se agrega sal al gusto para sazonar.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:183.

SALSA DE CHINICUILES, XÄ'UE Y CHICHARRAS

Domitila Escamilla

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

150 gramos de chinicuales

150 gramos de xä'ue

12 chicharras

3 xoconostles

8 piezas de chile morita

1 diente de ajo

1 cucharada de aceite

sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se pone un poco de aceite y se fríen los chinicuales, las chicharras y los xä'ue.

Mientras tanto se lavan y asan los xoconostles junto con los chiles y el ajo.

Se mezclan todos los ingredientes y se muelen, después, en una sartén se pone un poco de aceite a fuego lento, se agrega la salsa, dejando sazonar por diez minutos con sal al gusto.

TORTAS DE COCHINILLAS CON NOPALES

INGREDIENTES:

1	taza de cochinillas de tierra	1	cebolla
6	nopales tiernos	2	dientes de ajo
250	gramos de chile guajillo	1	pizca de comino
4	huevos	½	taza de aceite sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las cochinillas se ponen a desflamar en agua con sal por media hora, después se enjuagan.

Los nopalitos se pelan y se enjuagan, tres piezas se abren a la mitad (como torta) y el resto se corta en tiritas. En una olla con un litro de agua con sal se hierven los nopalitos cortados en rajitas por un lapso de 15 minutos, una vez cocidos se escurren y enjuagan.

Se baten las claras de huevo a punto de turrón, se agregan las yemas y se continúa batiendo.

Los nopales abiertos a la mitad se rellenan de cochinillas y se capean en huevo. Las tortas de nopal se fríen en un recipiente con aceite previamente calentado.

Para preparar la salsa se hierven los chiles por 10 minutos, se desvenan y tuestan en un comal; posteriormente se muelen los chiles junto con la cebolla, el ajo y las especias.

En aceite, previamente caliente, se fríe la mezcla y se agrega un poco de agua y sal para sazonar dejándola hervir para que tome una consistencia semiespesa.

Finalmente se agregan las tortas y los nopales dejándolos sazonar

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:310.

CREMA DE ESCAMOLES

Manuela Pérez Aldana

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 250 gramos de escamoles
- 1 puño de flores de garambullo
- 4 nopales de tamaño regular
- 2 tomates verdes
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 hojas de yerbabuena
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La cebolla y el ajo se pican finamente.

En una cazuela, caliente, se pone aceite y se fríen la cebolla y el ajo.

Se licúa el tomate y se agrega a la cazuela, haciendo una mezcla uniforme y se deja hervir.

Se licúan los escamoles y las flores y se agregan a la mezcla de tomate, se debe mover constantemente para evitar que se pegue.

Los nopalitos se cortan en cuadritos, se cuecen con una pizca de sal y hierbabuena, y se agregan a la crema.

ESCAMOLES EN MOLE DE CALABAZA Y NUEZ

Remigia López Trejo

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de escamoles
- 2 tazas de calabaza maciza
- 100 gramos de nuez cimarrona
- 5 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile ancho
- 2 piezas de chile morita
- 20 gramos de ajonjolí
- 1 diente de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 1 cucharada de aceite
- pimienta al gusto
- comino al gusto
- clavos al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se hierva la calabaza con sal, una vez cocida se muele con las manos.

En un comal se tuestan los chiles, el ajonjolí y las nueces.

Se juntan todos los ingredientes anteriores y se muelen en el molcajete, la mezcla se fríe en aceite caliente.

Una vez que hierva se agregan los escamoles y se deja sazonar durante 10 minutos.

ZACAHUIL DE ESCAMOLES

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de masa de maíz
- 250 gramos de escamoles
- 4 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pizcas de comino
- 1 pizca de anís
- 1 raja de canela
- ½ taza de manteca de cerdo
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

En una olla con un litro de agua se cuecen los chiles, la cebolla y un diente de ajo.

Se muelen los ingredientes anteriores junto con el comino, el anís, la canela y sal al gusto.

La masa se suaviza y se mezcla incorporando la salsa anterior y la manteca derretida.

En dos pencas, precocidas, se extiende la masa a lo largo.

Se le espolvorean escamoles previamente lavados y se coloca la salsa sobrante.

Las pencas se doblan y se amarran con mecate de ixtle.

Se colocan el zacahuil en el horno de tierra y se hornea por cinco horas.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:194.

**PELLIZCADAS DE ESCAMOLES GUALUMBOS
Y FLORES DE GARAMBULLO**

Nelvi Ayleen Mayorga Hernández
Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de masa
- 150 gramos de escamoles
- 150 gramos de gualumbos (picados)
- 1 taza de flores de garambullo (picadas)
- 1 cebolla cambray
- 1 pieza de chile
- 1 diente de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una sartén se fríen la cebolla, el chile y el ajo, después se agregan los gualumbos y las flores de garambullo, se deja en el fuego durante 15 minutos.

Posteriormente se colocan los escamoles y la mezcla se deja otros cinco minutos en el fuego.

Con la masa se preparan unas tortillas pequeñas, se pellizcan las orillas y se fríen.

Se asan los chiles, se muelen con los escamoles y el ajo, la mezcla, se fríe y se sazona con sal al gusto.

Las pellizcadas se sirven con una cucharadita de la mezcla de escamoles y flores y se les baña en salsa.

TORTAS DE ESCAMOLES EN SALSA DE NUEZ

Diego Evaristo Aguilar

Puerto Tavera, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 taza de escamoles
- 1 taza de nuez
- 3 huevos
- 3 jitomates
- ½ pieza de cebolla
- 6 hojas de laurel
- 2 cucharadas de harina
- 1 bolillo chico
- 500 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un litro de agua se cuecen los escamoles con cebolla y sal, y se escurren.

Se batan los huevos a punto de turrón.

Después se agrega harina a los escamoles y se capean con el huevo formando pequeñas tortas que han de freírse.

Para la salsa se muelen el resto de los ingredientes y se fríen en un poco de aceite.

Las tortas se agregan a la salsa y se dejan sazonar.

GUSANOS DE NOPAL CON NOPALES Y XÄ'UE

Apolonia Mayorga Gómez
El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de gusanos de nopal
- 250 gramos de xä'ue
- 250 gramos de nopales
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 piezas de chile serrano
- 100 gramos de mantequilla
- hierbas de olor al gusto
- orégano al gusto
- sal al gusto
- 1 penca grande de nopal

ELABORACIÓN:

A una penca de nopal grande, se le queman las espinas y se abre a la mitad para extraer la pulpa.

Se pican la cebolla, el ajo, el chile y los nopales.

En una sartén caliente se derrite la mantequilla y se ponen a dorar los ingredientes picados, los gusanos, los xä'ues, el orégano, las hierbas de olor y sal al gusto.

La penca de nopal, previamente preparada, se rellena con la mezcla anterior y se cierra con un mecate.

Se coloca en el horno de tierra durante 45 minutos.

TAMAL DE GUSANOS DE NOPAL

Nasaria Escamilla Vázquez
El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 kilogramos de masa de maíz
- 500 gramos de gusanos de nopal
- 2 piezas de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 7 piezas de chile
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de anís
- 2 cucharadas de levadura
- sal al gusto
- 40 hojas de maíz para hacer tamales

ELABORACIÓN:

Los gusanos de nopal se limpian y se lavan, después se ponen a freír con una cebolla, dos dientes de ajo y el orégano, durante 10 minutos. Se agrega anís al gusto.

Los chiles se asan y se muelen con un diente de ajo, una cebolla y sal.

Después se bate la masa y se mezcla la levadura, se deja reposar.

En las hojas de maíz se agrega una cucharada de masa y se extiende, luego se coloca una cucharada de salsa y unos tres gusanos. La mezcla se envuelve con la hoja para formar un tamal.

Una vez hechos los tamales se colocan en una vaporera para dejarlos cocer durante una hora

TORTAS DE XÄ'UE

Ofelia Pérez Guzmán

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 50 xä'ue
- 3 huevos
- 2 piezas de chile guajillo
- 2 piezas de chile pasilla
- 2 dientes de ajo
- ½ de taza de harina de trigo
- ¼ de cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Tostar los xä'ue en el comal con sal, una vez que fueron desflemados en agua con sal.

Se bate el huevo para capear, se agregan los xä'ue y se hacen tortitas espolvoreando harina.

Se calienta el aceite en el que se freirán las tortas.

Se hierven los chiles pasilla y guajillo, se muelen y se fríen con aceite, ajo y cebolla.

A la salsa se le agregan las tortas de xä'ue.

MIXIOTES O XIMBO DE XÄ'UE

Lorenza Monroy Ortiz

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 25 xä'ue
- 6 piezas de chile de árbol
- 6 piezas de chile catarino
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 5 ramas de hierbabuena
- 3 ramas de mejorana
- sal al gusto
- 3 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Se capturan los xä'ue y se desfleman en agua con sal.

Se pican los chiles, la cebolla, el ajo, el perejil, la hierbabuena y la mejorana.

En una cazuela se integran los ingredientes que se picaron con los xä'ue agregando sal al gusto.

Se asa una penca y de la parte de atrás se levanta la piel delgada o ximbo, también conocido como oblea.

El ximbo se corta en cuadros en los que, en el centro, se colocan los ingredientes que se mezclaron. Después se toman las esquinas y se forman los mixiotes, se amarran las puntas para evitar que se escurra o desparrame la mezcla.

Se colocan los mixiotes sobre una penca y se utiliza otra como tapa. Se amarran las puntas con ixtle y se hornean por una hora en horno de tierra.

ENSALADA DE CARACOLES

Leticia Camargo Mera

Santa María Amajac, San Salvador

INGREDIENTES:

- 40 caracoles de tierra
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 1 pieza de chile verde
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 4 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite
sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se lavan y se desfleman los caracoles en agua de cal durante un día, después se enjuagan y se ponen a hervir durante 15 minutos.

En una cacerola con aceite caliente se fríen la cebolla y el caracol con el jugo de limón.

En un comal se asan los tomates, la cebolla, el chile y los ajos. Los ingredientes anteriores se pican junto con el cilantro.

En una cazuela se echan los ingredientes anteriores y se mezclan con los caracoles y la sal al gusto.

CARACOLES CON HIERBAS DE OLOR

Clara Chávez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de caracoles
- 3 piezas de chile guajillo
- 10 piezas de chile de árbol
- 10 nopales
- 10 rabos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 5 ramas de tomillo
- 5 ramas de mejorana
- 3 ramas de perejil
- 3 ramas de hierbabuena
- 10 hojitas de laurel
- 2 pizcas de orégano
- sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Los caracoles deben recolectarse dos días antes.

Se hierven con agua, sal y cal para desflearlos.

Se sacan de la concha y se lavan seis veces para que no queden restos de flema.

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos y se ponen a hervir con agua y una cucharada de bicarbonato durante 15 minutos.

Se pican los rabos de la cebolla, los chiles, los ajos y las hierbas.

En una cacerola se mezclan los caracoles con el resto de los ingredientes y se agrega sal al gusto.

CARACOLES HORNEADOS

Felipe Lugo Salazar

Casa Grande, San Salvador

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de caracoles de tierra
- 6 cebollas de cambray
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 2 piezas de chile jalapeño
- 3 piezas de chile chipotle
- 1 rama de hierbabuena
- 3 ramas de tomillo
- 3 ramas de mejorana
- 4 hojas de laurel
- 1 manojo de cilantro
- 1 pizca de comino
- sal al gusto
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

Los caracoles se remojan con agua, cal, sal y limón.

Se saca la carne de la concha y se lavan unas diez veces hasta que no quede flema.

Las cebollas, los chiles y las hierbas se pican finamente.

En una cacerola se mezclan los ingredientes anteriores con los caracoles, las especias y sal al gusto.

En una penca de maguey, precocida, se coloca la mezcla, se dobla y se amarra con ixtle.

En un horno de tierra que se haya calentado previamente, se coloca la penca, se deja cocinar por tres horas.

SOPA DE CARACOLES

Hermelinda Gutiérrez Cruz

Demacu, San Salvador

INGREDIENTES:

- 500 gramos de caracoles
- 500 gramos de jitomate
- 4 piezas de chile poblano
- 5 zanahorias
- 3 papas
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 ramito de hierbabuena
- 1 ramito de epazote
- 1 pizca de orégano
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de bicarbonato
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se lavan y se desfleman los caracoles colocándolos en agua con cal durante un día. Al día siguiente se lavan y se ponen a hervir, durante 20 minutos, en agua con cal y una pizca de bicarbonato, se escurren y se enjuagan.

Se les retira la concha y se lava nuevamente la carne, hasta que quede sin flema.

El jitomate se muele.

En una sartén se fríen todos los ingredientes picados y se añade el jitomate molido, se deja en el fuego de 30 a 40 minutos, se sazona con sal al gusto.

TAMALES CON CARACOLES

Irene Jiménez Ruíz

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de caracoles
- 250 gramos de xä'ue
- 1 kilogramo de masa de maíz
- 5 tomates
- 3 piezas de chile
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de anís
- 1 cucharada de levadura
- sal al gusto
- 25 hojas de maíz

ELABORACIÓN:

Los caracoles se dejan reposar en sal un día antes para después desprenderlos de su concha y lavarlos.

En un recipiente se bate la masa con anís, la levadura y la sal. Se amasa la mezcla hasta que quede esponjada.

Para elaborar la salsa se tuestan los chiles, los tomates y los xä'ue, después se muelen estos ingredientes con la cebolla, el ajo y sal al gusto.

En el centro de una hoja de maíz se coloca una bolita de masa de tamaño regular y se extiende, después se añaden los caracoles y la salsa, se cierran para formar el tamal.

En una vaporera se colocan los tamales y se cocinan por dos horas.

TINGA DE CARACOLES

Erika Pérez Vázquez

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de caracoles
- 10 cebollines con rabo
- 5 piezas de chile de árbol
- 1 diente de ajo
- 10 ramitas de hierbabuena
- 10 ramitas de perejil
- 3 ramitas de mejorana
- 2 pizcas de comino
- 2 cucharadas de aceite
- 1 puño de cal
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se desinfectan los caracoles con un poco de cal por un día y luego se lavan.

En una olla con agua y sal se vacían los caracoles y se ponen a hervir hasta que estén completamente desflemados.

Con una espina de maguey se saca la carne de la concha.

Se pican los demás ingredientes.

Para elaborar la salsa se tuestan y muelen los chiles. Después se guisan en un poco de aceite y se sazonan con sal.

Aparte, en una cacerola se calienta aceite y se fríe la cebolla, el ajo, las hierbas y los caracoles, se agrega la salsa, un poco de agua, especias y sal al gusto.

Se deja hervir durante 10 minutos.

CARACOLES EN XIMBO

Tomasa Martín León

San Salvador

INGREDIENTES:

500	gramos de caracoles	4	piezas de chile guajillo
500	gramos de nopal	50	gramos de hojas de laurel
3	penca de maguey	1	pizca de comino
½	cebolla	4	piezas de clavos
3	dientes de ajo	4	piezas de pimienta
2	pizcas de orégano	2	cucharadas de aceite
2	piezas de chile ancho		sal al gusto
5	piezas de chile morita	20	oblas de maguey

ELABORACIÓN:

Se desfleman los caracoles, un día antes, con hoja de cebolla y sal. Las pencas de maguey se colocan en agua.

Al día siguiente se enjuagan los caracoles hasta que queden desflemados, se podrá saber que ya están desflemados cuando el agua deje de estar espesa (repetir el proceso las veces necesarias).

En una cacerola se ponen a cocer los caracoles con agua y sal. Una vez cocidos se desprende la carne de su concha y se lava nuevamente.

Para elaborar la salsa se muelen los chiles con el resto de los ingredientes y en una sartén con aceite caliente se fríen, se deja enfriar.

Los nopales se limpian y se cortan en cuadritos pequeños. Se agregan a la salsa.

Para la elaboración del mixiote se desprende el ximbo u oblea de la penca del maguey y se corta en cuadros. En cada ximbo se pone una porción considerable de la salsa y los caracoles con sal al gusto.

Se amarran los ximbos con ixtle y se colocan en una vaporera para cocinar durante dos horas aproximadamente.

CARNES:
AVES, MAMÍFEROS,
TLACUACHES Y REPTILES



ÁGUILA A LAS BRASAS

José Luis Gutiérrez Gómez
Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 águila entera
sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua caliente se mete al ave, recién sacrificada, sumergiéndola y sacándola rápidamente para desplumarla, luego se enjuaga.

Se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se sacan las vísceras y se vuelve a enjuagar.

Se prepara la lumbre con leña a ras de suelo y se pone la carne sobre una penca de maguey y encima otra a fin de que se ase.

De cuando en cuando se voltea el ave, aproximadamente en tres horas la carne está lista

Nota: En la actualidad el águila es un animal protegido porque se encuentra en proceso de extinción y ya no se consume. La receta que aparece aquí es rescatada por la tradición oral de la familia Gutiérrez.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:205.

CORRECAMINOS EN MOLE DE OLLA

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	correcaminos entero	1	ramita de tomillo
20	piezas de chile guajillo	2 o 3	hojas de laurel
1 ½	piezas de cebolla mediana	1	ramita de mejorana
1	cabeza y 5 dientes de ajo	4	cucharadas de aceite
1	pizca de pimienta negra		sal gusto
1	pizca de comino		

ELABORACIÓN:

El correcaminos se sumerge en agua muy caliente para desplumarlo, luego se enjuaga y se abre en canal para sacarle las vísceras, se corta en trozos la carne y se vuelve a enjuagar.

En cinco litros de agua se cuece la carne con una cebolla, una cabeza de ajo y sal al gusto, durante cuatro horas.

Una vez cocidas las piezas se escurren y, en una cacerola con aceite caliente, se fríen hasta que queden doradas.

Los chiles se asan y se desvenan, después se muelen junto con cinco dientes de ajo, media cebolla, la pimienta, el comino, las hierbas de olor y una taza de agua.

En una sartén caliente, con aceite, se fríe la mezcla integrando dos tazas del caldo donde se coció la carne y se deja sazonar agregando sal al gusto.

Una vez sazonada la salsa se integran las piezas de carne y se añade otra taza de caldo dejando sazonar a fuego lento por treinta minutos. Se puede agregar más caldo al gusto si se desea que el mole de olla salga caldoso.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:208.

GUAJOLOTE CON NOPALES EN CHILE GUAJILLO

Dulce María Reyes Vázquez

Tasquillo

INGREDIENTES:

- 1 guajolote mediano
- 8 nopales
- 10 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile de árbol
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua muy caliente se pone el guajolote para quitarle las plumas, se abre en canal, se sacan las vísceras y se enjuaga.

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos y se ponen a hervir con media cucharada de bicarbonato, una vez cocidos se escurren.

El chile guajillo se asa y desvena, posteriormente se muele con el chile de árbol, la cebolla, el ajo y las especias. Después se fríe en una sartén la salsa obtenida.

El guajolote se corta en partes y se pone a hervir en agua con sal, por dos horas.

Después se fríen las piezas de carne del guajolote.

Cuando la carne ya está un poco dorada se agregan los nopales, salsa, agua y sal al gusto dejando sazonar por 15 minutos.

GUAJOLOTE CON GUALUMBOS AL HORNO

Consuelo Ángeles Méndez

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 500 gramos de chile guajillo
- 1 ½ kilogramos de gualumbos
- 9 manojos de hierbas de olor
- 1 cebolla cambray
- pimienta al gusto
- comino al gusto
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

En una olla con agua hirviendo se mete el guajolote para quitarle las plumas, se lava y se corta en partes.

Aparte, en una cazuela con aceite se dora la carne del guajolote.

Se muele el chile guajillo con todas las especias y se mezcla con las hierbas de olor picadas.

Se agrega la mezcla al guajolote junto con las flores y las cebollas de cambray.

En una penca de maguey precocida se pone la mezcla, se sazona con sal al gusto y se tapa con otra penca, se amarran ambas con ixtle.

En el horno de tierra precalentado se colocan las pencas y se deja hornear por una hora.

GUAJOLOTE ENCHILADO AL HORNO

Erasmus Pérez Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 10 piezas de chile guajillo
- 4 piezas de chile de árbol
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de comino
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua muy caliente se pone el guajolote recién muerto para quitarle las plumas, se abre en canal, se sacan las vísceras y se enjuaga.

El chile guajillo se asa y se desvena, posteriormente se muele con los demás ingredientes para obtener un mole.

Con la mezcla anterior se barniza la carne del guajolote.

En el fogón se coloca, por encima, una parrilla y una cazuela de barro dentro de la cual se pone una penca de maguey (previamente asada por ambos lados) y en la parte superior se colocan las piezas de carne, encima se pone otra penca asada y se deja cocer por cinco o seis horas, procurando mover la carne cada dos horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:209.

JONGAS EN MOLE ROJO

Ignacia Ángeles Orozco
La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

10	jongas	2	dientes de ajo
250	gramos de chile pasilla	1	cucharada de ajonjolí
250	gramos de chile guajillo	1	cucharada de aceite
6	piezas de clavo	1	pizca de comino
6	bolitas de pimienta negra		sal al gusto
1	cebolla mediana		

ELABORACIÓN:

Las jongas se meten en agua caliente para quitarles las plumas, después se cortan en canal, se les extraen las vísceras y se enjuagan.

En una cazuela de barro se ponen, aproximadamente, cuatro litros de agua a hervir y se agrega un diente de ajo, la cebolla y sal y se añaden las aves, después de una hora y media se sacan del agua.

Los chiles se hierven por diez minutos, después se escurren y se tuestan en un comal de barro, para, finalmente, ser desvenados y enjuagados.

En el molcajete se muelen los chiles junto con las semillas y especias agregando un poco del caldo.

En una sartén, con un poco de aceite, se vierte la mezcla anterior y se sazona la salsa agregando dos tazas de caldo y sal al gusto.

La carne de las jongas se fríe en una cazuela de barro y, una vez doradas, se agrega la salsa con media taza de caldo y se hierve por 30 minutos.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:210.

JONGAS EN MIXIOTE

Florentina Mendoza Hernández
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 5 jongas
- 150 gramos de chile guajillo
- 3 nopales tiernos
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pizca de comino
- sal al gusto
- 50 hojas grandes de maíz

ELABORACIÓN:

Las aves se cazan y se meten en agua muy caliente para ser desplumadas de manera manual, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se lavan por dentro y por fuera.

Los chiles se ponen por diez minutos a hervir, después se asan y se desvenan para, posteriormente, ser molidos junto con las especias, la sal y un poco de agua.

Los nopales se lavan y se les quitan las espinas, se cortan en cuadritos pequeños.

Las aves se barnizan, con la mezcla de chiles y especias, por dentro y por fuera.

Se toman cuatro hojas de maíz y en el centro se coloca una jonga y encima nopalitos agregando sal al gusto y se amarra el mixiote con hilo de ixtle.

En una vaporera con agua se coloca un molcajete al revés, encima un plato de barro con una cama de hojas de maíz, después se ponen los mixiotes, mismos que se cubren con más hojas de maíz.

Se cuecen a vapor por una hora y media.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:211.

PÁJAROS SILVESTRES EN GUAJILLO

María Teresa Domínguez Pérez

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 pájaros enteros
- 10 nopales
- 250 gramos de chile guajillo
- 4 dientes de ajo
- 1 pieza de cebolla
- ¼ de litro de aceite
- comino al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua muy caliente se echan los pájaros para quitarles las plumas, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se enjuagan.

Los nopales se limpian, se cortan en cuadritos, se hierven y se escurren.

En una cazuela aparte se hierven los pájaros con dos dientes de ajo, la mitad de la cebolla y sal.

Se sacan del agua, se escurren y se fríen.

Los chiles se tuestan y se desvenan, después se muelen junto con el comino, los dos dientes de ajo restantes, media cebolla, agua y sal.

En una sartén con aceite caliente se fríe la salsa, se agrega agua y sal al gusto, se sazona por cinco minutos.

Finalmente se agregan los pájaros y los nopales, se deja hervir durante 20 minutos.

COCOLERAS O PALOMAS RELLENAS DE ESCAMOLES Y NOPALES

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

6	palomas	2	bolitas de pimienta negra
150	gramos de escamoles	1	manejo pequeño de
5	nopales tiernos		hierbas de olor
250	gramos de chile guajillo		sal al gusto
1	pizca de comino		

ELABORACIÓN:

Las palomas se meten en agua muy caliente para quitarles las plumas, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se lavan por dentro y por fuera.

Los chiles se ponen a hervir por diez minutos, después se asan y se desvenan para, posteriormente, ser molidos junto con las especias, sal y un poco de agua.

Los nopales se limpian, se cortan en tiras y se hierven en un recipiente con poca agua y un poco de sal para sazonar, una vez cocidos se escurren para retirar la baba.

Las aves se barnizan con la mezcla de chiles y especias, por dentro y por fuera, se rellenan con los escamoles y se les agrega sal al gusto.

La carne de las aves se coloca sobre una penca de maguey (previamente asada tratando de ocupar sólo la mitad de la penca) y se le baña con los nopales y el resto de la salsa colocando encima las hierbas de olor.

La penca de maguey con la carne se dobla y se amarran los dos extremos con un pedazo de ixtle. Se prepara el horno a 40 centímetros de profundidad, poniendo medio metro de leña para calentar la piedra. Se pone la penca y por encima se ponen cuatro o cinco pencas más y tierra dejándolas cocinar por seis o siete horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:207.

PALOMAS HORNEADAS

Diana Annel Cárcamo Callejas
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 palomas
- 6 piezas de chile guajillo
- 8 piezas de chile de árbol
- 10 nopales
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de clavo
- sal al gusto
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua muy caliente se echan las palomas para quitarles las plumas, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se enjuagan.

Los nopales se limpian y se cortan en cuadritos.

Los chiles se hierven y después se muelen con la cebolla y las especias, se agrega un poco de agua procurando que la salsa quede espesa.

Las palomas se barnizan con la salsa y se rellenan de nopales con cebolla picada.

Sobre una penca de maguey precocida, (tratando de ocupar sólo la mitad) se colocan las palomas enchiladas, se dobla la penca y se amarra con mecate.

Se calienta el horno de tierra y se coloca la penca, se deja cocinar durante tres horas aproximadamente.

PALOMAS EN MOLE VERDE

Dominga León Pérez

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 3 palomas
- 10 piezas de chile verde
- 6 tomates
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de cilantro
- comino al gusto
- pimienta al gusto
- clavo al gusto
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un recipiente con agua muy caliente se hunden las palomas para quitarles las plumas, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se enjuagan.

En una sartén se hierva el chile junto con el tomate y el ajo.

En una cacerola con suficiente agua se cuecen las palomas con sal y cebolla.

Los chiles se muelen junto con el resto de ingredientes y se guisan en una cacerola con un poco de aceite, se dejan sazonar.

Se agregan las palomas y se dejan hervir por 30 minutos aproximadamente.

PICHONES EN CHILE GUAJILLO AL HORNO

Cirila Cruz Montiel

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 pichones
- 250 gramos de chile guajillo
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 3 pizcas de pimienta negra molida
- 3 pizcas de clavo
- 1 pizca de orégano
- 4 hojas de hierba de olor
- sal al gusto
- 6 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Las aves se cazan y se meten en agua muy caliente para ser desplumadas de manera manual, se abren en canal, se les sacan las vísceras y se lavan por dentro y por fuera.

En un molcajete de piedra se muelen y mezclan los ingredientes restantes agregando agua para formar una mezcla un poco líquida.

Los pichones se barnizan con la mezcla de chiles y especias por dentro y por fuera y se añade sal al gusto.

La carne de los pichones se coloca sobre una penca de maguey (previamente asada tratando de ocupar sólo la mitad de la penca).

Se prepara el horno de tierra y, encima, se colocan las pencas con los pichones y se cubre con otras tres pencas y tierra, dejando que se horneen por, aproximadamente, tres horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:213.

PICHÓN EN MOLE ROJO

Martha Ortiz Ángeles

Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 3 pichones
- 5 piezas de chile pasilla
- 250 gramos de chocolate
- ¼ de pieza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los pichones se sumergen en una olla con agua caliente para quitarle las plumas, se lavan y se parten en trozos. Se ponen a hervir durante 15 minutos y se escurre la carne.

Se asan los chiles, la cebolla y el ajo.

Después se muele el chocolate junto con el resto de ingredientes.

La salsa se fríe en una cacerola agregando un poco de agua y sal al gusto. Se deja hasta que espese.

Posteriormente, se añaden los pichones en trozos y se dejan sazonar durante 10 minutos agregando sal al gusto.

HUEVOS DE CODORNIZ RELLENOS DE FLORES

Porfiria Hernández Zenil

Alfajayucan

INGREDIENTES:

- 6 huevos de codorniz
- 100 gramos de flor de garambullo
- 100 gramos de gualumbos
- 2 ramas de perejil
- 1 rama de hierbabuena
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto
- 10 hojas de maíz

ELABORACIÓN:

Se hierven los huevos durante 30 minutos, una vez cocidos se les quita el cascarón.

Se abren por la parte superior y se saca la yema.

Las flores de garambullo y gualumbo se limpian con cuidado y se lavan.

Las flores se envuelven, junto con las hierbas, el ajo y una pizca de sal, con las hojas de maíz y se cuecen en baño maría durante 40 minutos.

Los huevos se rellenan con las flores que se guisaron.

HUEVOS DE CODORNIZ EN SALSA DE XĀ'UE

Argelia Martínez

El Cardonal, Hidalgo

INGREDIENTES:

- 150 gramos de xā'ue
- 6 huevos de codorniz
- 2 jitomates medianos
- 3 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los xā'ue se remojan en agua con sal durante media hora y se escurren.

Después se tuestan en un comal de barro.

Los huevos de codorniz se hierven en agua, una vez cocidos se dejan enfriar y se les quita la cáscara.

Se hierven los chiles, la cebolla, el jitomate y el ajo.

Se muelen los xā'ue con los chiles, la cebolla, el jitomate y el ajo.

En una cazuela con aceite caliente se fríe la mezcla anterior, se sazonan con sal y agua al gusto.

Al final se agregan los huevos de codorniz, se deja hervir por 10 minutos.

**HUEVOS DE GALLINA DE RANCHO EN SALSA
DE CHILE MORITA Y XOCONOSTLES**

Catalina Ayala García
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 huevos de rancho
- 5 xoconostles
- 8 piezas de chile morita
- 2 dientes de ajo
- ½ pieza de cebolla
- 5 cucharadas de aceite
- 1 bolita de pimienta
- 1 pieza de clavo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se asan los chiles morita, los xoconostles, la cebolla y el ajo. Después se muelen en un molcajete.

En una cacerola se calienta aceite y se fríe la mezcla anterior.

Se baten los huevos y se incorporan a la salsa.

Se agrega un poco de agua y sal al gusto.

HUEVO DE PATO EN SALSA DE XOCONOSTLE

Norma López Montiel

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 7 huevos de pato
- 13 xoconostles
- 18 piezas de chile morita
- ½ pieza de cebolla
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una sartén con aceite caliente se fríen los huevos de pato previamente batidos.

Para elaborar la salsa, se hierven los chiles, los xoconostles (sin cáscara) y la cebolla. Después se muelen.

En una sartén con aceite caliente se fríe la mezcla anterior, se añaden los huevos revueltos, agua y sal al gusto.

ARDILLA EN MIXIOTE

Amelia Callejas León

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 ardilla entera
- 20 nopales
- 15 piezas de chile guajillo
- 15 piezas de chile seco
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de hierbas de olor
- sal al gusto
- 50 hojas de maíz

ELABORACIÓN:

La ardilla se pone a las brasas para quemar su pelo, después se lava, se abre en canal, se le quitan sus vísceras y se vuelve a lavar. Se corta en trozos.

En una olla de barro con dos litros de agua se coloca la ardilla, media cebolla, un diente de ajo y sal. Se deja hervir durante 30 minutos.

Los chiles, media cebolla y un diente de ajo se hierven y luego se muelen.

En una sartén con aceite, se fríen los pedazos de carne de la ardilla, se echa la salsa y se agrega agua y sal al gusto.

Se toman cuatro hojas de maíz, y en medio se pone la mezcla con su pedazo de carne y se amarran.

Se colocan todos los mixiotes en una vaporera y se dejan cocer por media hora.

ARDILLA CON NOPALES

Cecilia Pérez León

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 ardilla completa : xä'ue

- 10 nopales
- 5 tomates
- 5 chiles
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La ardilla se pone a las brasas para quemar su pelo, después se lava, se abre a canal, se quitan sus vísceras y se vuelve a lavar.

En una olla de barro con dos litros de agua se echa la ardilla en trozos y se deja hervir durante 30 minutos.

Los nopales se pelan, se cortan en cuadritos y se ponen a cocer en agua con una cucharita de bicarbonato.

Para elaborar la salsa se muelen los tomates, la cebolla, los chiles, el ajo, la sal, el comino y los clavos.

En una sartén con aceite caliente se fríen la cebolla y el ajo previamente picados y se añade la mezcla anterior de la salsa, se agrega agua y sal al gusto dejando sazonar por diez minutos.

A dicha salsa se incorporan la carne de ardilla y los nopales, y se deja hervir o hasta que espese.

CONSOMÉ DE ARDILLA

Fernando Levín González
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 ardillas
- 1 taza de flores de garambullo
- 1 taza de flores de sábila
- 1 taza de flores de palma
- 1 taza de gualumbos
- 1 taza de flores de tuna
- 150 gramos de arroz
- 5 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las ardillas se ponen al fuego de las brasas para pelarlas y se lavan en agua caliente donde se les termina de rasurar, finalmente se abren en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se sacan las vísceras, se vuelven a enjuagar y se cortan en trozos.

En una olla de barro con agua, media cebolla, un ajo y sal se agrega la carne de ardilla. Luego se añade el arroz y las flores.

El chile se hierve y se muele con cebolla y ajo, y se incorpora al caldo.

Una vez mezclado todo, se coloca en el horno de tierra bien sentado entre piedras, se tapa y se deja cocer por tres horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:235.

ARDILLA EN SALSA DE CHILE PASILLA Y CHILE GUAJILLO

Antonio Villa Ramírez

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 ardillas
- 250 gramos de chile pasilla
- 6 piezas de chile guajillo
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 piezas de pimienta
- 3 piezas de clavos
- 1 trozo de canela
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las ardillas se ponen a fuego directo para quemar sus pelos, se lavan, se cortan en canal y sacan sus vísceras y se vuelve a enjuagar. Se corta en trozos.

En una olla de barro con agua se cuece la carne de la ardilla con sal por, aproximadamente, 40 minutos.

Los chiles, la cebolla y los ajos se hierven y luego se muelen con las especias.

En una sartén con aceite se echa la mezcla y se agrega agua y sal al gusto, se deja sazonar.

Una vez hecha la salsa se agrega la carne de ardilla y se deja sazonar otros 15 minutos.

MONGÜIS DE ARDILLA

Fernando Levín González
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 ardillas
- 2 kilogramos de manteca de puerco
- 1 cebolla
- 2 jitomates
- 3 piezas de chile verde
- ½ manejo de cilantro
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Para limpiar las ardillas se lavan y se pelan con agua caliente, se abren en canal y se sacan todas las vísceras, se enjuagan bien.

Se quita el cuero con grasa y se corta en tiras.

La manteca de cerdo se pone a calentar en un cazo de cobre, se agregan dos litros de agua y los cueritos de la ardilla, se deja que se vaya evaporando el agua y se cocina hasta que el cuerito quede suave y blanquito.

El cilantro, la cebolla, los chiles verdes y el jitomate se pican y se sazonan con orégano y sal al gusto.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:237.

ARDILLA EN SALSA VERDE CON CHICHARRAS DE NOPAL

Laura Pérez Acosta

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 ardilla
- 250 gramos de chicharras de nopal
- 250 gramos de xä'ue
- 15 piezas de chile verde
- 10 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La ardilla se coloca sobre las brasas para quemar su pelo, después se lava, se abre en canal, se retiran las vísceras y se vuelve a lavar. Se corta en trozos.

En una sartén con aceite se fríe la carne de ardilla.

Los chiles, los tomates, la cebolla y los ajos se hierven y después se muelen junto con las especias.

Las chicharras y los xä'ue se lavan y asan en un comal con un poco de aceite.

En una sartén con aceite caliente se echan la salsa, la carne, las chicharras y los xä'ues, se deja hervir por 10 minutos para espesar y se agrega sal al gusto.

CHICHARRÓN DE ARDILLA

Fernando Levín González
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 3 ardillas
- 4 kilogramos de manteca de cerdo

ELABORACIÓN:

Se lavan las ardillas y se pelan con agua caliente, se abren en canal y se sacan todas las vísceras, se enjuagan por dentro y por fuera.

Se quita el cuero con grasa.

La manteca de cerdo se pone a calentar en un cazo de cobre, se agregan dos litros de agua y los cueritos de la ardilla, se deja evaporar el agua y se cocina hasta que se logre estirar la piel con ganchos y quede como chicharrón.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:236.

ARDILLA EN SALSA DE XOCONOSTLES

Emma Hernández León

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 ardilla
- 6 xoconostles
- 4 piezas de chile morita
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La ardilla se coloca sobre las brasas para quemar su pelo, después se lava, se abre en canal, se retiran las vísceras y se vuelve a lavar. Se corta en trozos.

En una sartén con aceite, se fríe la carne.

Los xoconostles se lavan, se les quita la cáscara, se asan en el comal junto con los chiles, después se muelen con la cebolla y el ajo.

En una cazuela con aceite caliente se vierte la salsa para guisarla y se agrega agua y sal al gusto.

Una vez sazonada la salsa se incorporan los trozos de carne de la ardilla, se deja hervir.

TORTAS DE ARDILLA CON FLOR DE PIÑÓN Y ESCAMOLES

Demetria Pérez Hernández

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de flor de piñón	250 gramos de nuez
250 gramos de escamoles	150 gramos de almendra
1 ardilla	8 piezas de chile morita
2 huevos	250 mililitros de aceite
1 pizca de orégano	4 cucharadas de grasa
½ pieza de cebolla	de chorizo
1 diente de ajo	sal al gusto

ELABORACIÓN:

Las flores de piñón se enjuagan, después se ponen a hervir en agua, se sacan y se exprimen.

Los escamoles se ponen a hervir en agua con sal. Se escurren.

Aparte se calienta una sartén con la grasa de chorizo y se fríe la carne de ardilla.

Se desmenuza la carne de ardilla y se mezcla con las flores y los escamoles, y se hacen las tortas. Se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir para que se incorporen. Y se capean las tortas.

En una sartén con aceite caliente se fríen las tortas.

Para preparar la salsa se asa el chile morita y se muele con el resto de los ingredientes. En una olla con aceite se vierte la salsa, se añade agua y sal al gusto.

A la salsa se le integran las tortas, y se dejan hervir por 10 minutos para que se sazonen.

ARMADILLO EN SALSA VERDE

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 armadillo tierno
- 1 kilogramo de tomate verde
- 250 gramos de chile guajillo
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 4 ramas de cilantro
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de comino
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se quita el caparazón al armadillo, se limpia, se abre para quitarle las vísceras y se corta en trozos.

En una olla con agua hirviendo se agrega sal, cebolla y el armadillo, el cual se cuece en dos horas aproximadamente.

En una licuadora se muelen los tomates, los chiles, el ajo, el cilantro y el orégano.

En una cazuela grande, de cinco litros, se agrega aceite y una vez caliente se añade la cebolla cortada en rodajas, cuando esté acitronada se integra la salsa y sal al gusto dejándose sazonar.

A la mezcla anterior se le agregan los trozos de carne de armadillo y se esparce una pizca de comino, se deja hervir por 15 minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:238.

CACOMIXTLE RELLENO DE ESCAMOLES

INGREDIENTES:

2	cacomixtles	1	pizca de pimienta negra
150	gramos de escamoles		molida
10	nopales tiernos	2	clavos de olor
250	gramos de chile guajillo		sal al gusto
1	cebolla	4	pencas de maguey
4	dientes de ajo		

ELABORACIÓN:

Los cacomixtles se copinan (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) después se lavan en agua caliente y se abren en canal, se sacan las vísceras y se vuelven a enjuagar. Después se ponen en una cazuela con limón y sal, por un día entero.

Los chiles se hierven durante cinco minutos y se muelen junto con la cebolla y las especias.

En una cazuela con manteca caliente se vierte la mezcla con media taza de agua y se sazona con sal al gusto hasta que la salsa quede espesa.

Los nopales se cortan en cuadrillos y se mezclan con los escamoles.

Con la salsa se barnizan los cacomixtles, y se rellenan con los nopales y escamoles.

La carne enchilada y rellena se coloca sobre un par de pencas de maguey y se cubre con otras dos, se coloca en el horno de tierra y se hornea aproximadamente doce horas.

Receta recuperada de Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:238.

CARNE DE PUERCO CON CALABAZA Y ROMEROS

Filomena Álvarez

Chilcuautla

INGREDIENTES:

- 250 gramos de carne de puerco
- 1 kilogramo de calabazas
- 4 jitomates
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de romeros
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se cuece la carne de puerco con un poco de cebolla, un diente de ajo y sal al gusto. Una vez cocida se pone a escurrir la carne.

La calabaza se corta en trozos y se fríe con el resto de la cebolla y un diente de ajo en una sartén.

Los ingredientes anteriores se muelen junto con el jitomate.

En una cacerola con aceite caliente se fríe la carne de puerco, después se agrega la mezcla anterior y los romeros.

Se deja hervir por 20 minutos agregando sal al gusto.

CARNE DE PUERCO EN PIPIÁN CON GUALUMBOS

Rosa María Hernández Pérez

La Blanca, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne de puerco
- 250 gramos de chile guajillo
- 250 gramos de pepitas de calabaza
- 500 gramos de gualumbos
- 4 cucharadas de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una cazuela con aceite se fríen los trozos de carne de puerco.

Aparte, en un comal de barro, se tuestan los chiles y las pepitas de calabaza. Después se muelen en el metate con un poco de agua.

La mezcla anterior se vierte a la cazuela de la carne de cerdo, se agregan las flores, agua y sal al gusto

Se deja sazonar por 20 minutos.

CARNE DE PUERCO CON VERDOLAGAS

Irma Callejas Pérez

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 piezas de carne de puerco
- 500 gramos de verdolagas
- 5 piezas de chile
- 5 jitomates
- ½ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 250 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla con agua se pone a cocer la carne de puerco con sal.

Se pica la cebolla y se fríe en una cacerola con aceite.

El jitomate, el ajo, los chiles y el comino se muelen y se añaden a la cebolla.

Después se agrega la carne de puerco, se deja dorar un poco.

Las verdolagas se cortan en tiras y después se incorporan a la carne, con sal y agua al gusto.

Se deja hervir durante 45 minutos

CONEJO ENCHILADO CON NOPAL

Luisa Anaya Pérez

Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 10 nopales tiernos
- 5 piezas de chile guajillo
- 7 piezas de chile seco
- 1 ½ piezas de cebolla
- 1 manojo de hierbas de olor
- sal al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Se copina el conejo (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) y se lava con una mezcla de agua, cloro y jabón. Se abre a canal, se quitan las vísceras, se enjuaga y se corta en trozos.

En una cacerola con agua caliente se coloca el conejo para que se cueza con ajo y cebolla.

Los nopales se lavan, se pican en cuadritos, se ponen a hervir con bicarbonato y se escurren.

Para la salsa se hierven y se desvenan los chiles. Se muelen con la cebolla y hierbas de olor agregando agua y sal al gusto.

En una cazuela con un poco de aceite se fríen la salsa y los nopales y se añaden los trozos de carne. Se deja sazonar por 20 minutos.

CONEJO EN MIXIOTE EN SALSA DE ESCAMOLES

Valentina Peña Aguilar

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 ½ kilogramos de conejo
- 500 gramos de escamoles
- 7 piezas de chile guajillo
- 7 piezas de chile ancho
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 bolitas de pimienta
- 2 piezas de clavo
- 1 pizca de comino
- hierbas de olor
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El conejo se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

Los chiles se asan en el comal y se remojan diez minutos en agua.

Se muelen los escamoles, los chiles, la cebolla, el ajo, las hierbas de olor y las especias.

En una cacerola con un poco de aceite se echa la carne y se fríe, un poco después, se agrega la salsa, agua y sal al gusto.

Se tiende la oblea del maguey o ximbo y en el centro se coloca una pieza de carne de conejo y la salsa, se envuelve y se amarra con hilo.

En una vaporera se meten todos los mixiotes y se dejan cocer durante una hora y media.

CONEJO EMPULCADO

Avertana Mejía Jerónimo
Yolotepec, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 conejo
- 200 gramos de manteca de cerdo
- 500 gramos de jitomates
- 500 gramos de cebollas
- 50 gramos de chile verde
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de hierbas de olor
- 500 mililitros de pulque fermentado
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El conejo se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

En una sartén con aceite hirviendo se pone a freír la carne del conejo.

La cebolla se corta en rodajas que se fríen y se agregan al conejo.

Los chiles, los tomates, la cebolla y el ajo se asan en el comal.

Se muelen los ingredientes anteriores.

En una sartén con aceite caliente se agregan la mezcla, las hierbas de olor, cinco chiles en rajas y sal al gusto.

En la salsa resultante se agregan las piezas fritas del conejo, la cebolla y, poco a poco, el pulque, en lugar de agua, y se hierve hasta que se sazone agregando sal al gusto.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:249.

CONEJO EN MOLE DE PIÑONES

María Guadalupe Jaén

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 conejo entero
- 250 gramos de piñón
- 3 tunas rojas
- 150 gramos de escamoles
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El conejo se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

En una olla con agua, media cebolla, un ajo y sal se agrega el conejo y se hierva hasta que la carne está suave.

En una sartén con aceite hirviendo se pone a freír la carne del conejo.

Se muelen los piñones, las tunas, media cebolla y el ajo.

En una sartén con aceite caliente se agrega la mezcla anterior, junto con los escamoles, una taza del caldo donde se coció el conejo y sal al gusto hasta que alcance una consistencia ligeramente espesa. Cuando alcance este punto se incorporan las piezas de carne de conejo y se deja sazonar por 15 minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:256.

CONEJO EN PENCA

Cecilia García Sánchez

Pachuca

INGREDIENTES:

2	conejos	orégano al gusto
16	nopales	cilandro al gusto
2	xoconostles	epazote al gusto
1	cebolla	pimienta al gusto
1	diente de ajo	sal al gusto
6	cucharadas de aceite de oliva	2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

El conejo se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal), se abre en canal, se sacan las vísceras, se corta en trozos y enjuaga con agua.

La carne del conejo se cubre con sal y se deja al sol por un día. Al día siguiente se parte en trozos y se acomoda en una penca.

Los nopales, los xoconostles, las cebollas, los ajos y las hierbas se pican.

En una cacerola se mezclan los ingredientes anteriores, junto con el conejo, las especias y sal. Después, en una penca precocida se acomoda toda la preparación y se cubre con otra penca, se amarran con ixtle.

En brasas al ras de la tierra se coloca la penca, después de una hora se le da vuelta y se deja otra hora.

CONEJO EN MOLE DE OLLA CON XOCOYOL

Esperanza Aldana Mejía

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 conejo tierno
- 5 piezas de chile guajillo
- 250 gramos de xocoyol seco
- 250 gramos de masa de maíz
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El conejo se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

En una olla con agua y sal se cuece el conejo por una hora y media.

Una vez que el conejo está listo se escurre cada pieza y en una sartén con aceite caliente se dora ligeramente.

Posteriormente se muelen los chiles y el comino.

En el agua donde se coció el conejo se hierven los xocoyoles y cuando estén a punto de cocinarse se agrega el chile y, poco a poco, la masa disuelta en agua.

En el caldo resultante se agrega el conejo, sal al gusto y se deja sazonar.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:243.

CONEJO EN SALSA DE QUELITES

Yolanda Pérez Gómez

El Xitzo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de conejo
- 100 gramos de quintoniles
- 50 gramos de malva
- 50 gramos de quelites blancos
- 10 gramos de chile cuaresmeño
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El conejo se lava, se corta en trozos y se pone a hervir con cebolla, ajo y sal.

Los quelites se lavan, se cortan en tiras y se echan a hervir con los chiles.

En una cacerola con aceite se fríe un poco la carne de conejo, los quelites y los chiles. Se agrega el caldo del conejo.

Se añade el conejo y se deja hervir.

CRIADILLAS DE BORREGO CON ESCAMOLES

María Celia Gómez Hernández

El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 piezas de criadillas de borrego
- 250 gramos de escamoles
- 1 kilogramo de chile verde
- 4 cebollas blancas
- 3 dientes de ajo
- 6 cebollas cambray
- sal al gusto
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

Las criadillas se lavan y se enjuagan, después se ponen a cocer en una olla con agua y sal. Se escurren y se pican.

En un comal de barro se asan los chiles, las cebollas y los ajos, se muelen en un molcajete.

En una cazuela con aceite caliente se doran las criadillas un poco, después se agregan la salsa, los escamoles, agua y sal al gusto.

En una penca de maguey precocida se pone la mezcla, se dobla la penca y se amarra con ixtle.

Se coloca la penca con el guiso en el horno de tierra (previamente calentado) y se deja cocinar durante dos horas.

COYOTE EN BARBACOA

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	coyote entero	2	bolitas de pimienta negra
250	gramos chile guajillo	2	piezas de clavo
3	piezas de comino		hierbas de olor al gusto
3	dientes de ajo		sal al gusto
1	pieza de cebolla		

ELABORACIÓN:

El chile se asa y se deja remojar por quince minutos, posteriormente se muele junto con el comino, el ajo, la cebolla, la pimienta y los clavos agregando medio litro de agua.

El coyote se pone al fuego de las brasas para pelarlo y se lava en agua caliente donde se le termina de rasurar, finalmente se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras y se enjuaga la carne por dentro y fuera.

Se barniza con la salsa que se preparó previamente agregándole las hierbas de olor y sal al gusto.

Se envuelve en dos pencas grandes, previamente asadas, obtenidas del corazón del maguey y se amarran muy bien.

Se coloca en el horno con las piedras calientes y se tapa con más pencas, se tapa con tierra y, al último, se ponen brasas grandes y se deja cocer de seis a ocho horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:257. El coyote ya no se consume porque está en peligro de extinción, sin embargo la receta se recuperó conforme a la memoria de la familia Gutiérrez.

GATO MONTÉS EN BARBACOA

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 gato montés
- 250 gramos de chile guajillo
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 bolitas de pimienta negra
- 3 piezas de comino
- 2 piezas de clavo
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Para preparar la salsa se muele el chile agregándole medio litro de agua junto con las especias.

El gato se pone al fuego de las brasas para pelarlo y se lava en agua caliente donde se le termina de rasurar, finalmente se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras y se enjuaga la carne por dentro y fuera.

La carne se coloca sobre dos pencas grandes y se le baña con la salsa previamente elaborada.

Se colocan otras dos pencas por encima de la carne y se introduce en el horno de tierra, dejándolo hornear por ocho horas aproximadamente.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009: 258. El gato montés ya no se consume porque está en peligro de extinción, sin embargo la receta se recuperó conforme a la memoria de la familia Gutiérrez.

ALBÓNDIGAS DE CARNE DE LIEBRE

Paula Alvarado Pérez

El Encino, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	liebre tierna	1	pizca de comino
250	gramos de chile guajillo	2	piezas de clavo
½	pieza de cebolla	1	pizca de hierbabuena
2	dientes de ajo	500	gramos de manteca
20	gramos de masa de maíz		de cerdo
1	pizca de pimienta		sal al gusto

ELABORACIÓN:

La liebre se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) después se lava en agua caliente y se abre en canal, se le sacan las vísceras y se vuelve a enjuagar para retirar toda la carne.

Una vez extraída la carne, ésta se muele en una licuadora.

A la carne de liebre molida se le agrega la hierbabuena, la cebolla y el ajo, previamente picados, y sal al gusto.

Se revuelve todo dejando reposar durante diez minutos y se elaboran bolitas de carne.

El chile guajillo se hierve previamente por 10 minutos y se muele junto con los clavos, la pimienta, el comino y se le agrega la masa colada con un poco de agua.

En una cazuela de barro se derrite la manteca y se le agrega la salsa junto con las bolitas de carne de liebre y sus huesos para que el platillo se sazone.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:260.

LIEBRE ENCHILADA AL HORNO

Margarita Sánchez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 liebre tierna
- 10 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 pizca de comino
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La liebre se pasa por las brasas para quemarle el pelo, con un cepillo de cerdas duras o cuchillo se talla y se enjuaga en agua caliente, después se abre en canal y se le sacan las vísceras.

Los chiles se hierven durante cinco minutos y se muelen junto con todos los demás ingredientes con un poco de agua, y agregando sal al gusto.

La carne de liebre se barniza con la mezcla.

Posteriormente se coloca la carne en una penca de maguey, y alrededor se agregan rebanadas de cebolla y el resto de la salsa.

Se cubre con otra penca de maguey y se mete al horno de tierra durante cuatro horas.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:262.

LIEBRE EN GUAJILLO

Luisa Gómez Cruz

Hermosillo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 liebre
- 10 piezas de chile guajillo
- 1 bolillo molido
- 2 cebollas medianas
- 1 cabeza
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 3 piezas de clavo
- 1 pizca de ajonjolí tostado
- 2 rajas de canela

ELABORACIÓN:

La liebre se lava y se pela en agua caliente, después se abre en canal, se le sacan las vísceras y se corta en trozos.

Se hierve durante cinco horas en una olla de barro junto con una cabeza de ajo y una cebolla cortada en cuatro.

Una vez cocida la carne de liebre se deja escurrir y se fríe con un poco de aceite hasta que quede bien dorada.

Los chiles se asan y se muelen junto con el pan, tres dientes de ajo, una cebolla, las especias y el ajonjolí tostado.

En una cazuela de barro con aceite previamente calentado se sofríe la mezcla antes preparada, se agrega media taza de caldo de liebre y sal al gusto.

En la salsa se incorpora la carne y se deja sazonar durante quince minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:263.

LIEBRE EN PIPIÓN CON PIÑÓN Y NUEZ

Luisa Gómez Cruz

Hermosillo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	liebre tierna	1	diente de ajo
500	gramos de chile chipotle	1	pizca de comino
250	gramos de piñón	1	pizca de pimienta negra molida
250	gramos de nuez de cerro	3	piezas de clavo
1	cebolla		sal al gusto

ELABORACIÓN:

La liebre se lava en agua caliente, se copina y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

En una sartén con aceite hirviendo se fríe la carne de la liebre.

Los chiles guajillos se hierven y se muelen junto con media cebolla, el ajo, los piñones, la nuez y las especias.

Media cebolla se corta en rodajas y en una sartén con aceite caliente se acitrona y se agrega la mezcla anterior y se hierve con una taza y media de agua por 20 minutos.

A la salsa resultante se le agregan las piezas de la liebre y se les deja sazonar otros 30 minutos agregando sal al gusto.

Al servirse se espolvorean algunos piñones y nueces en el platillo.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:261.

MAPACHE ENCHILADO

Play Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 mapache
- 250 gramos chile guajillo
- 3 piezas de comino
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 bolitas de pimienta negra
- 2 piezas de clavo
- hierbas de olor al gusto
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

El mapache se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal), después se abre en canal, se le sacan las vísceras, se corta en trozos, y se enjuaga.

El chile se asa y se deja remojar por quince minutos, posteriormente se muele junto con el comino, el ajo, la cebolla, la pimienta y los clavos agregando medio litro de agua.

El mapache se barniza con la salsa que se preparó previamente, agregándole las hierbas de olor y sal al gusto.

Se envuelve en dos pencas grandes, previamente asadas, obtenidas del corazón del maguey y se amarra muy bien con mecate.

Se coloca en el horno de tierra con las piedras calientes y se tapa con más pencas, se tapa con tierra y, al último, se ponen brasas grandes, se deja cocinar de seis a ocho horas.

METORO ASADO EN MOLE

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 metoro
- 500 gramos de tomate verde
- 10 piezas de chile verde
- 1 cebolla grande
- 6 dientes de ajo
- $\frac{3}{4}$ partes de lechuga romanita
- 1 pizca de comino
- 2 piezas de pimienta
- 2 piezas de clavo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El metoro se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal), después se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras, se vuelve a enjuagar y se corta en piezas.

En una cacerola con aceite caliente se fríe el metoro agregando un poco de sal para sazonar, hasta que quede bien dorado. Se retira de la lumbre.

Para preparar el mole, se muelen todos los ingredientes restantes con un poco de agua, y en una cazuela con una cucharada de aceite caliente se sofríe la mezcla, una vez que suelte el hervor se añaden las piezas del metoro frito y se deja cocinar por cinco minutos más cuidando que el mole no se pegue.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:264.

METORO FRITO

Erasmus Pérez Hernández
Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 metoro
500 mililitros de aceite
sal al gusto

ELABORACIÓN:

El metoro se pone al fuego de las brasas para pelarlo y se lava en agua caliente donde se le termina de rasurar, finalmente se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se le sacan las vísceras, se corta en trozos y se enjuagan las piezas.

En una cazuela se calienta previamente el aceite y se fríen los trozos de carne, agregando sal al gusto para que se sazone.

Cuando la carne está bien frita, se deja escurrir y queda lista para servirse.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:264.

MURCIÉLAGO EN CHILE GUAJILLO

Palmar, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 murciélagos de la fruta
- 250 gramos de chile guajillo
- 3 piezas de comino
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 bolitas de pimienta negra
- 2 piezas de clavo
- 1 manojo pequeño de hierbas de olor
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Los murciélagos se ponen directo al fuego para quemarles el pelo. Con un cuchillo filoso se terminan de rasurar, se cortan en canal, se les sacan las vísceras y se enjuagan.

En una olla con tres litros de agua con cal se echan a cocer por tres horas. Luego se sacan, se lavan tres veces y se cortan en trozos.

El chile se asa y se deja remojar por quince minutos, posteriormente se muele en molcajete junto con el comino, el ajo, la cebolla, la pimienta y los clavos agregando medio litro de agua.

En una cacerola con aceite caliente, se dora la carne, se echa la salsa agregando agua, hierbas de olor y sal al gusto.

Receta recuperada por tradición oral, la persona no quiso que su nombre apareciera para no ser identificada.

TEJÓN ASADO

José Luis Gutiérrez Gómez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 tejón
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El tejón se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) después se lava en agua caliente y se abre en canal (se realiza un corte profundo desde la garganta del animal hasta donde se termina el tronco), se sacan las vísceras y se vuelve a enjuagar por dentro y por fuera.

Se coloca el animal en las brasas poniéndole sal al gusto cuidando que no se quemé, una vez asado se saca y se sirve.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:265. El informante comenta que antiguamente se comía este animal, sin embargo, esta práctica ya no se realiza porque el tejón se encuentra en peligro de extinción.

TACUACHE BORRACHO AL VAPOR

María Concepción Salas Moreno

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 tlacuache
- 2 litros de pulque
sal al gusto

ELABORACIÓN:

El tlacuache se coloca directo al fuego para que se queme su pelo, se lava con agua y se abre en canal y se corta en trozos (si es época en que el animal está en celo se le da una enjuagada por dentro con tequila para que no vaya a olerse la carne a xoquía).

En una cazuela de barro se coloca la carne y se vierte el pulque sumergiendo completamente al animal para que el tlacuache quede bien impregnado, procurando que el pulque rebose la carne y se agregue sal al gusto.

La cazuela se coloca encima de la leña bien asentada entre las piedras y se deja cocer por aproximadamente dos horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:269.

El tlacuache no es un mamífero sino un marsupial, sin embargo para efectos prácticos y conforme a la categorización etnográfica en que se considera como uno de los animales de este tipo.

TACUACHE EN CHILEAJO

Ignacio Benítez Torres
Tezontepec de Aldama, Tula

INGREDIENTES:

- 1 tlacuache
- 1 cabeza de ajo
- 1 ½ kilogramos de tomate
- 500 gramos de cebolla
- 250 gramos de chile cascabel
- 50 gramos de canela
- 10 piezas de pimienta
- 10 piezas de comino
- 10 piezas de clavo
- 10 piezas de hojas de laurel
- 500 mililitros de aceite
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

El tlacuache se coloca directo al fuego para que se quemé su pelo, se lava con agua y se abre en canal y se corta en trozos.

La carne se pone a hervir en un recipiente con agua, un poco de cebolla, unos dientes de ajo y sal al gusto.

Para elaborar la salsa se muelen los tomates, el ajo, la canela, la cebolla, los chiles y las especias.

Una vez cocida la carne se fríe en un sartén con el aceite y se le agrega la salsa, las especias, agua y sal al gusto.

Se deja cocer mientras sazona bien. Se sirve con tortillas y frijoles de olla.

ZORRA ENCHILADA

Play Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 zorra
- 250 gramos chile guajillo
- 3 piezas de comino
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 bolitas de pimienta negra
- 2 piezas de clavo
- 1 manojo de hierbas de olor pequeño
- sal al gusto
- 2 pencas de maguey

ELABORACIÓN:

La zorra se pone directa al fuego para pelarla. Se lava en agua caliente donde se le termina de rasurar, finalmente se abre en canal, se le sacan las vísceras y se enjuaga.

El chile se asa y se deja remojar por quince minutos, posteriormente se muele junto con el comino, el ajo, la cebolla, la pimienta y los clavos agregando medio litro de agua.

Se barniza con la salsa que se preparó previamente agregándose las hierbas de olor y sal al gusto.

Se envuelve en dos pencas grandes de maguey previamente asadas y se amarra muy bien con mecate.

Se coloca en el horno de tierra con las piedras calientes y se tapa con más pencas y con tierra, y al último se ponen brasas grandes. Se deja cocinar de cuatro a seis horas.

ZORRILLO AL PASTOR

Fernando González

Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 zorrillo
- 6 piezas de chile guajillo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Al zorrillo se le quita la piel, para lo cual se pone en la lumbre, se chamusca y se le tallan los pelos, se lava en agua caliente y se abre en canal, se sacan las vísceras y su vejiga o “pedito” sin romperla y se vuelve a enjuagar, se le rocía limón y se talla la carne principalmente la zona donde estaba la vejiga.

Los chiles se asan y se muelen junto con el ajo, la cebolla y un poco de agua.

Con la salsa resultante se barniza el zorrillo por ambos lados.

Para preparar el fuego se coloca una brazada de leña que se deja encendida hasta que se hace carbón y a sus costados se clavan en el suelo, como estacas, dos ramas en forma de horquetas que sostendrán la madera larga o varilla donde se clava el zorrillo.

Se comienza a dar vueltas al zorrillo, y con la salsa sobrante se le continúa barnizando por un lapso de dos horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:273.

ZORRILLO CON NOPALES Y ESCAMOLES AL HORNO

Federica Aguilar Ramírez

Puerto Tavera, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	zorrillo	1	pizca de clavo
5	nopales	1	pizca de pimienta
5	piezas de chile guajillo	1	trozo de laurel
1	diente de ajo	250	mililitros de aceite
1	cebolla mediana		sal al gusto
1	pizca de comino	2	pencas de maguey

ELABORACIÓN:

El zorrillo se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) después se lava en agua caliente y se abre en canal, se le sacan las vísceras y su vejiga o “pedito” sin romperlo y se vuelve a enjuagar.

Se hierven los chiles y después se muelen junto con la cebolla, el ajo, el comino, el clavo, la pimienta, el laurel y se agrega sal al gusto.

Los nopales se cortan en cuadros, se les agrega sal y se mezclan con parte de la salsa.

Con la salsa sobrante se barniza el zorrillo y se rellena con los nopales, escamoles y la salsa de chile guajillo.

El zorrillo se coloca en una penca de maguey y se tapa con otra, amarrando los extremos y el centro con mecate.

Se mete al horno de tierra donde se cocerá por aproximadamente cinco horas.

ZORRILLO RELLENO DE INSECTOS AL HORNO

Isabel Evaristo Ángeles
El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

2	zorrillos enteros	1	cebolla
50	chicharras	3	dientes de ajo
150	gramos de escamoles	1	ramita de hierbabuena
6	piezas de chile guajillo		sal al gusto
6	xoconostles		

ELABORACIÓN:

El zorrillo se copina (se realiza un corte de la piel alrededor de cada pata que se sigue hasta el vientre y pecho para poder desprender la piel del animal) después se lava en agua caliente y se abre en canal, se le sacan las vísceras y su vejiga o “pedito” sin romperlo y se vuelve a enjuagar.

Se asan los chiles y los xoconostles en un comal de barro y se muelen junto con media cebolla y los dientes de ajo y se agrega un poco de agua para que la mezcla quede semiespesa, se añaden las hojas de hierbabuena y sal al gusto.

Con la salsa se barnizan los zorrillos y se les rellena con las chicharras y los escamoles.

Los zorrillos se colocan encima de dos pencas de maguey y se rebana encima media cebolla.

Se tapan con otras dos pencas de maguey y se meten al horno de tierra donde se hornearán por, aproximadamente, cinco a seis horas.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:271.

LAGARTIJAS CON NOPALES EN SALSA DE CHILE GUAJILLO

Mirca Hernández

Santa Teresa Daboxtha, Cardonal

INGREDIENTES:

- 6 xincoyotes (lagartijas)
- 6 nopales tiernos
- 250 gramos de chile guajillo
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

A fuego directo se quema la piel de las lagartijas y después se les quita el pellejo, se abren en canal para retirar las vísceras y se enjuagan con agua.

Los nopales se pelan, se cortan en cuadritos y después se ponen a hervir por diez minutos, una vez cocidos se escurren.

En un comal se asan la cebolla, el ajo y los chiles, después se muelen con un poco de agua y se agrega comino, orégano y sal al gusto.

En una penca de maguey (precocida) se pone una cama de nopales, encima las lagartijas y más nopales agregando la salsa y sal al gusto, se dobla la penca, se amarra con mecate y se mete entre las brasas.

Se hornea por, aproximadamente, una hora, moviendo la posición de la penca para que se cueza de manera uniforme por ambos lados.

LAGARTIJAS RELLENAS DE ESCAMOLES

Margarita Pérez Mejía

El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 xincoyotes (lagartijas)
- 250 gramos de escamoles
- 4 nopales
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 6 piezas de chile verde
- hierbas de olor al gusto
- sal al gusto
- 4 obleas de maguey
- 1 penca de maguey

ELABORACIÓN:

Las lagartijas se lavan y colocan entre las brasas de los leños para que se quemen un poco y poder pelarlas. Posteriormente, se abren en canal para quitar la menudencia y se vuelven a enjuagar.

El escamol se limpia y enjuaga.

Los nopales se limpian, se enjuagan y se cortan en cuadritos.

Los chiles, los jitomates, la cebolla y los ajos se asan en un comal. Después se mezclan, en una cazuela, los nopales, los escamoles, la cebolla, el ajo, las hierbas de olor y sal al gusto.

Se rellenan los xincoyotes con la mezcla y se envuelven con ximbo.

Se colocan sobre una penca de maguey (precocida) se dobla, se amarra con mecate y se hornean por una hora, aproximadamente, en el horno de tierra.

XINCOYOTES CON ESCAMOLES Y XÄ'UES EN CHILE GUAJILLO AL HORNO

Ramona Pérez Moreno
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

12	xincoyotes (lagartijas)	4	bolitas de pimienta
150	gramos de escamoles		negra
150	gramos de xä'ues	1	pizca de comino
1	cebolla grande	4	piezas de clavo
250	gramos de chile guajillo	4	pizcas de orégano
1	diente de ajo		sal al gusto
4	ramitas de hierbabuena	2	pencas de maguey

ELABORACIÓN:

Las lagartijas se lavan y colocan entre las brasas de los leños para que se quemen un poco y poder pelarlas. Posteriormente, se abren en canal para quitar la menudencia y se vuelven a enjuagar.

El escamol se limpia y se enjuaga. Mientras que los xä'ues se ponen a desflamar en sal por una hora, se enjuagan, se escurren y se asan en un comal.

Los chiles guajillos se hierven por 10 minutos, luego se muelen junto con el ajo, la cebolla, el comino, la pimienta y los clavos.

En una cazuela se mezcla la salsa con los escamoles y los xä'ues agregando la hierbabuena, el orégano y sal al gusto. Con la mezcla se rellenan los xincoyotes.

Los xincoyotes se colocan sobre una penca de maguey cocida y con la salsa sobrante se les baña. Por encima se coloca otra penca y se amarra por el centro y los extremos con mecate. La preparación se coloca en el horno de tierra y se hornea por dos horas.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:278.

XINCOYOTES CON TORTAS DE GARAMBULLO Y ESCAMOLES EN SALSA ROJA

Victoria Pérez Mejía
El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

15	piezas de flores de garambullo	½	taza de harina
3	xincoyotes (lagartijas)	4	cucharadas de pepitas de calabaza
1	taza de escamoles	2	cucharadas de cebolla picada
50	gramos de chile mulato	3	dientes de ajo
50	gramos de chile ancho	1	pizca de comino
50	gramos de chile guajillo		sal al gusto
3	jitomates		
5	huevos		

ELABORACIÓN:

En una cacerola con agua se cuecen las flores de garambullo y después se escurren.

Con las flores se hacen pequeñas tortitas y se espolvorean con harina.

Las claras de los huevos se batan a punto de turrón, se agregan las yemas sin dejar de batir hasta que se incorporen. Se capean las tortas.

En una sartén se calienta aceite y se fríen las tortitas.

Las lagartijas se lavan y se colocan en el fuego para que se quemen un poco y poder quitarles la piel. Posteriormente, se abren en canal para quitar la menudencia y se vuelven a enjuagar.

Los escamoles se enjuagan y se ponen a escurrir.

Mientras tanto, los chiles se muelen con el resto de los ingredientes y se fríe la mezcla en una sartén con un poco de agua, especias y sal al gusto.

Las lagartijas se cortan en pedazos y se doran ligeramente en aceite.

A la salsa se agregan los xincoyotes en trozos y las tortas de flores, y se dejan sazonar por 10 minutos.

Por último, se agregan los escamoles y se deja hervir a fuego lento otros 10 minutos.

XINCOYOTES EN MIXOTES CON ESCAMOLES

Isabel Evaristo Ángeles

El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 4 lagartijas de escamas de pescado o xincoyotes
- 250 gramos de escamoles
- 1 cebolla
- 2 nopales tiernos
- 3 piezas de chile verde
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de orégano
- sal al gusto
- 4 obleas de maguey para hacer mixiotes

ELABORACIÓN:

Los xincoyotes se lavan y se colocan entre las brasas de los leños para que se quemen un poco y poder pelarlos, luego se abren en canal para extraer sus vísceras y nuevamente se enjuagan con agua.

El escamol se limpia y se enjuaga.

El resto de los ingredientes se pican finamente y se mezclan con los escamoles. Con dicha mezcla se rellenan los xincoyotes.

Cada xincoyote se envuelven con la oblea del maguey para hacer las bolsitas de los mixiotes y se amarran las puntas.

Se colocan los mixiotes en una vaporera y se cuecen por 40 minutos.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:279.

VÍBORA DE CASCABEL ASADA

Erasmus Pérez Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 víbora
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

La víbora se caza golpeándola en la cabeza.

Posteriormente se corta la cabeza, se amarra del pescuezo y se copina hasta la cola (se realiza un corte de la piel alrededor del cuello y se le jala la piel hasta la cola), se corta de un cuarto de la cabeza hacia el cuerpo y de un cuarto de la cola hacia la cabeza.

Después se abre en canal y se extraen las vísceras.

Se lava bien y se pone a las brasas agregando sal al gusto y moviéndola constantemente sin dejar que se quemé, una vez que está bien dorada se saca y se sirve.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:280. El informante comenta que antiguamente se comía, sin embargo esta práctica se ha dejado porque consideran que está en peligro de extinción. La preparación de la víbora también se llega a realizar en penca de maguey para hornearse en la tierra.

BEBIDAS:
AGUAS, ATOLES,
PULQUES Y VINOS



AGUA DE BIZNAGA

Erasmus Cruz Cruz

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 5 kilogramos de biznaga
- 4 limones
- 1 taza de azúcar
- 4 litros de agua

ELABORACIÓN:

La biznaga se pela para quitarle las espinas.

Una parte se pica y otra se licúa con una taza de agua.

En un recipiente se vierte la biznaga licuada y la picada.

Se le añade el jugo de limón y el sobrante de agua.

Por último, se agrega el azúcar.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:283. El informante comenta que antiguamente se comía, sin embargo esta práctica se ha dejado porque se considera que las biznagas se encuentran en peligro de extinción.

AGUA DE ALFALFA CON PIÑA Y PEPINO

Lucio Hernández Javier
Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

50	gramos de alfalfa	1	pepino
30	gramos de piña	2	litros de agua
2	cucharadas de azúcar		

ELABORACIÓN:

En el metate se muele la alfalfa con la piña y el pepino.

En una olla de barro se agregan dos litros de agua y se endulza.

La mezcla de la alfalfa, la piña y el pepino se cuele, se vacía en la olla y se revuelve.

AGUA DE MEZQUITE

Rosa Cano Acosta
Sección Norte, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

3	kilogramos de semillas de mezquite	½	pieza de piloncillo
		2	rajitas de canela
3	litros de agua		

ELABORACIÓN:

Las vainas del mezquite se lavan con jabón, se enjuagan y se sacan las semillas poniéndolas a remojar.

En una olla de barro se vierten tres litros de agua, y se pone a hervir con la canela y el piloncillo.

En el metate se muelen las semillas, la mezcla se cuele y se agrega a la olla. Se hierve por 15 minutos.

AGUA DE MORA

Cesárea Escamilla Vázquez
El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1	kilogramo de mora	5	gramos de canela
3	litros de agua	1	taza de azúcar

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se vierten tres litros de agua, se agrega la canela y se pone a hervir.

En el metate se muele la mora, se cuela y se añade a la olla, se hierve durante cinco minutos.

Se agrega el azúcar, se saca la canela y se deja enfriar para servirse.

AGUA DE NOPAL

Jazmín López Alonso
Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

4	nopales
1	litro de agua
	azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se vierte un litro de agua y se endulza.

Los nopales se limpian, se enjuagan y se muelen. La mezcla obtenida se cuela y se agrega al agua.

Se mueve con una cuchara de madera hasta que se integren todos los ingredientes.

AGUA DE EPAZOTE

Florencia Hernández Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 6 ramas de epazote
- ½ cucharadita de anís
- 1 rajita de canela
- ½ taza de azúcar
- 25 gramos de chocolate amargo
- 2 litros de agua

ELABORACIÓN:

Se pica el epazote.

Se muelen el anís, la canela y el chocolate.

En una olla de barro se calienta agua y se agregan los ingredientes que se molieron junto con el azúcar y el epazote. Debe hervir durante 10 minutos.

Se sirve frío o caliente.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:284.

ATOLE DE MASA

Martina Martín Pérez

Cerritos, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de masa de maíz

5 gramos de canela

2 cucharadas de azúcar

1 ½ litros de aguamiel

ELABORACIÓN:

En una olla se coloca un litro y medio de aguamiel y se pone a hervir con la canela.

La masa se diluye en aguamiel y se cuele, una vez hecho esto se vierte, poco a poco, en el agua sin dejar de mover, para que se incorpore.

Sin retirar del fuego se agrega el azúcar y se mueve la mezcla por 15 minutos hasta que espese.

AGUA DE TUNA DE CARDÓN

Ofelia Monroy Gachuz

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 15 tunitas
- 1 ½ litros de agua
- 3 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN:

Las tunas se limpian, se pelan y se muelen.

En una olla de barro se vierte un litro y medio de agua y se hierve con la canela.

Se agrega la mezcla de las tunas, previamente colada, junto con el azúcar. Se deja enfriar.

AGUA DE XOCONOSTLE

Margarita Santiago Primitiva

Sección Sur, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 5 xoconostles
- 1 litro de agua
- azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se vierten dos litros de agua y se agrega azúcar.

Los xoconostles se deben limpiar, pelar, moler y colar para ser añadidos al agua.

ATOLE DE AGUAMIEL

Diana Ariel Cárcamo Callejas
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de masa de maíz
1 ½ litros de aguamiel
2 pedazos de canela

ELABORACIÓN:

En una olla se hierve un litro de aguamiel con la canela.

Aparte, en una cacerola, se bate la masa con el resto del aguamiel. Esta mezcla se cuele para retirar los grumos.

Poco a poco se agrega la masa al aguamiel sin dejar de mover. Se deja hervir durante 20 minutos.

ATOLE DE MAÍZ TOSTADO

Alicia Atiliano Hernández
Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de maíz
5 gramos de canela
1 ½ litros de agua

ELABORACIÓN:

El maíz se pone a tostar en un comal, se deja enfriar y se muele.

En una olla se coloca un litro y medio de agua y se pone hervir con la canela por 10 minutos, se agrega, poco a poco, la masa sin dejar de mover.

Se deja hervir hasta que espese.

ATOLE DE MASA CON GARAMBULLO

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de garambullo
- 250 mililitros de miel de abeja
- 500 gramos de masa de maíz
- 2 litros de agua

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se hierve el agua.

Aparte se disuelve la masa en agua y se cuele.

A la olla de barro se agrega la masa disuelta, y se hierve durante 15 minutos.

Se pica o se muele el garambullo.

Se agrega el garambullo y, poco a poco, se va integrando la miel, sin dejar de mover para evitar que se pegue, se deja hervir otros 10 o 15 minutos a fuego lento hasta que tome una consistencia espesa.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:286.

ATOLE DE MEZQUITE

Justina Felipe Pérez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 20 piezas de vainas de mezquite
- 500 gramos de masa de maíz
- canela al gusto
- 3 litros de agua

ELABORACIÓN:

En una olla con un litro de agua se echan a hervir las semillas del mezquite, una vez cocidas, se escurren y se muelen.

La masa de maíz se diluye en agua y se cuela para quitar los grumos.

En otra olla se hierven dos litros de agua con la canela y se va agregando, poco a poco, la masa sin dejar de mover.

Después se añade la pasta de las semillas del mezquite. Se deja hervir hasta que espese.

ATOLE DE PEPITA DE CALABAZA

Felipa Trejo Cruz

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

3 gramos de canela

2 litros de leche

250 gramos de pepita
de calabaza

150 gramos de azúcar

100 gramos de harina

ELABORACIÓN:

En una olla de barro se hierva litro y medio de leche con la canela.

Aparte, se disuelve la harina con el resto de la leche, se deshacen los grumos, se agrega a la leche y se saca la canela.

Las pepitas se muelen y se añaden a la leche junto con el azúcar, sin dejar de mover.

Se deja hervir el atole moviendo constantemente la mezcla, durante 10 minutos.

ATOLE DE TRIGO

Alejandra Jiménez Damián
Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de trigo
- 100 gramos de piloncillo
- 2 rajitas de canela
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

Se tuesta el trigo en un comal de barro durante 15 minutos.

Una vez tostado se muele en el metate, se agrega un poco de agua y se cuele.

En una olla de barro se hierve el agua con la canela.

Se añade el piloncillo y el trigo molido.

Se mueve el atole con una pala de madera y se hierve por unos 20 minutos sin dejar de mover para evitar que se pegue y, si se considera necesario, se puede agregar un poco de azúcar para terminar de endulzar.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:287.

ATOLE DE SEMILLA DE PIRUL

Ramona Pérez Moreno

Guerrero, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de semilla de pirul rojo

250 gramos de masa de maíz

1 rajita de canela

2 litros de agua

ELABORACIÓN:

A las semillas de pirul se les quita la cáscara, se muelen y se cuelan.

En una olla de barro se hierve el agua con la canela.

Posteriormente, se vierte la masa previamente disuelta en agua y colada, dejando hervir por 10 minutos.

Se agrega, disolviendo con la mano, la masa de semillas de pirul y se hierve por otros 10 o 15 minutos.

Constantemente se tiene que mover el atole para evitar que se pegue. Se puede servir con una consistencia líquida o espesa según el tiempo que se deje en el fuego.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:287.

ATOLE DE PÉTALOS DE TUNA

Juana Pascual Pérez

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 300 gramos de pétalos de flor de tuna de nopal
- canela al gusto
- azúcar al gusto
- 1 ½ litros de agua

ELABORACIÓN:

Los pétalos de la flor de nopal se lavan y se muelen.

En una olla se pone a hervir litro y medio de agua con canela y se agregan los pétalos molidos.

Se revuelve constantemente y se deja que espese para agregar el azúcar, se continúa moviendo por unos 10 minutos más.

CHARAPE

Norma Vega Hernández

El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 litro de pulque
- 1 torre de piloncillo
- 3 pedazos de canela
- 3 pizcas de anís

ELABORACIÓN:

Se muele el piloncillo con la canela y el anís y un poco de pulque, la mezcla se cuele y se agrega al pulque.

Se deja fermentar.

PULQUE CURADO DE ESCAMOLES CON PIÑÓN

Martha López Cebolledo
El Porvenir, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de escamoles
100 gramos de piñones
9 litros de pulque
100 gramos de azúcar
100 mililitros de miel

ELABORACIÓN:

Los escamoles se limpian, se cuecen y se escurren.

Después, los escamoles y los piñones se muelen con un poco de pulque, y se cuelan para ser añadidos al resto del pulque.

Se agregan los demás ingredientes y se mueve suavemente.

Se deja reposar por una hora.

PULQUE CURADO DE GUAYABA

Cirilo Mejía
El Sitio, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

6 piezas de guayaba
5 litros de pulque

ELABORACIÓN:

Se licúan las guayabas con un poco de pulque, se cuele la mezcla y se agrega al pulque.

PULQUE CURADO DE MORA

Silviano Montiel Gaspar
Lagunilla, San Salvador

INGREDIENTES:

- 2 litros de pulque
- 1 kilogramo de mora
- 100 mililitros de lechera
- 50 mililitros de leche clavel
- 1 pizca de canela

ELABORACIÓN:

Se licúan la mora, la lechera, la leche clavel y la canela. Se cuelan.

Al pulque se le agrega la mezcla anterior y se mueve para incorporar los ingredientes.

PULQUE CURADO DE PIÑA

Avelina Cruz
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 50 gramos de piña
- 1 litro de pulque

ELABORACIÓN:

Se licúa la piña y se cuela para mezclarla con el pulque.

PULQUE NATURAL O SUAVE

Erasmus Pérez Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 15 litros de pulque
- 8 litros de aguamiel

ELABORACIÓN:

El pulque (fuerte) se mezcla con el aguamiel y se deja reposar para que ese mismo día sea utilizado, de lo contrario, al siguiente día requerirá de más aguamiel para suavizarlo.

La mezcla se remueve por unos cinco minutos con una pala de madera y se deja reposar para que comience el proceso de fermentación, al cabo de 30 minutos queda listo.

Si se quiere un buen pulque se debe dejar reposar por lo menos durante tres horas.

Anteriormente, cuando se elaboraba el pulque, la gente acostumbraba estar muy limpia y usar ropa clara, porque se consideraba que se podía cortar.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:291.

PULQUE CURADO DE XOCONOSTLES

Adelina Pérez Pérez

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 xoconostles
- 2 litros de pulque

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian y se ponen a hervir en agua. Una vez listos se les quita la cáscara, se muelen y se cuelan.

Al pulque se agregan los xoconostles y se deja reposar.

VINO DE GARAMBULLO

Héctor Cruz Quintero

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de garambullo
- 1 litro de agua
- 500 gramos de azúcar
- 300 mililitros de vino blanco
- 1 rajita de canela

ELABORACIÓN:

En una olla se hierve un litro de agua, la fruta del garambullo y la canela durante 30 minutos.

Una vez que el agua esté fría, se agrega el vino blanco y se deposita en un barril pequeño de madera (que haya sido limpiado previamente).

VINO DE GRANADA DE MESA

Filogonio Trejo Martínez

Tetzú, Tasquillo

INGREDIENTES:

10 granadas

1 ½ litro de agua

300 mililitros de alcohol destufado

ELABORACIÓN:

Las granadas deben estar maduras, se desgrana y se extrae el jugo teniendo cuidado de que no tenga bagazo.

Una vez filtrado se vierte con el agua en fermentadores u olla de fierro (cuidando que esté bien limpio en el fermentador, debe durar mínimo tres minutos a una temperatura de 10 a 18 grados).

Se pone a hervir la mezcla y una vez que termine de hervir se filtra por un colador de manta y se pone a reposar en barricas o recipientes de madera para su maduración, reposo o añejamiento.

VINO DE XOCONOSTLES

Clara Ravelo Orozco

Actopan

INGREDIENTES:

300 mililitros de alcohol destufado

1 ½ kilogramos de xoconostles

1 ½ litros de agua

50 gramos de azúcar

ELABORACIÓN:

En una olla se vierte litro y medio de agua y se agrega el azúcar, se mezclan.

Los xoconostles se deben limpiar, pelar, moler y colar.

La mezcla de los xoconostles se incorpora al agua junto con el alcohol, se mueven bien y se dejan reposar por tres semanas.

La botella donde se guarde debe estar agitando continuamente durante el tiempo de reposo. Después de ese tiempo, se debe filtrar el vino, embotellarlo y sellarlo perfectamente.

Observaciones: Desde el primer momento de preparación debe notar que el vino fermenta, de no ser así debe hacerse una nueva preparación.



POSTRES:
PANES, GALLETAS,
MERMELADAS, CONSERVAS,
DULCES Y GELATINAS



CAJETA DE AGUAMIEL

Aurora Evaristo Mejía
Hermosillo, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 litros de aguamiel
- 250 gramos de nuez
- 250 gramos de pepita de chilacayote

ELABORACIÓN:

La nuez y la pepita se muelen en el metate.

En una cacerola se pone a hervir el aguamiel por 15 minutos.

Una vez que soltó el hervor, se agregan la nuez y las pepitas molidas.

Se deja a fuego lento hasta que tome la consistencia de caramelo.

CALABAZA EN DULCE

Gregoria Callejas Callejas
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 calabaza
- 2 vasos de piloncillo
- 1 rajita de canela

ELABORACIÓN:

Las calabazas se pelan y se cortan en trocitos.

En una olla se calientan tres litros de agua y se añade la calabaza.

Además se agrega el piloncillo y la canela, se mueve constantemente para que el piloncillo se derrita, se deja dos horas a fuego lento.

DONAS DE PINOLE

Ana Marithza Archundia Lázaro
Boxaxni, Actopan

INGREDIENTES:

- 400 gramos de pinole
- 250 gramos de maíz asado
- 3 huevos
- 10 gramos de canela molida
- 4 tazas de azúcar
- 250 mililitros de aceite
- agua la necesaria

ELABORACIÓN:

El maíz se muele en un molino de mano.

En una cacerola se mezclan el maíz molido, el pinole, el azúcar, los huevos, el aceite vegetal y el agua que se va incorporando y amasando poco a poco hasta que deje de pegarse en los dedos.

Una vez incorporada la masa se forman bolitas, se aplanan y se les quita el “ombligo” con la boca de un vasito pequeño, para darles la forma de dona.

En una sartén se calienta el aceite y se fríen las donas.

Para su presentación se espolvorean de azúcar con canela.

DULCE DE CHILACAYOTE

María Sánchez Martínez

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de chilacayotes
- 1 kilogramo de azúcar
- canela al gusto

ELABORACIÓN:

Los chilacayotes se pelan, se cortan y se ponen a remojar con cal durante un día.

En una olla de barro se calienta un litro de agua y se añaden los chilacayotes para que se cuezan.

Una vez cocidos se quita el exceso de agua, se agrega el azúcar, se revuelve y se deja que se consuma el agua hasta que quede a punto de miel.

DULCE DE NOPAL

Angelina Aldana Cruz

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 ½ kilogramos de nopales

1 ½ litros de agua

3 piezas de piloncillo
canela al gusto

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian, se lavan y se pican.

En una olla, a fuego lento, se pone medio litro de agua y se echan a cocer los nopales. Se escurren los nopales.

En otra olla, se pone un litro de agua a hervir con piloncillo y canela.

A esta olla se incorporan los nopales escurridos, y se deja hervir durante 30 minutos hasta que quede a punto de miel.

DULCE DE TUNA VERDE

Irma Paulino Aguilar
Sección Sur, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

20 a 30 tunas
1 kilogramo de azúcar
1 litro de agua
3 trozos chicos de canela

ELABORACIÓN:

Las tunas se pelan, se cortan en trozos y se ponen a hervir con un poco de cal de 10 a 15 minutos.

En una olla se pone a hervir un litro de agua con azúcar y canela, después se introducen las tunas y se dejan hervir a fuego lento. Se deja enfriar.

FLORES DE NOPAL Y TUNA DE BIZNAGA EN DULCE

Sofía Jiménez Vázquez

Dengandhó de Juárez, San Salvador

INGREDIENTES:

250 gramos de flores de nopal

10 tunas de biznaga

250 gramos de azúcar

500 mililitros de agua

ELABORACIÓN:

Las tunas de biznaga se limpian, se lavan y se desinfectan. Después se muelen (con todo y cáscara) y se cuelan.

Las flores se lavan y se escurren.

En una olla de barro se vierte medio litro de agua, se le agrega azúcar y se revuelve durante 10 minutos para que se disuelva.

Se agrega la pulpa de las tunas y las flores, y se hierve durante 10 minutos hasta que espese.

GELATINA DE AGUAMIEL Y XOCONOSTLE

Ana Yanci Mejía Hernández

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 1 litro de aguamiel
- 4 nopalitos
- 3 xoconostles
- 8 flores de tuna blanca
- 10 piñones
- 700 gramos de azúcar
- 100 gramos de grenetina
- 1 litro de agua

ELABORACIÓN:

Al xoconostle se le quita la cáscara, se muele y se cuela (se separa uno que servirá para adornar). Se aparta el jugo.

En una olla de barro se vierte un litro de agua y se agrega el jugo de xoconostle, el azúcar y la grenetina.

Aparte se mezcla el litro de aguamiel con 350 gramos de azúcar y 50 gramos de grenetina.

En un molde se vacía la mezcla de aguamiel y se decora con nopalitos, flor de tuna, piñones y tiras del xoconostle que se apartó. Se mete a refrigeración por tres minutos.

Mientras tanto el jugo de xoconostle se mezcla con el resto del azúcar y la grenetina. Una vez que se ha cuajado el aguamiel se vierte encima el xoconostle, y se refrigera otros treinta minutos.

Para desmoldar, se pone en baño maría unos minutos y se coloca en un platón.

GELATINA DE ALFALFA

Amalia Apolinar Monroy
Julián Villagrán, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 sobre de gelatina de anís
- 1 ramita de alfalfa
- 1 sobre de grenetina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de bicarbonato

ELABORACIÓN:

En un litro de agua caliente se vierte la gelatina de anís y se mueve para incorporar. Se vierte en un molde y se deja enfriar.

La alfalfa se limpia muy bien con sal y se hierva, se licúa y cuela.

En un litro de agua se vacía el jugo de alfalfa, se pone al fuego y una vez que hierva se añade poco a poco la grenetina, se vacía en un molde y se deja enfriar,

Se sacan ambas gelatinas de los dos moldes y se ponen una sobre otra a modo de una doble capa.

GELATINA DE TUNA ROJA

Maribel Pérez Pérez

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 piezas de tuna
- 1 sobrecito de grenetina natural
- 6 trocitos de tuna
- 1 litro de agua
- 2 pizcas de azúcar

ELABORACIÓN:

Las tunas se limpian, se les quita la cáscara y se cortan en trozos.

En una olla se ponen a hervir los nopales con un litro de agua. Una vez cocidos, se muelen junto con las tunas. Se cuelan.

En el agua hervida se agrega la mezcla anterior y la grenetina, se deja reposar y se pone en un molde, finalmente se mete al refrigerador para que cuaje perfectamente.

GELATINA DE XOCONOSTLE

Carmen Ibarra Hernández

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 xoconostles
- 1 litro de agua
- 1 sobre de gelatina de fresa

ELABORACIÓN:

En una olla se hierve un litro de agua y se agregan los xoconostles sin cáscara.

Una vez cocidos, se les quitan las semillas, se muelen en la licuadora y se cuela.

Al agua que se hirvió, se le añade la mezcla anterior y la gelatina de fresas. Se mezcla perfectamente.

Se vacía en el molde y se refrigera por una hora.

GELATINA DE XOCONOSTLES CON ESCAMOLES

Margarita Pérez Mejía

El Águila, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 10 xoconostles
- 250 gramos de escamoles
- 50 gramos de grenetina
- 7 nopales chicos
- 500 mililitros de agua
- azúcar al gusto
- galletas al gusto

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian, se les quita la cáscara, se hierven, se muelen y se cuelean.

En una olla se vierte medio litro de agua con los escamoles y se hierven, se sacan y se escurren. En la olla donde se cocieron los escamoles se agrega más agua, azúcar y la pulpa del xoconostle.

Poco a poco se añade la grenetina y se revuelve para que se disuelva, se continúa moviendo con una pala de madera hasta obtener la consistencia de una mermelada.

En un refractario se colocan las galletas y la mermelada encima de ellas.

MOSAICO DE NOPAL

Cristina Jiménez Vargas

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 8 nopales
- 1 lata de lechera
- 2 cucharadas de grenetina

ELABORACIÓN:

Los nopales se limpian y se ponen a hervir en una olla con un litro de agua, luego se muelen y se cuelan.

El jugo del nopal se licúa con la lechera.

En un litro de agua se disuelve la grenetina y se revuelve con la mezcla anterior.

Se vierte en un molde y se adorna con cuadritos de nopales previamente cocidos, de modo que queden flotando.

GALLETA DE TRIGO

Margarita Sánchez

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de trigo
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas de manteca vegetal

ELABORACIÓN:

En un comal de barro se tuesta el trigo. Se muele.

En una cazuela se mezclan, poco a poco, el trigo molido, agua, la manteca derretida y el azúcar para ir amasando la mezcla de forma enérgica.

Una vez que la masa está lista (es decir, suave) se hacen pequeñas bolitas como de tres centímetros.

Estas bolitas se tortean para formar una galletita.

Previamente, se busca un hormiguero y se recogen varias piedritas y se enjuagan.

En un comal de barro se ponen encima las piedritas de hormiguero, una vez que están calientes se colocan encima de éstas las galletitas.

Se tiene que observar que se cuezan por un lado, y después se les da vuelta para repetir la operación por el otro lado.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:322.

GUALUMBOS CRISTALIZADOS

Teresa Jaén Javier

Cerritos, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de gualumbos

100 gramos de nuez

1 litro de agua

1 kilogramo de azúcar

ELABORACIÓN:

Los gualumbos se lavan y se reposan en agua con cal durante dos horas, se enjuagan y se ponen en baño maría por otras dos horas.

En una cazuela se hierve agua, se añaden los gualumbos y el azúcar y se mueve constantemente por 20 minutos, cuando esté casi a punto de miel se agregan las nueces.

La mezcla se expande en un molde de metal y se deja enfriar. Una vez que se endurece se corta en trozos.

MERMELADA DE CARDONCILLO

Alejandra Santiago Aguilar

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

30 tunas de cardoncillo

250 gramos de azúcar

1 rajita de canela

1 taza de agua

ELABORACIÓN:

Las tunas se limpian, se les quitan las espinas y se muelen en el metate.

En una cacerola se calienta el agua a fuego lento y en ella se vacían las tunas molidas.

Se agrega la canela y, poco a poco, el azúcar sin dejar de mover la mezcla.

La mezcla se hierve por 20 minutos, se sirve con galletas.

Recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:318.

MERMELADA DE MORA

Brenda Alín Lugo García

Vixtha de Madero, San Salvador

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de mora
- ½ pieza de limón
- ½ taza de cáscara de manzana
- 1 kilogramo de azúcar
- 1 pizca de canela

ELABORACIÓN:

Las moras se muelen sin agua y se ponen a cocer a fuego lento sin dejar de mover, para que no se pegue o queme.

A la mezcla anterior se agrega el jugo de limón, el azúcar y las cáscaras de la manzana, se mueve y se deja hervir agregando un poco de agua. Se deja que espese.

MERMELADA DE TUNAS CON PIÑÓN

Diana Monroy Pérez

Lomas de Guillén, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 20 tunas
- 500 gramos de piloncillo
- 150 gramos de piñones
- 2 ½ cucharadas de azúcar
- 1 litro de agua
- canela al gusto

ELABORACIÓN:

Las tunas se limpian, se les quita la cáscara, se cortan en rajitas y se cuecen en una olla con un litro de agua y canela.

Cuando esté hirviendo y se haya consumido la mitad del agua, se agrega el piloncillo y el azúcar, es necesario esperar a que espese.

Finalmente se añaden los piñones y se mueve la mezcla hasta que quede a punto de miel.

MERMELADA DE XOCONOSTLES

María Julissa Jiménez

González Ortega, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 12 xoconostles
- 250 gramos de azúcar
- 500 mililitros de agua

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian, se les quita la cáscara y en una olla con agua se ponen a hervir.

Una vez cocidos se muelen y se cuelan.

En una cacerola con medio litro de agua caliente y a fuego lento, se echan la pulpa y el azúcar y se deja hervir por 10 minutos.

Se mueve y se verifica que la consistencia quede a punto de mermelada.

MOUSSE DE XOCONOSTLES

Judith Cano Santiago

Sección Sur, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 20 xoconostles
- 3 huevos
- 1 cucharada de grenetina
- ½ lata de leche condensada

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian, se les quita la cáscara, se cortan en trozos y se ponen a hervir con canela y azúcar.

Después, los xoconostles se muelen y se cuelan, se les agrega el azúcar y la leche.

Las claras de huevo se batan y cuando estén a punto de turrón se incorporan la pulpa del xoconostle, las yemas y la grenetina.

La mezcla se pone en un molde y se refrigera.

PALANQUETA DE AVENA
Xóchitl Galindo Jiménez
Degandhó de Juárez, San Salvador

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de pasas
- ½ taza de azúcar
- 100 mililitros de agua

ELABORACIÓN:

En una cazuela de barro, se tuesta la avena con el ajonjolí durante ocho minutos.

Después, se añade el azúcar hasta que se derrita al tiempo que se van incorporando las pasas y un poco de agua, se conserva en el fuego por 5 minutos.

Se retira del fuego la cazuela y en una charola se vierte el contenido, dispersándolo uniformemente y se deja enfriar.

Finalmente, se corta en trozos.

GALLETAS DE TRIGO CON MERMELADA DE NOPAL, NUEZ, PIÑÓN Y TORITOS

INGREDIENTES:

- 500 gramos de trigo
- ½ taza de nuez
- ½ taza de mermelada de nopal
- ½ taza de mermelada de xoconostle
- 250 gramos de semilla de toritos
- ½ taza de piñones
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla

ELABORACIÓN:

En un comal caliente se tuesta el trigo cuidando que quede parejo, mientras que las semillas de toritos y nuez también se tostan ligeramente.

El trigo se deberá moler en el metate en seco.

Aparte se muelen la nuez, los piñones y los toritos.

En un recipiente grande se mezcla el trigo con el azúcar, las nueces, los piñones y los toritos, poco a poco se agrega una taza de agua caliente y la mantequilla derretida.

La masa debe tomar un cuerpo suave para formar unas bolitas y después con ellas hacer como una galleta que se debe pellizcar hacia arriba por toda la orilla para que quede como sopecito.

En un comal de barro caliente, con un poquito de mantequilla, se ponen las gorditas a cocer, una vez cocidas de un lado se voltean para que se cueza de manera uniforme.

Cuando las galletas ya estén listas, se les unta mermelada encima.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:322.

PAN DE CHILITOS DE BIZNAGA

Porfiria Rodríguez Cadena

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

500 gramos de chilitos de biznaga

400 gramos de harina

330 gramos de azúcar

330 gramos de mantequilla

7 huevos

ELABORACIÓN:

En un recipiente se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia cremosa.

A esta mezcla se agregan, uno a uno, los huevos mientras se sigue batiendo.

Después se incorpora la harina y se sigue batiendo para evitar que se formen grumos.

Se limpia la biznaga, se le quita la cáscara y se cortan pequeñas rodajas en forma de chilitos.

Se muelen los chilitos y se incorporan a la mezcla.

El molde se barniza de mantequilla y se espolvorea harina.

Dentro del molde se coloca la mezcla y se hornea a 180 grados durante 45 minutos, o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio.

Desmoldar y decorar al gusto.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:324.

PAN DE NOPAL CON ESCAMOLES Y FLORES DEL CAMPO

INGREDIENTES:

- 500 gramos de trigo de grano
- 3 nopales tiernos
- 150 gramos de flor de garambullo
- 150 gramos de flor de mezquite
- 150 gramos de flor de nopal
- 150 gramos de flor de uña de gato
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 250 gramos de escamoles
- 250 gramos de nuez de cerro
- 250 gramos de semilla de torito
- 1 lata de leche condensada
- azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

Se tuesta el trigo que posteriormente se muele en metate, y se cuela tres veces.

En una cacerola se agrega 1 ½ litros de agua y se hierve el nopal (cortado en cuadritos muy finos) con azúcar durante 20 minutos, se saca y se escurre.

También se hierven las flores con azúcar y se cuelean.

En un recipiente amplio, que sirva para amasar, se coloca la harina y se agrega el polvo para hornear, el azúcar, la leche condensada y los nopales con un poco de agua caliente. Se amasa.

Cuando la mezcla haya tomado consistencia se añaden los escamoles, las nueces, las flores y las pepitas.

Se engrasa el molde con mantequilla y harina.

Se precaliente el horno a 200° C. La mezcla se vacía en el molde y se hornea durante 30 minutos aproximadamente.

Receta recuperada de: Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:334.

PAN DE ELOTE CON FRIJOLES TIERNOS

Esperanza Pérez Alamilla

Santa Mónica, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 2 tazas de frijoles tiernos cocidos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de leche de vaca
- 4 huevos de rancho
- 8 elotes
- 6 cucharadas de harina
- ½ cucharada de polvo para hornear

ELABORACIÓN:

Los elotes se desgranar y se enjuagan, después se licúan junto con los huevos, la leche, el polvo para hornear y dos cucharadas de harina.

Aparte, el frijol se muele.

En un molde previamente engrasado y enharinado se vierte la mezcla del elote y encima la de los frijoles.

Se coloca en el horno a una temperatura de 180 grados, se deja 45 minutos, se saca para enfriar y se decora al gusto.

PAN DE PINTADERA

Porfiria Rodríguez Cadena

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 litro de pintadera (tunitas rojas molidas)

400 gramos de harina

7 huevos

330 gramos de azúcar

330 gramos de mantequilla

ELABORACIÓN:

En un recipiente se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia cremosa.

Los huevos se agregan, uno a uno, mientras se sigue batiendo.

Luego se incorpora la harina y se sigue batiendo para evitar que se formen grumos.

Se licúan las pintaderas, se cuelean y se incorporan a la mezcla.

El molde se barniza con mantequilla y se espolvorea con harina.

Dentro del molde se coloca la mezcla y se hornea a 180 grados durante 45 minutos, o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio.

Se desmolda y se decora al gusto.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:337.

PAN DE PÉTALOS DE DIFERENTES FLORES SILVESTRES

Porfiria Rodríguez Cadena

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 250 gramos de flor de tuna blanca
- 250 gramos de flor de tuna roja
- 250 gramos de flor de pintadera
- 250 gramos de flor de pitahaya
- 250 gramos de flor de cardón
- 400 gramos de harina
- 330 gramos de azúcar
- 330 gramos de mantequilla
- 7 huevos
- 1 ½ tazas de agua

ELABORACIÓN:

En un recipiente se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una consistencia cremosa.

Se agregan, uno a uno, los huevos mientras se sigue batiendo.

Luego se incorpora la harina y se sigue batiendo para evitar que se formen grumos.

Los pétalos se incorporan completos a la mezcla.

El molde se barniza con mantequilla y se espolvorea harina.

Dentro del molde se coloca la mezcla y se hornea a 180 grados durante 45 minutos o hasta que al introducir un cuchillo éste salga limpio.

Se desmolda y se decora al gusto.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:335.

PAN DE PULQUE

Rosa María Raquel Pérez Hernández
Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 ½ kilogramos de harina de trigo
250 mililitros de pulque natural
250 gramos de manteca de puerco
10 huevos
250 gramos de azúcar

ELABORACIÓN:

En un recipiente se cierne la harina.

El pulque se mezcla lentamente con la harina hasta que tome una consistencia amasable.

Una vez lista la masa se deja reposar cerca del fogón o estufa durante un par de horas, hasta que se distienda.

En otro recipiente se pone a calentar la manteca hasta que se derrita.

A la masa se le hace espacio en el centro para agregar, poco a poco, la manteca derretida, siete huevos y el azúcar.

Se continúa amasando y se coloca en un molde previamente engrasado con manteca de puerco y espolvoreado con harina, se deja reposar un par de horas.

Antes de hornear, se barniza la parte superior de la masa con las tres yemas de huevo sobrantes y se espolvorea con algo de azúcar.

Se hornea a 210 grados durante 30 minutos o hasta que al introducir un palito éste salga limpio.

Receta recuperada por Peña Sánchez y Hernández Albarrán, 2009:339.

PANQUE DE GUALUMBOS

María Roselia Pérez López
El Mezquital, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

250 gramos de gualumbos
500 gramos de harina
6 huevos
500 mililitros de leche
500 mililitros de aceite
20 gramos de polvo para hornear

ELABORACIÓN:

En una cacerola se bate el huevo con azúcar, después se agregan el aceite, la harina con el polvo para hornear y la leche y se añaden los gualumbos.

La mezcla anterior se vierte en moldes y se mete al horno durante 30 minutos a una temperatura de 200 grados, se saca, se deja enfriar y se desmolda.

PANQUE DE XOCONOSTLES

Lorena Martínez López

Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 500 gramos de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 16 xoconostles
- ½ taza de azúcar
- 6 trozos de xoconostles en almíbar
- 6 huevos de rancho
- 1 taza de aceite
- 1 ½ cucharadas de vainilla

ELABORACIÓN:

En una cacerola se bate el huevo con azúcar por cuatro minutos, después se agrega el polvo para hornear. Ya que esté bien batido se añade, poco a poco, la harina; después, el aceite y las cucharadas de vainilla, sin dejar de revolver.

Los xoconostles se pelan y se ponen a cocer en agua con un poco de azúcar, se licúan y cuellan. Esta mezcla se va agregando poco a poco a la masa.

Se barniza el molde con mantequilla y se espolvorea con harina, se vierte la mezcla y se mete al horno por 45 minutos.

Para la decoración, se utiliza mermelada y xoconostles en almíbar.

PANQUE DE TROZOS DE XOCONOSTLES CON MERMELADA DE NOPAL

Nicolasa López López

Caxuxi, San Salvador

INGREDIENTES:

- 500 gramos de harina
- 6 xoconostles
- ½ litro de leche natural
- 6 huevos
- 1 taza de aceite
- 1 ½ cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de vainilla
- 1 frasco de mermelada de nopal

ELABORACIÓN:

En una cacerola se bate el huevo con el azúcar por cuatro minutos. Cuando esté lista la mezcla se van incorporando, poco a poco, la harina, después el aceite, el polvo para hornear, la vainilla y la leche.

Los xoconostles se limpian, se les quita la semilla y se pican en trozos, los que se incorporan a la masa preparada.

La mezcla se vierte en moldes previamente enharinados y se mete al horno 45 minutos. Al sacarla se decora con mermelada de nopal.

PASTEL DE BIZNAGA

Velia Vázquez Callejas

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- 500 gramos de mermelada de biznaga
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- 1 cucharada de royal
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN:

En una cazuela se mezcla y bate la harina con el huevo, la leche, el aceite, el azúcar y royal.

Después se vierte en un molde y se deja a baño de maría durante 45 minutos.

Se desmolda y se cubre con la mermelada de biznaga.

PASTEL DE CHILITOS DE CACTUS

Adriana Cruz Quintero

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 350 gramos de harina de trigo
- 250 gramos de mermelada de chilito de cactus
- ½ cucharada de royal
- 3 huevos
- 1 taza de leche
- 150 gramos de azúcar
- ½ taza de aceite

ELABORACIÓN:

En un recipiente se incorporan, poco a poco, la leche, los huevos y la harina, se bate durante 10 a 15 minutos hasta que no haya grumos.

El molde se enharina y en él se vierte la mezcla, se hornea durante 45 minutos.

Se deja enfriar, se desmolda y se adorna con la mermelada de chilito.

PASTEL DE FRUTA DE PALMA

Adán Cruz Quintero
Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 taza de leche
- ½ taza de aceite
- ½ taza de pulpa de fruta de palma
- 400 gramos de mermelada de fruta
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de polvo para hornear

ELABORACIÓN:

En una cazuela con medio litro de agua se pone a fuego lento la pulpa de la fruta y se va agregando, poco a poco, el azúcar hasta obtener la mermelada.

Para el pan se procede a batir la harina con la leche, el azúcar, la mantequilla y el aceite, luego se agrega el polvo para hornear.

Se engrasa un molde con mantequilla y se espolvorea con harina, se vierte la mezcla y se introduce al horno casero de piedra y leña, se deja 45 minutos.

Se saca y se decora con la mermelada de fruta de palma.

PASTEL DE HIGO

Flora del Reyo Hernández

Panales, Ixmiquilpan

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de higos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de manteca vegetal
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de royal
- 2 cucharadas de ralladura de naranja

ELABORACIÓN:

Los higos se machacan para hacerlos pulpa.

En una cacerola se vacía la pulpa y se cuece con el azúcar moviendo constantemente para evitar que se pegue o queme.

La mezcla se deja reposar durante tres días.

Después de esto se vierte en vasos, se tapa con papel y se pone en baño de maría durante dos minutos, se deja enfriar y se colocan en un lugar fresco.

Para hacer el pastel se mezcla la harina con la manteca, el jugo de naranja, el royal y la ralladura de naranja, después se vierte en un molde previamente barnizado con mantequilla y espolvoreado con harina.

Se mete al horno durante 30 minutos, se deja enfriar, se desmolda y se decora con la mermelada.

TUNITAS SILVESTRES EN ALMÍBAR

Fabiana Peña Santiago

El Jagüey, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

1 ¼ kilogramos de tunas

200 gramos de azúcar

250 mililitros de agua

1 raja de canela

ELABORACIÓN:

Las tunas se limpian y se les retira la cáscara.

Después se colocan en una cazuela con agua y se ponen a fuego lento hasta que se suavicen.

En una cazuela de barro con un cuarto de agua se echan las tunitas, la canela y el azúcar. La mezcla se mueve con una pala de madera hasta que hierva y quede poco almíbar.

Se sirve al gusto, de preferencia con bolillo, pan tostado o se puede utilizar como relleno o adorno entre otras cosas.

XOCONOSTLES EN DULCE DE ALMÍBAR

Celestina Camargo Montiel

Patria Nueva, Santiago de Anaya

INGREDIENTES:

- 5 xoconostles
- 500 gramos de azúcar
- canela al gusto

ELABORACIÓN:

Los xoconostles se limpian, se pelan y se ponen a reposar en cal durante media hora, después se enjuagan, se cortan en gajos y se les quitan las semillas.

En una olla con un litro de agua se echan a hervir con azúcar y canela durante una hora.

GLOSARIO

- Acelga** (*Beta vulgaris cicla*). Conocida como lengua de vaca, sus hojas se consumen como alimento.
- Alverjón** (*Pisum sativum* L.). Semilla parecida a un garbanzo de color amarillo o blanco.
- Ardilla** (*Sciurus spp.*). Mamífero roedor de pelo liso y cola larga esponjosa.
- Biznaga** (*Ferrocactus Echinocactus*). Cactácea de forma redonda que se da a ras del suelo y crece hasta alcanzar un diámetro entre 70 centímetros y un metro. Actualmente se encuentra en peligro de extinción por lo que se ha prohibido su recolección, uso y venta.
- Calabaza** (*Cucurbita pepo*). Guía con frutos comestibles, alargados de color verde con manchas jaspeadas de color amarillo y blanco, sus flores son amarillas.
- Cardón** (*Cylindropuntia rosea*). Cactácea de tronco y pencas delgadas que, cuando está en proceso de crecimiento, está lleno de espinas, las que son muy puntiagudas y con gran filo, una vez que crece alcanza una altura de hasta un metro. Desarrolla brazos delgados, tiene flores de color rojo encendido.
- Colorín** (*Eythrina coralloides*). Es un árbol que tiene flores rojas, sus pétalos son alargados y delgados, sus semillas son unos frijoles de color rojo, sólo las flores son comestibles.
- Copinar**. Es el procedimiento mediante el cual se retira la piel de algunos animales como el conejo, para lo cual se hace un corte con un cuchillo de la garganta hacia las patas y se hacen otros cortes siguiendo el contorno redondeado de las patas a fin de que se pueda estirar la piel y quitarla.
- Correcaminos** (*Geococcyx sp.*). Ave terrestre de color castaño, grisáceo o negro que come pequeños reptiles, en su cabeza muestra un copete de plumas, su cola es larga. Corre muy rápido.
- Cochinilla de tierra** (*Armadillidium vulgare*). Es un insecto pequeño (aproximadamente de un centímetro) de forma tubular, tiene un exoesqueleto segmentado que le permite enroscarse cuando se siente amenazado.
- Cocolera o paloma azteca** (*Columba inca*). Ave pequeña de color gris y pico de color negro que se caracteriza porque cuando levanta el vuelo sus alas emiten un sonido peculiar.

- Criadillas de borrego.** Se llama de esta manera a los testículos del animal.
- Chicharras.** En el Valle del Mezquital se denomina de esta manera a ciertos gusanos de color blanco, larvas de insectos, se les denomina conforme a la planta en la que se hallan: chicharra de nopal, chicharra de maguey, chicharra de encino.
- Chilacayote** (*Cucurbita sp.*). Verdura parecida a la calabaza de forma redondeada.
- Chilitos.** Se denomina de esta manera a dos cosas diferentes: la primera son los cortes que se hacen de la pulpa de algunos cactus como la biznaga, mientras que la segunda se trata de unos pequeños frutos redondos, de color rojo.
- Chinicuil** (*Hypopta gavis*). En hñähñu se llama *th_{en}k'ue*, se trata de un gusano rojo que crece en las pencas del maguey.
- Efes o Flores del guaje** (*Leucaena leucocephala*). Son flores compuestas de formas redondas pequeñas de color amarillo claro.
- Escamol** (*Liometopum apiculatum*). Se llama así a la larva de la hormiga negra y se le conoce de manera coloquial como el caviar hñähñu.
- Fruto de la palma** (*Yucca filifera*). Se refiere al fruto de lo que en el Valle del Mezquital se conoce como palma, se le llama dátíl y se consume cuando ha madurado, caído al suelo y tiene coloración café-amarillenta.
- Garambullo** (*Myrtillocactus geometrizans*). Cactácea que se caracteriza porque se desprenden múltiples brazos de su tronco, da una flor pequeña de color blanco de aroma agradable, su fruto es comestible.
- Guajolote** (*Meleagris gallopavo* L.). Es un alimento muy reconocido desde épocas prehispánicas, es un ave cuya coloración varía (blanco, salpicado o moteado hasta negro), en la cabeza tiene pigmento rojizo con dos tonalidades alrededor de los ojos que puede ser azul o blanco y presenta verrugas o carúnculas, papada y cintillo.
- Gualumbo o golumbo.** Se trata de la flor del maguey (*Agave spp*) en hñähñu se denomina nthembo, es de color amarillo claro y tiene un sabor ligeramente amargo.
- Jumiles** (*Euschistus taxcoensis*). Chinchas comestibles que miden entre uno y uno y medio centímetros. Se considera que tienen un sabor a canela.
- Hongo de patita de pollo.** Es llamado así porque semeja la pata de un pollo o gallo.

- Huazontle** (*Chenopodium berlandieri* subsp. *nuttalliae*). Planta larga de un solo tronco, tiene hojas alargadas de color verde y produce ramas con abundantes flores diminutas y redondas de color verde.
- Ixtle**. Fibra obtenida del maguey, útil para hacer tejidos, mecates y todo tipo de jarcia.
- Jonga** (*Columba sp.*). Ave parecida a la paloma.
- Lechuguilla** (*Agave lechuguilla*). Cactácea parecida al maguey o la sábila sólo que presenta un tamaño de aproximadamente 60 centímetros, las pencas son de color verde cenizo.
- Maíz** (*Zea mays*). Planta gramínea con tallo macizo y granos gruesos que pueden ser amarillos, negros, rojos, anaranjados, rosas, azules o pintos. Los granos se comen de muchas formas pero se caracteriza su consumo en tortilla, tamal y atole.
- Malva** (*Malva sylvestris*). Planta de tallo velludo, hojas lobuladas y flores violáceas. Se comen, se usan como infusión y como remedio.
- Metoro**. Mamífero roedor que vive en zonas semidesérticas, se caracteriza por medir aproximadamente 15 a 20 centímetros, de color amarillo en el cuerpo con lomo y pecho blanco y tiene una cola diminuta de color rosa.
- Metzal o mechal**. Es el bagazo sobrante cuando se talla el maguey para sacar el aguamiel.
- Mezquite** (*Prosopis laevigata*). Árbol gomero útil para la elaboración de leña y carbón, con sus vainas se hace agua dulce, atole y postres. Es huésped de una especie de chinche que en la zona es conocida como xá'ue.
- Mixiote**. Es un tipo de guisado cuya preparación se hace en el ximbo u oblea de maguey o en hojas de maíz, que sirven como contenedores al poner el alimento en el centro y cerrarlo formando una bolsita con las puntas que se amarran hacia arriba.
- Mole**. Es un platillo típico mexicano, se trata de un tipo de salsa espesa hecha por la mezcla de varios tipos de chile, con cebolla, ajo y especias, varían los ingredientes de región en región, se usa, generalmente, para acompañar carnes.
- Nixtamal**. Es la masa resultante del proceso de nixtamalización, en el cual los granos de maíz se ponen en agua con cal viva o caldria a hervir. Una vez hecho esto, se muelen y se forma una masa que se emplea para hacer tortillas o consumir en atoles y guisos.

- Nopal** (*Opuntia sp.*). Es una cactácea cuyas pencas son de forma ovalada y aplanadas, tienen espinas formadas por grupos, florea en los meses de febrero a mayo y da como frutos las tunas que pueden ser de diversos colores, según la especie del nopal, y de sabor dulce a agrio.
- Orejones.** Se le llama de esta manera a las rebanadas que se hacen de la calabaza (*Curcubita pepoli*) y de brazos tiernos de los garambullos (*Myrtillocactus geometrizans*), las que se ponen a secar, y para su consumo se vuelven a hidratar.
- Paloma** (*Columba sp.*). Ave domesticada de tamaño regular.
- Pata de gallo** (*Agave lechuguilla*). Cucharilla de la lechuguilla extraída del corazón de la planta.
- Penca de maguey** (*Agave americana*). Se trata de las hojas carnosas del maguey, son duras, alargadas, en los bordes tienen espinas. En el Valle del Mezquital tienen varios usos, entre ellos el culinario.
- Pichón.** Se le denomina así a cualquier ave que sea pequeña, excepto la gallina.
- Piloncillo.** Se trata del jugo no destilado de la caña de azúcar que se pone a secar en diversos moldes, la forma más común es una torre cilíndrica alargada de color café oscuro.
- Pintadera.** Fruto parecido al capulín de color rojo.
- Pitahaya** (*Hylocereus undatus*). Fruta o tuna que sale de un cactus cuya flor se utiliza en el Valle del Mezquital como alimento.
- Pirul** (*Schinus molle*). Árbol que crece aproximadamente de tres a cuatro metros, sus hojas tienen un olor fuerte y están cubiertas con una goma que al tocarlas se percibe, produce unas semillas de color rojo. En varios lugares de México se utilizan sus ramas para “limpias”.
- Pulque.** Es un líquido que se obtiene de la fermentación del aguamiel extraída del maguey, es de color blancuzco de consistencia ligeramente espesa.
- Quelite cenizo** (*Chenopodium album*). Planta verde cuya hoja es de forma espigada y presenta diversas tonalidades en su color, de ahí que su nombre puede variar (cenizo, blanco, rojo o pinto).
- Quintonil** (*Amaranthus hybridus*). Quelite conocido bajo el nombre de amaranto que puede alcanzar un tamaño de hasta dos metros.
- Sotol** (*Dasilyrion cedrocanum*). Planta lilácea con la que se hacen flores artesanales, bebidas rituales y algunos platillos.
- Tlacoyo.** Es un tipo de tortilla gruesa que se hace con masa de maíz la cual se rellena de frijol, haba o quesón, tiene forma ovalada con

puntas definidas, en el Valle del Mezquital es típico encontrarlo relleno de frijol quebrado con chile guajillo.

Tlacuache o zarigüeya (*Didelphis marsupialis*). Marsupial parecido a una rata cuya cara y cola son de color rosa carentes de pelaje, mientras que el tronco está cubierto de un pelo lacio y crespo con tonos grisáceos y blancuzcos.

Torito. Se le llama así a la semilla que produce una planta, el nombre obedece a que la cápsula que contiene las semillas semeja el rostro y cuernos de un toro. Las semillas tienen un sabor parecido a las semillas de girasol, pero con un delicado sabor dulce.

Víbora de cascabel (*Crotalus spp.*). Reptil venenoso que se caracteriza por tener en la parte final de la cola un apéndice abultado y alargado semejante a un cascabel que hace sonar cuando se siente amenazado.

Xä`ue, xönhue o chinche de mezquite (*Pachilis gigas*). Chinche del mezquite se usa para consumo humano en ciertas regiones del país cuando está en el proceso de maduración, en ese momento tiene forma ovalada con punta en la cola y destaca por la combinación de su color negro con franjas naranjas, cuando se le molesta despiden un líquido amarillento que causa escozor.

Ximbo. Vocablo hñähñu para designar a la oblea o tela que cubre a las pencas del maguey y con la cual se elaboran mixiotes.

Xincoyote, tsa'thi o lagartija de piel de pescado (*Sceloporus cynogenys*). Se conoce de esta manera a una especie de lagartija que habita en las zonas semidesérticas, el nombre se debe a que sus escamas asemejan a las de un pescado y el macho destaca porque en las escamas del vientre y costados presenta un acabado nacarado que, a contraluz, permite ver tonos azulados, verdes y violetas.

Xoconostle (*Opuntia joconostle*). Tuna ácida que produce cierta especie de nopal.

Xocoyol. Planta que se usa para sazonar platillos, se parece al trébol.

Zacatamal. Este término designa a un tipo de tamal que se prepara para ocasiones especiales como el festejo de Día de Muertos, mide aproximadamente un metro de largo y 60 centímetros de ancho, su proceso de cocción se realiza en horno de tierra.

Zorrillo (*Mephitis sp.*). Mamífero de tamaño regular de color negro con franjas blancas que se caracteriza por utilizar como defensa un líquido de aroma muy fétido.

BIBLIOGRAFÍA

- Abramo Marcelo.** *Las patas limpias. Mitos otomíes del sur de Querétaro.* INAH, MÉXICO, 2007.
- Albores, Beatriz y Johanna Broda.** *Graniceros: cosmovisión y meteorología indígenas de Mesoamérica,* UNAM y Colegio Mexiquense, México, 1997.
- Anderson, R., G. Serrano, J. Calvo y G. Payne.** *Sugestiones para el mejoramiento de la alimentación de los indígenas del Valle del Mezquital,* INI, Editorial Interamericana, México, 1944.
- “Estudios de nutrición y los hábitos alimenticios de comunidades del Valle del Mezquital de México”, *Cuadernos de Nutrición*, 14(4), 1991, pp.:37-41 y 14(5): 8-1.
- Aranda Monroy, Raúl Carlos.** *Al pie de los volcanes: sociedad, naturaleza y paisaje ritual. Un proceso cultural de larga duración,* Tesis de Doctorado en Antropología, ENAH-INAH, México, 2006.
- Argumedo, Alejandro.** “Descolonización la investigación-acción: el protocolo biocultural del Parque de la Papa para la distribución de beneficios”, *Review of Participatory Learning and Action*, núm. 65, septiembre, 2012, pp.:99-108.
- Arteaga, et. al.** *Historia de Hidalgo.* Gobierno del Estado de Hidalgo, México, 1999.
- Barros, Cristina y Marcos Buenrostro.** “Regiones Gastronómicas de México”, en *Cocina Prehispánica-Edición Especial Arqueología Mexicana*, Editorial Raíces, S.A., México, 2002.
- Boege, Eckart.** “Las regiones bioculturales prioritarias para la conservación y el desarrollo en México”, en Arturo Argueta, Eduardo Corona y Paul Hersch (coords.), *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*, UNAM-CRIM-UIA, México, 2011, pp.:277-308.
- Broda, Johanna y Félix Báez.** *Cosmovisión, ritual e identidad de los pueblos indígenas de México*, UNAM, México, 2001.
- Broda, Johanna y Catherine Good Eshelman.** *Historia y vida ceremonial en las comunidades mesoamericanas: los ritos agrícolas.* INAH-UNAM, México, 2004.
- Broda, Johanna, Stanislaw Iwaniszewski y Arturo Montero.** *La montaña en el paisaje ritual*, INAH-UNAM-Conaculta, México, 2001.

- Broda, Johanna.** “Cosmovisión y observación de la naturaleza: el ejemplo del culto de los cerros”, en Broda, Johanna, Stanislaw Iwaniszewski y Lucrecia Maupomé (coords.), *Arqueoastronomía y etnoastronomía en Mesoamérica*, UNAM, México, 1991, pp.:461-500.
- Buenrostro, Marco y Cristina Barros (coords.).** *Recetario del nopal de Milpa Alta, D.F. y Colima*, Conaculta, Serie Cocina indígena y popular, núm. 48, México, 2000.
- Caballero, Javier.** “Explotación de recursos genéticos potenciales”, en Hasbach Palomino y Eulogia Pimienta (eds.), *Memorias del seminario sobre Investigación en Genética Básica en el conocimiento y evaluación de los Recursos Genéticos*, Jardín Botánico de la UNAM-Semefi, México, 1985, pp.: 28-40.
- Carrasco, Pedro y Johanna Broda (coord.).** *Economía, política e ideología en México Prehispánico*, INAH, México, 1978.
- Daltabuit Godás, M.** “Intolerancia a la lactosa en un grupo de población mexicana”, Tesis de Maestría en Antropología Física, ENAH, México, 1974.
- Díaz Polanco, Héctor.** *Elogio a la diversidad*, Ediciones Siglo XXI, México, 2006.
- Díaz Tepepa, Ma. Guadalupe, Ismael Núñez Ramírez y Pedro Ortiz Báez.** “Innovar en la tradición. La construcción local de los saberes campesinos en procesos interculturales”, en Arturo Argueta, Eduardo Corona y Paul Hersch (coords.), *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*, UNAM-CRIM-UIA, México, 2011, pp.:235-254.
- Fabila, A.** *El Valle del Mezquital*, Editorial Cultura, México, 1938.
- García-Mendoza, A.** “Riqueza y endemismo de las familia *Agavaceae* en México”, en Linares, E., P. Dávila, F. Chiang, R. Bye y T. Elias (comps.), *Conservación de plantas en peligro de extinción: diferentes enfoques*, UNAM, México, 1995, pp.:51-75.
- García Mora, Carlos.** *Naturaleza y sociedades Chalco-Amecameca*, Biblioteca Enciclopédica del Estado de México, México, 1981.
- Gómez Robleda, J.** *Estudio biotipológico de los otomíes*. INSP-UNAM, México, 1961.
- Gutiérrez Serrano, Norma Georgina y José Antonio Gómez Espinoza.** “Relatos de vida productiva alrededor del maíz. Maíz, milpa, conocimiento y saberes locales en comunidades agrícolas”,

en Arturo Argueta, Eduardo Corona y Paul Hersch (coords.), *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*. UNAM-CRIM-UIA, México, 2011, pp.:329-344.

Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán. *Encuesta Nacional de Alimentación 1979. Resultados de la Encuesta Rural analizada por ponderación, presentada por entidad federativa y desagregada según zonas nutricionales*, INN “Salvador Zubirán”, L46, México, 1982.

— *Encuesta Nacional de Alimentación en Medio Rural 1989*, inn “Salvador Zubirán”, L86, México, 1990.

Lazos Chavero, Elena. “Diálogos de saberes: retos frente a la transnacionalización de la agricultura en México”, en Arturo Argueta, Eduardo Corona y Paul Hersch (coords.) *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*, Universidad Iberoamericana-Puebla, Centro INAH-Morelos-Foncicyt-Conacyt, (colección Multidisciplina 7), México, 2011, pp.:255-275.

Leff, Enrique, Arturo Argueta, Eckart Boege y Carlos Walter Porto Gonçalves. “Más allá del desarrollo sostenible: La construcción de una racionalidad ambiental para la sustentabilidad. Una visión desde América Latina”, en Leff, Enrique, Exequiel Ezcurra, Irene Pisanty y Patricia Romero (comps.), *La transición hacia el desarrollo sustentable. Las perspectivas de América Latina y el Caribe*, INE, Semarnat, UAM, PNUMA, México, 2002, pp.:479-578.

Maldonado Castro, Roberto (coord.). *Recetario maya del estado de Yucatán*, Conaculta, Serie Cocina Indígena y Popular, núm. 17, México, 2000.

Mayorga Hernández, A. *Raíces en la mesa. Recetario de comida otomí*. Instituto Hidalguense de Cultura, Gobierno del Estado de Hidalgo, México, 1993.

Merlos Cruz, M.A. “Análisis antropofísico del estado de nutrición y su relación con la cadena alimentaria en un grupo de niños de 0 a 36 meses de edad en el Municipio de Santiago de Anaya, Hidalgo”, Tesis de Licenciatura en Antropología Física, INAH, México, 2005.

Mintz, Sydney. *Sabor a comida, sabor a libertad*. Ciesas-Conaculta-Ediciones de la Reina Roja, México, 1996.

Oliver, Beatriz. “Sobre los otomíes del Valle del Mezquital”, *Entrevista*. Octubre, 2001.

- Peña Sánchez, Edith Yesenia.** *Enfoque biocultural en antropología: alimentación-nutrición y salud-enfermedad en Santiago de Anaya, Hidalgo*, INAH, México, 2012.
- Peña Sánchez, Edith Yesenia.** “La cocina hñähñu. Entre el árbol de las maravillas”, insectos, pájaros y tlacuaches..., en revista *Arqueología Mexicana*, vol. XIX, núm. 111, ISSN 0188-8218, México, 2010, pp.:78-83.
- Peña Sánchez, Edith Yesenia y Lilia Hernández Albarrán.** “Entre magueyes, mezquites y nopales: los hñähñu del Valle del Mezquital. Hidalgo”, en revista *Expresión Antropológica*, número 28, octubre-diciembre 2006, pp.:20-35.
- “Principales padecimientos y enfermedades en preescolares del Valle del Mezquital, Hidalgo”, en *Estudios de Antropología Biológica*, vol. XII, tomo I, UNAM IIA-Conaculta-INAH-AMAB, México, 2005, pp.:257-276.
- *Olores y sabores de la cocina hñähñu: Valle del Mezquital, Hidalgo. Conaculta-INAH*, México, 2009.
- Peña Sánchez, Edith Yesenia, Lilia Hernández Albarrán y Esther Gallardo González.** “Ciclos alimentarios en grupos otomíes”, en *Expresión Antropológica*, UAEM, nueva época, núm. 24, 2005, pp.:68-79.
- Peña Sánchez Edith Yesenia y Alfredo Paulo Maya.** “El huexólotl y totolin, alimento sagrado en Tetelcingo, Morelos”, en *Arqueología Mexicana*, vol. 19, número 118, 2012, pp.:78-83.
- Pérez San Vicente, Guadalupe.** “Reflexiones y una teoría sobre la gastronomía mexicana”, en López Morales, Gloria, Sol Rubín de la Borbolla, Mayeya García-Toraño Rosas-Priego, Claudia Belair López, Carmen Islas Domínguez y José Hernández Reyes (comité editorial), *Patrimonio cultural y turismo. Cuadernos. Memorias del Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural en América Latina y el Caribe*, tomo 1, Conaculta, México, 2002.
- Ramírez, María Eugenia.** “Cambios morfológicos en los otomíes”, en *Anales de Antropología*, núm. 15, UNAM, México, 1978, pp.:311-322.
- Rensh, C.R.** *Comparative Otomanguean phonology*. Ph. D. Dissertation University of Pennsylvania, Philadelphia, USA, 1966.
- Sahagún, Bernardino de.** *Historia general de las cosas de la Nueva España*, Porrúa, Colección Sepan cuántos, núm. 300, 1985.

- Salinas Pedraza, Jesús.** *Etnografía del otomí*, INI, México, 1983.
- Saucedo, G., B. Merino y A. Chávez.** “Cambios en los últimos veinte años de la desnutrición histórica del Valle del Mezquital”, en *Salud problemas*, diciembre, año 3 (5), 1998, pp.:51-59.
- Secretaría de Turismo.** *La cocina tradicional mexicana* (en línea), consultado el 10-01-2014, disponible en <http://rutasgastronomicas.sectur.gob.mx/unesco.jsp>
- Wolf, Eric.** *Figurar el poder*, Ciesas, México, 2001.
- Ysunza Ogazón, Alberto, Laurencio López Núñez, María Enriqueta Martínez Murillo y Silvia Díez Urdanivia Coria.** “Plantas comestibles no convencionales: el conocimiento que los campesinos mexicanos tienen, pero que no saben que tienen”, en Argueta, Arturo, Eduardo Corona y Paul Hersch (coords.), *Saberes colectivos y diálogo de saberes en México*, Universidad Iberoamericana-Puebla, Centro INAH-Morelos-Foncicyt-Conacyt, Colección Multidisciplina, núm. 7, México, 2011, pp.:345-356.

SEMBLANZAS DE LAS AUTORAS

EDITH YESENIA PEÑA SÁNCHEZ

Es doctora en Ciencias Antropológicas por la Universidad Nacional Autónoma de México y maestra en Ciencias Médicas por la Universidad de Colima, Profesora-investigadora Titular “C” de la Dirección de Antropología Física del Instituto Nacional de Antropología e Historia. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel I. Profesora de asignatura del posgrado de Sociomedicina de la UNAM y la Universidad de Guadalajara. Sus líneas de investigación son la antropología de la salud, antropología de la alimentación. Autora de varios libros entre ellos *Enfoque biocultural en antropología. Salud-enfermedad y alimentación-nutrición en Santiago de Anaya, Hidalgo*, CONACULTA-INAH, 2012, *Perfiles de mortalidad en población subadulta en la Jurisdicción parroquial del Cardonal, Hidalgo*, CONACULTA-INAH, , 2005. Coautora del libro *Olores y sabores de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo*, CONACULTA-INAH, 2009. Actualmente coordina los proyectos Estrategias de supervivencia doméstica y sus consecuencias en la salud y alimentación adscrito a la Dirección de Antropología Física del INAH y la línea de procesos bioculturales en el Proyecto de Cocinas de México, adscrito a la Coordinación Nacional de Antropología del INAH.

LILIA HERNÁNDEZ ALBARRÁN

Es licenciada en Antropología Social y candidata a doctora en Etnohistoria por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, se ha especializado en temas relacionados con la alimentación y la salud, la patrimonialización y la mercantilización de los recursos en el contexto de la globalización en poblaciones indígenas y campesinas. Es asistente de investigación en la Coordinación Nacional de Antropología del Instituto Nacional de Antropología e Historia e imparte clases en la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Es coautora del libro *Olores y sabores de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital, Hidalgo*, CONACULTA-INAH, 2009, y de *Entre saberes ancestrales y conocimientos contemporáneos en Suchitlán, Comala, Colima*, CONACULTA-INAH, 2013. Actualmente es investigadora externa del proyecto Estrategias de supervivencia doméstica y sus consecuencias en la salud y alimentación y asistente de investigación de la línea de procesos bioculturales en el Proyecto de Cocinas de México, adscrito a la Coordinación Nacional de Antropología del INAH. Además cuenta con un gran número de conferencias y escritos sobre alimentación y nutrición en México.

Tradiciones de la cocina hñähñu del Valle del Mezquital

—con un tiraje de 3 000 ejemplares—

lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares
del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, en los talleres
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,
Delegación Iztapalapa, C.P. 09830. México, D.F.
Tel. 5970 2600
el mes de noviembre de 2014

Fotografía de portada: Lilia Hernández Albarrán

Cuidado de la edición:
Subdirección de Publicaciones de la
Dirección General de Culturas Populares