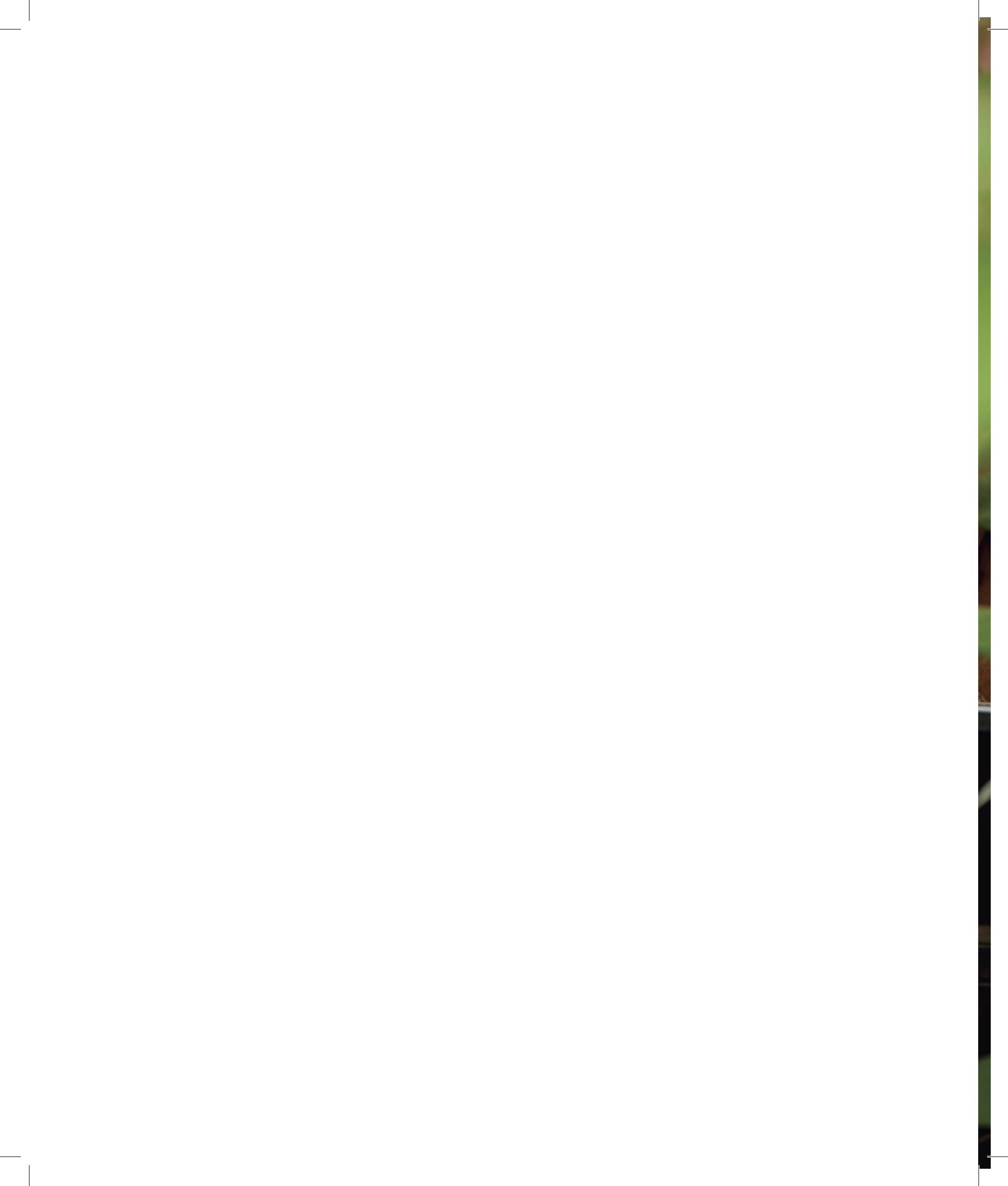


Sabores  
de la  
Huasteca









Sabores  
de la  
Huasteca

COMPARTIENDO TRADICIONES

## Directorio

PODER EJECUTIVO DEL ESTADO DE QUERÉTARO

**Francisco Domínguez Servién**

Gobernador Constitucional

SECRETARÍA DE CULTURA

**María Cristina García Cepeda**

Secretaria de Cultura

COMISIÓN DE PLANEACIÓN DEL PROGRAMA DE

DESARROLLO CULTURAL DE LA HUASTECA

**Jacinto Chacha Antele**

DIRECTOR GENERAL DE CULTURAS POPULARES,  
INDÍGENAS Y URBANAS

**Clara Patricia Olalde Trejo**

Subdirectora de Programas Regionales Este

SECRETARÍA DE CULTURA DE HIDALGO

**José Olaf Hernández Sánchez**

Secretario de Cultura

**Consuelo Cortez Arreola**

Directora del Patrimonio Cultural

SECRETARÍA DE CULTURA Y TURISMO DE PUEBLA

**Roberto Antonio Trauwitz Echeguren**

Secretario de Cultura y Turismo

**Víctor Roberto Carrancá de la Mora**

Director de Fomento Cultural

SECRETARÍA DE CULTURA DE QUERÉTARO

**Paulina Aguado Romero**

Secretaria de Cultura

**Arturo Mora Campos**

Director de Difusión y Patrimonio Cultural

SECRETARÍA DE CULTURA DE SAN LUIS POTOSÍ

**Armando Herrera Silva**

Secretario de Cultura

José Óscar Galicia Castillo

Dirección de Descentralización y Culturas Populares

INSTITUTO TAMAULIPECO PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

**Luis Miguel Sottit Cicero**

Director General

**David Cázares Martínez**

Patrimonio Tangible e Intangible y Espacios Culturales

INSTITUTO VERACRUZANO DE LA CULTURA

**Enrique Manuel Márquez Almazán**

Director General

**Emelia Reyna Sánchez**

Subdirectora de Desarrollo Cultural Regional

Primera edición, 2017

ISBN: 978-607-745-717-6

Texto: Roberto Villaseñor González  
Secretaría de Cultura de Querétaro  
Fotografía: Ramiro Alonso Valencia Pérez  
y David Flores García

Poder Ejecutivo del Estado de Querétaro  
5 de Mayo y Pasteur, colonia Centro Histórico  
Querétaro, Querétaro, CP 76000

Impreso y hecho en México / Printed and made in Mexico

El editor y las instituciones patrocinadoras no son  
responsables del contenido de la obra ni sustentan  
las ideas y opiniones que en ella se exponen

Portada: Elaboración de zacahuil en el Centro Ceremonial  
de Tamaletom, Tancanhuitz, San Luis Potosí  
Ramiro Alonso Valencia Pérez

Esta obra es de carácter público, no es patrocinada ni promovida por partidos políticos, y sus recursos provienen de todos los contribuyentes. Está prohibido su uso con fines políticos, electorales, de lucro u otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de esta obra deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante la autoridad competente.

**Coordinación general**

Roberto Villaseñor González

**Revisión y corrección de información**

Selene Xochiquetzal Huerta Gómez

**Investigación**

Aurora Zúñiga Sánchez

Tirso Bautista Cárdenas

Jesús Manuel Martínez Mata

Gabriel López Delgadillo

Guillermo Ahuja Ormaechea

Alma Gabriela Díaz Durán

**Coordinación de estandarización**

Juan Ehécatl Barrera Alarcón

Norman Jamil Brizzio Cárcamo

**Estandarización**

Susana Flores Morado

Detzany Velázquez Guzmán

María Guadalupe Hernández Sánchez

Alma Mariana Hernández Pulido

Ana Laura Mendieta Alvarado

Marco Antonio Aguilar Vizcaya

**Fotografía**

Ramiro Valencia

David Flores García

**Video**

Héctor M. Delgado Flores

María del Carmen Camarena Torres

**Diseño editorial**

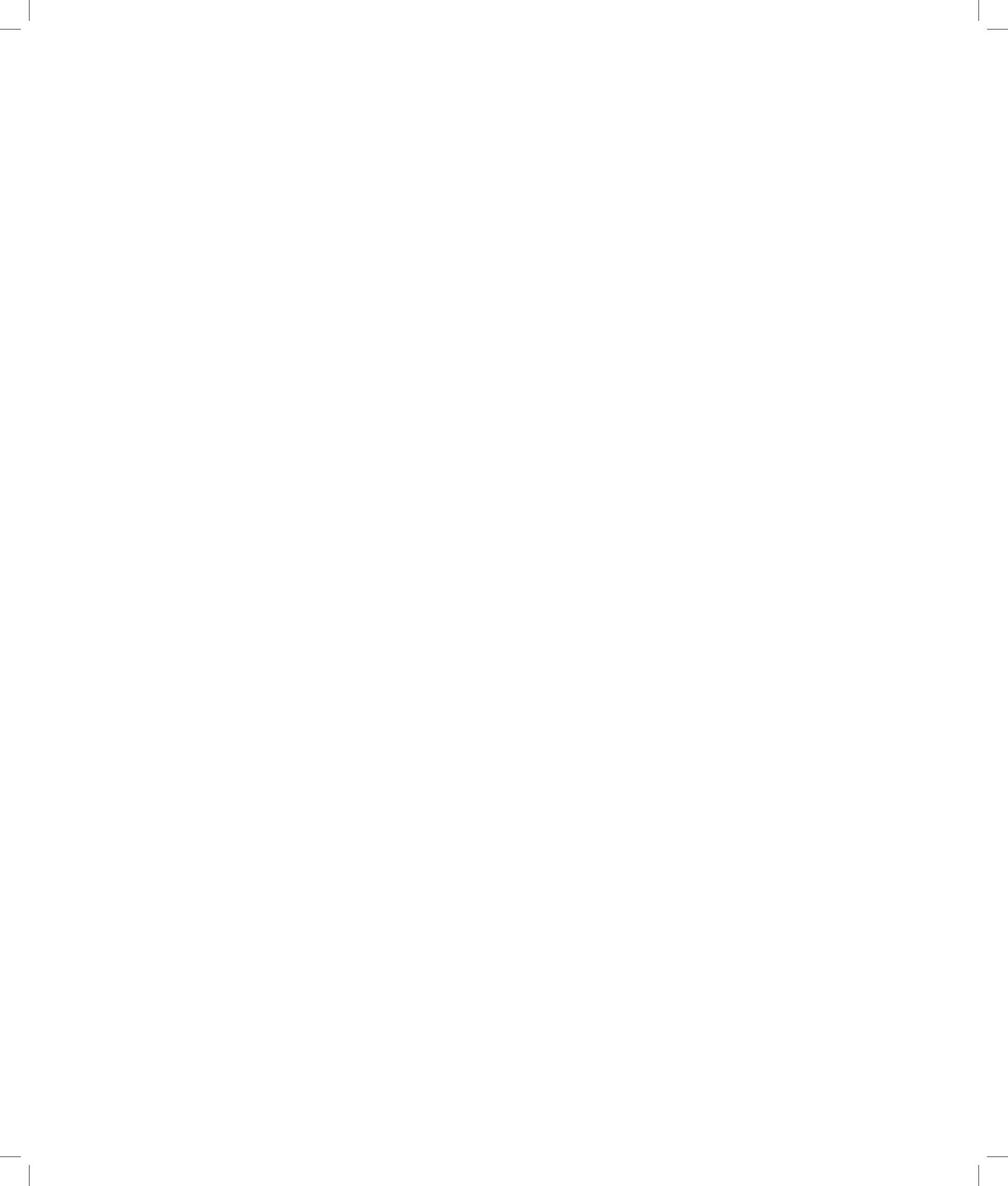
Irene Gutiérrez Amezcua

Marcela Ivet Hernández Reyes

Eduardo Murúa de la Torre

**Apoyo técnico**

Isaac Mastache Villalón





# Índice

Presentación	13
Prólogo	17
Introducción	19

## Hidalgo

Mole de guajolote	30
Zacahuil	34
Tapatlaxtli (Ixpepilt)	38
Encacahuatadas	42
Mole de olla	46
Agua de jobo	50
Enchiladas huastecas	52
Salsa de tomate para enchiladas (Receta complementaria)	56
Salsa roja para enchiladas (Receta complementaria)	57
Salsa verde para enchiladas (Receta complementaria)	58
Tlapanilli de castilán	60
Huevo con quebracho	62
Soyo a la mexicana	64
Tlapanilli de hongos amarillos	66
Estrujadas	70
Fritado	74
Bocoles	78
Ajo comino de hongos amarillos	80

## Puebla

Atole de cacahuete	88
Pollo con nopales	90
Mole típico de Cuetzalan	92
Pipián de pepitancha	98
Tamales de pulaklha	102
Barbarón (Paxnikaka)	106
Chilpozontle de camarón	110
Pollo en huatape	112
Pitzoquilit	116

Zacahuil	120
Chiles en vinagre (Receta complementaria)	125
Tlayoyos	126
Empanadas de pata de gallo	128
Frijoles con xocoyole	130
Quintonil a la mexicana	134
Tamales verdes de cominos	136

### Querétaro

Rejalgar con acoyos	144
Salsa de tomate coyol	148
Calabaza y chilacayote cristalizados	150
Atole de guayabilla	154
Quelites sofritos (Quelitas)	156
Jacubes con garbanzo	158
Tunas de chamacuero	160
Zacahuil	164
Revoltillo verde	168
Tamales de calabaza borrada	170
Chivo tapeado	174
Mamanxa	178
Flor de plátano	180
Albóndigas de garbanzo	184
Mole de olla con chilcuague	188

### San Luis Potosí

Kw'itoom Kalam	196
T'ikidh pak'ak'	200
Zacahuil	202
Guías de chayote	208
Mole teneek	210
Guisado de sarabando	214
Jacubes con camarón	218
Salsa chilpán (Receta complementaria)	222
Acamayas a la diablo	224
Kuixes de comal	226
Frijoles con plátano costillón	228
Enchiladas ajonjolizadas	230
Atole de tamarindo	232



Caldo loco	234
Camote real con cecina	238
Hongos ahuananacath	240

### Tamaulipas

Mole artesanal	244
Asado con carne de cerdo	250
Pipián rojo con nopales	252
Enchiladas tultecas	256
Ceviche de pulpo	260
Calamar ranchero	262
Caldo de pescado	264
Jaiba rellena	268
Asado	270
Caldo de res	272
Tamales huastecos	274
Zacahuil	278
Salpicón de mantarraya	282
Torta mixta de mariscos	284
Mollejas entomatadas	286

### Veracruz

Adobo de carne de cerdo con jacubes	292
Tamal enredado (Ilakats)	296
Tamales de calabaza con camarón	300
Pollo enxonacatado	304
Zacahuil	308
Cosoles enchilados	314
Chocolate de metate	316
Tortillas de ojite	320
Patskali o (Pascal)	324
Pescado en tlapanil	328
Xojol	332
Conejo ahumado en tlapanil	338
Bocoles pintos	344
Calabaza enmielada	348
Guisado de palmito tierno	350

## Anexos

Glosario	355
Unidades de referencia	363
Técnicas	371
Diagramas	375
<i>Hidalgo</i>	
Diagrama para armar el Zacahuil	377
Diagrama para armar el Tapatlaxtli	378
<i>Puebla</i>	
Diagrama para doblar tamales de Pulaklha	379
Diagrama para armar el Zacahuil	380
Diagrama para doblar tamales verdes de cominos	382
<i>Querétaro</i>	
Diagrama para armar el Zacahuil	383
Diagrama para doblar tamales de calabaza borrada	385
<i>San Luis Potosí</i>	
Diagrama para doblar Kwítoom Kalam	386
Diagrama para armar el Zacahuil	387
Diagrama para doblar kuixes de comal	390
<i>Tamaulipas</i>	
Diagrama para doblar tamales huastecos	391
Diagrama para armar el Zacahuil	392
<i>Veracruz</i>	
Diagrama para doblar tamal enredado (Ilakats)	394
Diagrama para doblar tamales de calabaza con camarón	395
Diagrama de vaporera para tamales de calabaza con camarón	397
Diagrama para armar el Zacahuil	398
Diagrama para armar el Xojol	400
Creencias populares de la Huasteca	403
Dichos populares de la Huasteca	407
Notas generales de la Huasteca	411
Cuadro comparativo	415

# Presentación

«Buen alimento, buen pensamiento», reza el refrán de nuestra tradición gastronómica y sabiduría popular. La cocina, la riqueza del sabor, los colores y aromas que invaden a los comensales, son parte de toda celebración, son suculentos ejemplos de la cultura viva, herencia y presente de nuestros pueblos.

La Secretaría de Cultura se complace en compartir la publicación del libro Sabores de la Huasteca, proyecto conjunto de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas, y las Secretarías e Institutos de Cultura y Turismo de los estados de Hidalgo, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tamaulipas y Veracruz, enmarcado en el Programa de Desarrollo Cultural de la Huasteca, que desde hace 23 años difunde la riqueza de esta región de México.

Esa diversidad cultural de las comunidades que integran la Huasteca concentra poblaciones de gran complejidad lingüística —de filiación maya, yuto-nahua y otomangue— las cuales comparten el saber ancestral para la producción del alimento básico de comunión: el maíz, alimento fundamental durante siglos, centro de nuestra cosmogonía, del mundo espiritual, religioso y de la vida cotidiana.

Vinculada a la biodiversidad, a sus episodios históricos particulares y regionales de cada grupo, la cocina tradicional de la Huasteca es suma de siglos, es fusión de ingredientes locales con otros de origen americano y europeo que se unen para lograr exquisitas mezclas. Cada forma de preparación y cocción ofrece, además, un amplio panorama de comidas y bebidas que forma parte de ceremonias y acontecimientos relacionados con la vida cotidiana, festiva y ritual de los pueblos y comunidades.

Las sabias manos de las cocineras evocan recuerdos en creaciones que logran la combinación armoniosa de sus ingredientes y el punto preciso de cocción. El mercado, la plaza o el tianguis, la milpa y el traspatio, son espacios donde seleccionan y adquieren los productos necesarios para preparar y sazonar los alimentos, y enseñan la tradición a las nuevas generaciones.

Los lectores encontrarán reunidas, en una muestra de la unidad regional y al mismo tiempo de la diversidad cultural y culinaria, seis versiones —una por cada estado— sobre cómo preparar, por ejemplo, el emblemático zacahuil, ese tamal de la Huasteca que por su tamaño es considerado el más grande de los tamales de México, preparado para ceremonias y rituales, y que se puede también degustar los fines de semana en el mercado, en

la plaza de los pueblos y en diferentes celebraciones. Ofrece el registro meticuloso de la cocina tradicional y un rico repertorio fotográfico que nos permite recorrer la Huasteca a través de sus habitantes, paisajes, recursos naturales y ambientes culinarios.

Reconocemos el trabajo del colectivo de investigadores, promotores, cocineras y cocineros tradicionales, quienes se dedicaron a identificar, documentar y registrar el conocimiento y las técnicas de preparación de la región cultural de la Huasteca.

Este libro contribuye a la promoción, valoración, salvaguardia y disfrute de uno de los Patrimonios de la Cultura Inmaterial de México, que ha recibido, entre otras, la inscripción de La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva. El Paradigma de Michoacán en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO.

Sabores de la Huasteca abre su rica alacena, prende el fogón, pone la mesa y sirve los platos para viajar en el vasto territorio de la cocina tradicional. En cada receta, como bitácora de un viaje por el sabor, está una huella que encierra aromas, consistencias y colores, el diálogo entre el hombre y la naturaleza, el ritual y la magia creada por los huastecos, en el mosaico cultural de México.

María Cristina García Cepeda  
Secretaria de Cultura

# Presentación

Querétaro, estado con un creciente desarrollo industrial y económico, se plantea como una entidad con importantes áreas de oportunidad para establecer estrategias pertinentes que nos lleven a mejores índices de desarrollo humano.

Teniendo como visión ofrecer a las y los queretanos, una condición integral y sustentable de vida, es preciso apostar a la participación social en todos los rubros, tomando en cuenta la valiosa aportación que la diversidad ofrece, sin dejar de lado el tema cultural; trascendente aspecto que acompaña y define nuestra identidad, nuestros valores y nuestras raíces; y justamente, nuestro estado posee una región privilegiada, cuya riqueza estriba en la imponente estampa natural que la cobija y en la diversidad cultural que se vive en ella: la Sierra Gorda de Querétaro.

En una parte de este santuario natural, se aloja la región huasteca territorio que nos hermana con cinco estados de la República Mexicana: Hidalgo, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tamaulipas y Veracruz, determinada por su compleja composición cultural.

Caracterizada por una amplia variedad de climas y ecosistemas, es una región que favorece el desarrollo de la ganadería; la explotación agrícola, en particular de la caña de azúcar, el café y el maíz; la pesca y en algunos estados la industria petrolera, sumándose a ello, una vasta gama cultural y lingüística, que en su amplia diversidad, se ha sostenido en unidad.

Dada la importancia histórica de la región, que se cimenta con la presencia de pueblos originarios como los nahuas, otomíes, totonacas, chichimecas y tepehuas, es de reconocer el patrimonio cultural de la misma; destacando la fortaleza de sus lenguas madre; la amplia variedad de expresiones artísticas como la danza y la música, haciendo especial hincapié en el huapango y sus múltiples vertientes; o sus artesanías y variada cocina tradicional.

En éste último tema se inserta el presente trabajo. Propuesto por el estado de Querétaro, con la entusiasta participación del resto de las entidades federativas que conforman la huasteca, a través de sus organismos de cultura, dentro del Programa de Desarrollo Cultural de la Huasteca, de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas de la Secretaría de Cultura Federal, a lo largo de tres años se ha realizado una ardua labor de investigación, estandarización de recetas y conocimientos propios de la cocina

tradicional de la huasteca, permitiéndonos tener en las manos el primer inventario del patrimonio culinario de una región cultural de México.

Por lo anterior, me es grato presentar el libro **Sabores de la Huasteca**.

Felicito a las instituciones participantes y al grupo de investigadores que hicieron posible la recopilación de este importante material para el beneficio, fortalecimiento y preservación de la cocina tradicional de la huasteca, parte importante de la gastronomía nacional, nombrada por la UNESCO Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Sumándonos al objetivo de «apoyar el desarrollo cultural desde la perspectiva de la identidad regional a través de la generación y estimulación de procesos de salvaguardia del patrimonio para el fortalecimiento de las expresiones culturales, mediante acciones concertadas entre los organismos de cultura participantes y la sociedad civil», propuesto por el Programa de Desarrollo Cultural de la Huasteca, abrazamos la presente iniciativa con la certeza de que colabora en la promoción y preservación de tradiciones gastronómicas que nos dan identidad como país.

Paulina Aguado Romero  
Secretaria de Cultura del Estado de Querétaro

# Prólogo

*Inscripción de la Cocina Tradicional Mexicana  
en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural  
Inmaterial de la Humanidad, 2010.  
Declaratoria de la Cocina Queretana como  
Patrimonio Cultural Intangible del Estado, 2012.*

En el 2001 inicia en el estado de Querétaro un trabajo de promoción, difusión e inventario de la cocina tradicional indígena. Mismo que a la fecha ha logrado quince muestras gastronómicas y la edición de seis libros que nos refieren la historia y características de la culinaria queretana y un vasto cúmulo de recetas, técnicas e ingredientes que la caracterizan.

Con una amplia participación de instituciones gubernamentales, donde destaca la Secretaría de Cultura del Estado de Querétaro y la Unidad Regional de Culturas Populares, iniciativa privada, organismos no gubernamentales como el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Queretana, investigadores y especialistas en el tema, a lo largo de los últimos 16 años se ha establecido una labor de continuidad que ha logrado difundir y fortalecer esta actividad como parte del patrimonio cultural queretano.

En este contexto, en mayo del 2011, el estado de Querétaro presenta ante el Programa Cultural de las Huastecas el proyecto de investigación, inventario y estandarización: «Sabores de la Huasteca». Con la finalidad de editar un libro que sirva como referencia regional sobre la gastronomía tradicional, se inicia la investigación y selección de recetas en los seis estados que comparten esta región cultural.

Con el esfuerzo de un equipo de trabajo en Querétaro, conformado por: un coordinador general, tres especialistas en gastronomía, un asesor cultural, seis estandarizadores y cuatro personas en fotografía y video; los seis operativos estatales del Programa de Desarrollo Cultural de la Huasteca, la coordinación de Programas Regionales de la DGCPIU y un investigador por cada estado participante, se implementa una dinámica que en cada entidad establece una mecánica de trabajo que se adapta a la inercia local del investigador y las cocineras tradicionales que nos compartieron sus vivencias y conocimientos.

Es importante señalar que si bien han pasado ya siete años desde la inscripción de la cocina tradicional mexicana en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial

de la humanidad, aún es necesario insistir con las instituciones gubernamentales y sus representantes sobre la importancia que el tema tiene como parte sustancial de las culturas populares y nuestra identidad.

Ligado a lo anterior, es notoria la falta de conocimiento que las portadoras de este saber y patrimonio tienen sobre el nombramiento de la UNESCO. A lo largo del trabajo que se desarrolló en la región huasteca, la gran mayoría de las cocineras tradicionales manifestaron un total desconocimiento del tema; por lo que considero que uno de los grandes logros de este proyecto no es sólo la publicación y difusión del material inventariado, es de mayor importancia la reflexión que sobre este importante tema se propició entre las portadoras y los representantes de las instituciones gubernamentales que tienen interés y proyectos para su fortalecimiento.

Tengo que agradecer la oportunidad de convivir por el lapso de seis años con un equipo de trabajo tan comprometido; agradecer la posibilidad que se nos abrió de estar en contacto con las cocineras tradicionales de los seis estados de la república a lo largo de parte de la región huasteca, tiempo que nos permitió el poner en práctica los conceptos que le dieron forma al proyecto inicial, confrontar nuestras propuestas y metodología con las de los investigadores de cada estado; pero sobre todo agradecer el espacio de convivencia y aprendizaje de los saberes de esas mujeres que a lo largo y ancho de la huasteca nos permitieron entrar en sus cocinas de humo y ser testigos presenciales de la riqueza, diversidad e importancia de ese patrimonio cultural que día con día se expresa a través de su amor y habilidad para mezclar los insumos de una gastronomía que nos identifica y representa como nación.

También quiero hacer notar que el presente material lo que pretende centralmente y desde el inicio del proyecto es completar desde el inventario de la cocina tradicional de la huasteca el amplio trabajo de investigación que sobre esta región cultural se ha realizado desde hace más de tres décadas y desde la óptica de diversas disciplinas sociales y humanísticas.

En este contexto, el libro «Sabores de la Huasteca» se presenta como un material que nos invita a ampliar la visión que sobre la huasteca se tiene, a profundizar en el tema de su cocina tradicional como parte importante de la gastronomía mexicana, patrimonio inmaterial de la humanidad.

Lic. Roberto Villaseñor González  
Coordinador General del Proyecto

Integrante del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Queretana



# Introducción

*La manipulación de los alimentos para hacerlos digeribles y benéficos para el cuerpo y atractivos y placenteros para los sentidos es la definición del concepto que nos parece más apropiado para explicar qué son las cocinas y qué es el cocinar.*

## **La alimentación y las cocinas**

La historia de las cocinas del mundo, intrínsecamente confundida con la historia del lenguaje, constituye el proceso que nos *humanizó* o, si se prefiere, constituyen ambas el doble helicoide de *la primera chispa de lo humano*.

De los homínidos más desarrollados, como fueron y son los chimpancés bonobos que vivían y viven aún sus ejemplares en comunidades, usando un sistema de señales corporales y gestuales, de sonidos y de olores, para comunicar la presencia de seres u objetos o bien experiencias individuales y grupales en determinados contextos; a lo humano hubo un salto que requirió la invención de un lenguaje denominativo y simbólico expresado mediante secuencias de sonidos articulados: las palabras, que desplazaron la gestualidad visual y corporal a un papel meramente enfático.

Pero, el paso del lenguaje gestual al fonético simbólico no pudo haberse producido en torno a abstracciones, como hubieran sido los mitos cosmogónicos, sino que las premisas lingüísticas debieron partir de los sonidos necesarios para denominar lo concreto y, dentro de éste, antes que todo nombrar la naturaleza y principalmente los elementos y prácticas necesarias para asegurar la alimentación del grupo. Denominaciones cuyo uso y complejidad progresiva, por otra parte, *humanizó* a los propios hablantes.<sup>1</sup>

El lenguaje fonético denominativo se estructuró entonces a partir de nombrar experiencias individuales para hacerlas colectivas, inventando nombres que identificaran los elementos comestibles, diferenciándolos de los tóxicos, palabras que describieran sus respectivos aspectos (tamaños, colores) y la ubicación de estos o aquellos, y que refirieran las acciones para prepararlos, tanto para prevenir una indigestión como para socializar experiencias sensoriales, del olfato, el gusto y las texturas; además de crear conceptos para comunicar estrategias de apropiamiento, conservación y almacenamiento de alimentos..., prácticas y nombres que construyeron lenguajes mucho antes del uso doméstico del fuego,<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Proceso de retroalimentación basado en el principio de que, si el pensamiento usa palabras, entre más de éstas existan y se usen, el pensamiento se hace más abstracto y capaz de inteligir la realidad.

<sup>2</sup> Según algunos autores hace más de un millón de años sin poder precisar si los seres humanos sólo conservaban y utilizaban el fuego producido por incendios naturales o ya sabían encenderlo. Esto, según otros,

lo que daría alrededor de un millón y medio de años para que lo *humano* se construyera en diversos puntos del mundo, aunque Occidente sólo lo reconozca hasta y en el *homo sapiens*.<sup>3</sup>

Ciertamente, la alimentación para la supervivencia es común a todos los seres vivos, pero mientras que en todas las especies, salvo el ser humano, ésta se satisface con los nutrientes inscritos en su patrimonio genético, nuestros ancestros activaron sus cinco sentidos e inteligencia no sólo para cumplir con una necesidad, sino para descubrir todo lo alimenticio de su entorno y además transformarlo para que fuera grato al paladar, al olfato, a las papilas gustativas y a la vista, como, por ejemplo, al limpiar de tierra, lavar con agua o al quitar lo no comestible de una raíz, hojas, un fruto o un animal muerto, y también manipulándolos para postergar su consumo mediante métodos de conservación como serían la eliminación de la humedad a base del machacado entre piedras o el secado al sol, o la salazón y la putrefacción controladas y, muy posteriormente, el ahumado y lo cocido... Pero lo más humano de la alimentación fue la búsqueda, los ensayos y los hallazgos de *mezclas de alimentos*, hechas tal vez originalmente en pos de su conservación, como la adjunción de sal en unos o el envoltorio de hojas en otros, llegando con el tiempo a producir mezclas prodigiosas que dieron la identidad de las distintas cocinas de los pueblos del mundo.

También es particularmente humana la existencia de una división del trabajo para la localización, obtención, preparación, transporte y reparto de los alimentos entre los miembros de una comunidad, pero sobre todo, es completamente exclusivo de nuestra especie el sentido consciente y voluntario para efectuar la distribución solidaria de la comida en una colectividad, no de manera equitativa como serían porciones iguales para cada quien, sino tomando en cuenta las necesidades de los individuos de modo que se asegure la reproducción biológica y cultural del grupo: su identidad colectiva, que depende de la existencia de los mayores y los niños, los primeros como depositarios y portadores del saber común así como transmisores y formadores de los segundos, que son el relevo generacional.<sup>4</sup>

### **Las mujeres, descubridoras de la agricultura**

La transformación de los alimentos para hacerlos digeribles y atractivos, es decir, las cocinas, construyó, pues, lo humano a la par que esto se definía con una división del trabajo

habría sucedido hacia -790 000 años en los bordes del río Jordán, hoy territorio israelí y, según otros, hace 72 000 años en el sur de África, área donde apareció el *homo habilis* y el *homo erectus* hace 2000 a 1500 millones de años.

<sup>3</sup> Cuya existencia la paleoantropología sitúa apenas hace unos 200 mil años.

<sup>4</sup> Es sólo un prejuicio, desgraciadamente generalizado en Occidente, pretender que el ser humano sobrevivió gracias a la ley del más fuerte, cuando en realidad fue la construcción de sólidas relaciones sociales, basadas en el lenguaje y tejidas alrededor de la procuración, preparación y distribución de alimentos (las cocinas), que la humanidad llegó a ser.

determinada por la diferencia natural de los géneros, dotados de iguales cualidades pero en proporciones diversas de acuerdo al papel genitor de cada sexo. En efecto, mientras la constitución masculina permitía al conjunto de hombres explorar territorios para encontrar o crear mejores condiciones de existencia y enfrentarse a animales más o menos peligrosos para la integridad grupal, los colectivos de mujeres, niños, ancianos e inválidos, dotados de menor fuerza física y debiendo protegerse y proteger a los más débiles, serían por necesidad más sedentarios, gracias a lo cual habrían podido observar con tiempo y cercanía el comportamiento de su entorno natural, descubriendo las plantas e insectos, batracios, roedores, aves, peces de río, huevos de distintas especies, elementos de la naturaleza que pasaron por manos femeninas en infinitos experimentos de ensayo y error, llegando así a conocer lo accesible y comestible pero, sobre todo, inventando distintas formas de utilizarlo con provecho y placer. Ejercicio de observación e inteligencia paralelo al que los hombres desarrollaron respecto al comportamiento de los animales, del fuego y el agua, mientras ellas se concentraron en la tierra y sus pequeñas especies animales y plantas ¿Cómo habrían podido no reparar en la reproducción de semillas que daban plantas idénticas a las que pertenecían y en la duración de los ciclos de su reproducción? Esto hubiera sido imposible. En cambio, sería más lógico que, desde tiempos muy remotos, las mujeres hubieran comprendido e inducido voluntariamente la siembra, cuidado y cosecha de granos, durante los largos periodos de sedentarismo que ocurría entre las migraciones, obligadas por la presión demográfica, cambios climáticos o catástrofes naturales.

Sin duda, las mujeres participaron también activamente en el condicionamiento y preparación de la carne animal, aportada por los hombres, para hacerla digerible, pero, como es una evidencia científica que el ser humano no habría podido vivir a base de proteínas animales,<sup>5</sup> completadas sólo con algunos elementos vegetales provenientes de la recolección, porque el alimento del cerebro humano que entre otras cosas ordena el movimiento de los músculos, son los *azúcares lentos*,<sup>6</sup> cuya fuente exclusiva son los cereales, tubérculos y algunos frutos farináceos, la construcción y sobrevivencia del género humano a lo largo de millones de años, desde el salto del homínido al *homo*, tiene que haber estado basada en una ingesta principal de azúcares lentos, reproduciéndolos de manera arcaica pero sin esperar, como la historia oficial quiere, que el sector masculino de algunas comunidades del Medio Oriente inventara la agricultura hasta el periodo Neolítico.<sup>7</sup>

En otras palabras, fueron mujeres prehistóricas quienes descubrieron una agricultura *secreta* (que no dejó huellas comprobables) y ambulante, cuando debían abandonar un

<sup>5</sup> Las proteínas animales son insuficientes para la vida humana: no hay pueblo que haya basado su alimentación en el consumo de éstas.

<sup>6</sup> Los azúcares lentos alimentan el cerebro y es éste el que ordena a los músculos el movimiento.

<sup>7</sup> 10 mil años antes de nuestra Era, con la siembra del trigo y posteriormente la del arroz y finalmente la del maíz.

asentamiento hacia otro distinto, habiendo llevado consigo granos de cereales, tubérculos o sus semillas y otras de arbustos y de árboles cuyos frutos son farináceos, difundiendo lejos de su origen botánico muchas plantas cuya ubicuidad suele atribuirse a las crecientes de mares y ríos y a las migraciones de aves y de otros animales terrestres que hubiesen transportado *por casualidad* pólenes y granos fértiles.

### **Las cocineras**

La agricultura, tanto como las cocinas, fueron inventadas por mujeres, porque si bien cualquier persona, hombre o mujer, cuando va a comer algo, primero lo inspecciona con la vista, luego lo huele para cerciorarse de que es apetecible, después, si es el caso, le retira lo que a su juicio puede ser desagradable al paladar, lo lava o limpia en seco, finalmente lo prueba y lo come si es de su agrado, en la división del trabajo requerida para la supervivencia de la comunidad, las mujeres debieron asumir y desempeñar todos estos gestos previos a la ingestión, en el lugar de sus hombres–niños, adultos o ancianos–corriendo los riesgos de ingerir sustancias animales o vegetales tóxicas o venenosas, sacrificio que forma parte de la cadena en la historia de la alimentación humana y las cocinas.

En el mismo sentido, la serie de actos de manipulación para hacer digeribles y atractivos los alimentos las llevaron a inventar mezclas que no existen en la naturaleza y que fueron determinantes de la variedad de las cocinas a través de nuestro planeta. Pues, si bien las cocinas están determinadas por los recursos del entorno natural, todas ellas han sido sobre–determinadas, en primer lugar, por la infinita capacidad creativa de los seres humanos que pueden elaborar y obtener con idénticos elementos primarios resultados distintos, en segundo lugar por el descubrimiento e intercambio de productos entre los pueblos y, en tercer lugar, por las migraciones que, a través de muchas regiones geográficas fueron recogiendo e incorporando, de maneras diferentes a sus hábitos, alimentos exóticos. El conjunto de estas circunstancias marcaron indeleblemente la esencia de la cultura de cada grupo humano, es decir, su rasgo fundador: las cocinas, cuya identidad reside precisamente en las mezclas únicas creadas históricamente por mujeres.

Gracias a éstas, cada región tiene una identidad culinaria reconocible por las constantes que existen en sus sabores, pero también se distinguen variantes al interior de cada comunidad de una región e, incluso, las cocinas de mujeres de familias extensas poseen individuales rasgos sutiles que las identifican. Como producto de la capacidad de invención de infinitas mezclas, las mujeres perpetúan sabores en abanicos, a veces tan vastos que parecerían tocar otras identidades culinarias, para los menos advertidos, pero que las conocedoras y los conocedores saben distinguir, separando y volviendo a unificar las mezclas de sabores y olores, de texturas y colores, de formas y estética que, por similares que

parezcan, son diferentes entre sí por alguna originalidad creada en las familias, poblados y regiones.

### **Los recetarios**

Las cocinas tienen una historia tan larga como la historia de lo humano, ya se dijo, pero aquí es pertinente repetirlo porque su enseñanza y aprendizaje se hacen a través de la gestualidad y la oralidad simultáneas, siendo ambos medios de comunicación igualmente importantes. La gestualidad precede, en el aprendizaje temprano, a la oralidad, es decir, las niñas pequeñas aprenden viendo a sus madres o abuelas preparar los alimentos; pero cuando ya son pre púberes, sus mayores deben explicarles el origen de los productos que usan, su significado en el conjunto de la preparación, las cantidades, el por qué de tal o cual método y no otro... a manera de respuestas, sea a preguntas francas o silenciosas por parte de las aprendices. Ciertamente éste ha sido el papel histórico, junto con la procreación, la crianza y los cuidados de los ancianos que han desempeñado las mujeres. Nos podemos rebelar a esto, pero ello no cambia el hecho de una división del trabajo exigida por la necesidad de supervivencia de las comunidades humanas, no siendo sino hasta los últimos dos siglos que la mujer fue integrada a la producción masiva, al lado de los hombres, incluyendo la producción para la destrucción igualmente masiva.

Retornando al principio del párrafo anterior, las cocinas se transmitieron de madres a hijas durante milenios (millones) de años, sin necesidad de recetarios. Estos aparecen en la historia al lado de la invención de la escritura y, en ambos casos, la escritura marca la separación de una historia verdadera de la oscura prehistoria cuyo conocimiento va a tientas y donde el cientificismo puede negar algunas teorías en función de prejuicios o posturas ideológicas. Así, cuando los historiadores encuentran datos inscritos o escritos acerca de los alimentos que consumía tal pueblo, y los paleantropólogos y arqueólogos deducen el consumo de una comunidad mediante el examen de restos humanos, fecales, de cenizas, huesos o semillas, los escritos resultantes no constituyen recetarios ni consignan el saber y las prácticas femeninas que habrían tenido lugar en los sitios estudiados. Por ejemplo, las tabletas inscritas en caracteres cuneiformes de pueblos mesopotámicos, donde se da cuenta de una gran variedad de alimentos, no indica cómo los preparaban ni quiénes.

La aparición de los recetarios como tales (instrucciones para preparar una serie de platillos determinados) en realidad representa el apoderamiento del saber y las prácticas de las mujeres, por parte de hombres influyentes, al servicio de reyes, emperadores o gobernantes, los que fueron llamados *chef* (director en francés) porque se les confió la dirección de banquetes que, por supuesto, incluían el trabajo de las cocinas junto con los de proveedores, mantelería, vajillas, cubiertos, música, danza, juegos, fuegos artificiales,

etc. Especialmente en la Francia del siglo XVII. Estos directores de cocinas de la realeza europea, equivalían a los chef de orquesta o a los *chef de chantier* (maestros de obra ingenieril), y exactamente como éstos no tenían por qué mencionar a los músicos o a los obreros, los chef de cocina nunca dieron crédito de autor a las cocineras. En realidad, los méritos de estos chef eran el ser grandes maestros de ceremonias, expertos en el arte de agasajar<sup>8</sup> preparando banquetes gastronómicos para emperadores, papas, reyes y gobernantes, aunque debemos agradecer que algunos hayan recopilado recetas que veían preparar a las cocineras. Varios historiadores griegos consignan, como el más antiguo recetario conocido por ellos, el de la Persia de los aqueménides, del siglo VI antes de JC, escrito en caracteres cuneiformes en tres lenguas: viejo persa, acadio de Babilonia y elamita, pues en la corte de esta dinastía los banquetes eran suntuosos, con inventos culinarios y una gran riqueza de ingredientes. Los propios griegos y los romanos antiguos también escribieron algunos textos sobre cocina y, saltándonos varios siglos, señalemos la aparición en Francia, en el siglo XVII, del primer recetario impreso, «El cocinero francés».<sup>9</sup>

Por otra parte, la separación entre las cocineras y los chef de cocina coincide con la distinción entre gastronomía y culinaria: la primera nace en un marco de concentración de riqueza como un conjunto de elementos —del cual los platillos son sólo una parte— tendiente a producir el máximo placer de todos los sentidos, el intelecto y, en ocasiones, también el de una sexualidad promiscua.<sup>10</sup> En cambio, la culinaria es el arte de las cocinas, como ofrenda colectiva a lo más sagrado de una comunidad, en la cual se emplean los mejores o más preciados elementos, se utiliza trabajo colectivo para producir cantidades excepcionales de comida con platillos que se preparan sólo en ocasiones determinadas y que se distribuyen entre toda la comunidad y los visitantes; por eso, los actos culinarios son propios de ocasiones festivas, sean religiosas o civiles. Por su definición misma, la culinaria ha existido siempre en todos los pueblos y seguirá existiendo, siendo un valor patrimonial de los pueblos. Mientras que la gastronomía es un fenómeno histórico de clase que en los siglos XX y XXI, con la imparable producción editorial de recetarios y la aparición en televisión de cocineros, hombres y mujeres, más la oferta de carreras improvisadas bajo esta denominación, han convertido la gastronomía en una literatura corriente para las clases medias. No así los recetarios como compilaciones históricas de la culinaria regional, como es el caso del presente volumen *Sabores de la Huasteca*, que cumple un papel invaluable de preservador, todavía no tardió respecto a los orígenes de los elementos que se usan y de los saberes que se consignan, en un esfuerzo de investigación y de amor que no necesita esfuerzo hacia nuestra cultura. Publicación que debemos aplaudir, estudiar y

<sup>8</sup> Magistralmente retratados en la figura de Francisco Vatel en la película *Roland Joffé*, del año 2000.

<sup>9</sup> De Francisco-Pedro de la Varenne.

<sup>10</sup> Como en los banquetes romanos o en fiestas palaciegas a lo largo de varios siglos que incluían la presencia de cortesanas.

difundir entre nuestros connacionales y extranjeros, porque con él se enriquece el patrimonio cultural universal para las generaciones futuras.

Por último, pedimos al lector perdone esta introducción larga y la comprenda como una preocupación por entregarle el contexto en que debe situarse el recetario *Sabores de la Huasteca*, región que ilustra perfectamente una identidad culinaria que alcanza partes de seis estados federales mexicanos y cuyas cocinas son prueba de unidad, identidad, continuidad cultural, persistentes, reacias a su desaparición y a la vez prueba de que puede existir la asimilación de ingredientes y técnicas exóticos sin por ello mestizarse, es decir, sin perder su identidad.<sup>11</sup>

Yuriria Iturriaga

<sup>11</sup> En otro texto explico por qué la verdadera comida mexicana no es mestiza.







Hidalgo







# Mole de guajolote

Elaborado por:  
*Emelia Hernández Martínez*  
*Bertha Olivares Espinoza*

Comunidad de origen: *Xochiatipan de Castillo*  
Municipio: *Xochiatipan de Castillo*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1	animal	Guajolote vivo
2.000	kg	Tomate rojo
0.591	kg	Cebolla blanca
0.353	kg	Plátano macho de la región
0.290	kg	Manzana criolla
0.125	kg	Chocolate de mesa de la región
0.048	kg	Tochones
0.052	kg	Rosca
0.509	kg	Chile ancho
0.250	kg	Chile pasilla
0.070	kg	Chile seco
0.004	kg	Clavo entero
0.030	kg	Canela en raja
0.001	kg	Laurel
0.007	kg	Orégano seco
0.007	kg	Pimienta negra chica
0.138	kg	Ajo
0.034	kg	Sal
0.036	kg	Semillas de chile seco
0.025	kg	Semilla de cilantro
0.250	kg	Pepita
0.215	kg	Ajonjolí blanco
0.017	l	Aguardiente
16.820	l	Agua
1.762	l	Caldo de cocción del guajolote
1.000	kg	Manteca de cerdo
5	hojas	Totomoxtle

## Para decorar

0.100	kg	Ajonjolí blanco
-------	----	-----------------

## REFERENCIAS

1	animal
26½	piezas medianas
3	piezas
3	piezas
1	pieza
2	tablillas
3	piezas
2	piezas
43	piezas grandes
24	piezas grandes
8	piezas grandes
1	cucharada
2	rajas grandes
10	hojas grandes
4	cucharadas
1	cucharada
2	cabezas grandes
2	cucharadas + 1 cucharadita
6	cucharadas
6	cucharadas
2	tazas
1	⅔ tazas
1	cucharada
67¼	tazas
7	tazas + 2 cucharaditas
4¾	tazas
5	hojas

⅔	tazas
---	-------







## PROCEDIMIENTO

1. Dar de beber el aguardiente al guajolote para que su cocción sea más rápida.
2. Colgar de las patas al animal, hacer un corte en el cuello y desangrar.
3. Hervir 10.000 l de agua y sumergir el guajolote tres veces cubriéndolo bien. Sacar el animal del agua con cuidado y desplumar con las manos.
4. Retirar la piel de las patas y los dedos haciendo un giro y presionando con los dedos, similar a la acción de retirar la cascarilla de algunas semillas.
5. Prender el totomoxtle en el fogón y quemar el guajolote pasándolo por las llamas para eliminar las plumas pequeñas restantes. Posteriormente lavar el guajolote con jabón en polvo y tallar por todos lados, raspar con el filo de un cuchillo todo el cuerpo y lavar nuevamente con jabón. Enjuagar.
6. Hervir 4.000 l de agua con 0.128 kg de cebolla blanca y 0.014 kg de sal.
7. Porcionar el guajolote: cortar las patas y la cabeza. Abrir en mariposa y retirar las vísceras, el buche, los pulmones y separar la pierna, el muslo y las alas en dos partes. Vaciar la molleja y rasparla con un cuchillo. Cortar las uñas.
8. Enjuagar dos veces las piezas y raspar con un cuchillo, si es necesario, otra vez.
9. Colocar las piezas del guajolote en el agua hirviendo con la sal y la cebolla; cocer durante 1 hora o hasta que la carne esté suave.
10. Asar el plátano, la manzana y la cebolla directamente en el fogón.
11. Limpiar perfectamente el comal y calentarlo.
12. Tostar la pepita, la semilla de cilantro, el clavo y la pimienta por separado.
13. Moler dos veces las especias anteriores en el metate rociando agua con las manos.
14. Trozar la canela con las manos y separar los dientes de ajo; tostar el ajonjolí, la canela y los dientes de ajo por separado.
15. Moler el ajonjolí en el metate rociando agua con las manos y mezclar con la pasta anterior. Reservar la pasta resultante.
16. Asar en el fogón los tochones<sup>(2)</sup> y reservar.
17. Cocer en 1.000 l de agua el chile seco y los tomates rojos.
18. Pelar el plátano asado, retirar lo chamuscado a la cebolla asada, pelar las manzanas y los dientes de ajo asados.
19. Moler dos veces en el metate el plátano, las manzanas y la cebolla. Reservar.
20. Tostar el orégano; tostar los tochones en el comal en caso de reblandecimiento.
21. Desvenar el chile ancho y pasilla y asar en el comal. Hervir en 1.000 l de agua.
22. Moler en el metate el ajo, el laurel, el orégano, la canela, las roscas<sup>(2)</sup>, el chocolate y los tochones, trozando con las manos los últimos tres ingredientes.
23. Desvenar el chile seco una vez cocido. Colar las semillas y reservar.
24. Tostar las semillas del chile seco; moler en metate el chile seco y agregar las semillas.
25. Moler en metate el chile ancho y el pasilla; repasar 4 veces.
26. Desleír<sup>(1)</sup> con el agua sobrante los residuos de la pasta en el metate pasando el metlapil<sup>(2)</sup> por la superficie y empujar el agua con la mano. Reservar.

27. Colocar la manteca de cerdo en una olla grande de barro y calentar.
28. Licuar los tomates rojos cocidos y reservar.
29. Freír el recaudo en la olla sin dejar de mover, evitando que se adhiera a la olla.
30. Agregar las pastas de los chiles y el agua empleada para desleír en el metate a la olla y mezclar sin dejar de mover.
31. Agregar el jitomate licuado sin colar y mezclar. Seguir moviendo constantemente.
32. Agregar el caldo resultante de la cocción del guajolote al mole ya cocido.
33. Agregar 0.020 kg de sal y mezclar.
34. Agregar las piezas del guajolote al mole y calentarlas dentro de la salsa.
35. Tostar 0.100 kg de ajonjolí.
36. Servir una pieza del guajolote bañada en mole y decorar con el ajonjolí tostado.

---

**Nota:**

- El guajolote macho está «bueno» cuando ha cumplido el año de vida y tiene una escobetilla en la papada; si es muy joven no tiene espolón. Mientras que las hembras cacarean cuando ya están «buenas».
- Espumar durante la cocción del guajolote, en especial si la espuma tiene un color oscuro pues significa que no está bien lavado.
- Se sabe que el recaudo está cocido cuando la cuchara con la que se mueve, al pasarla por la mezcla, sale limpia.
- El chile ancho que se emplee debe ser rojo pues es el que le aporta el color al mole.
- Se muelen por separado los chiles y las especias porque éstas son más duras.
- Es de suma importancia que durante la cocción del mole no se deje de mover ni de raspar el fondo de la olla para evitar que el mole se quemé y se pegue al fondo.
- Se acompaña con arroz.

*Por tomate rojo se refiere a jitomate, por chile seco se refiere a chile chipotle.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

# Zacahuil

Elaborado por:  
*Reina Amador Ruíz*  
*María Alicia Hernández Hernández*  
*Imelda Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: 100 personas

## INGREDIENTES

5.000	kg	Carne de cerdo
5.000	kg	Pollo entero
6.248	kg	Maíz blanco
1.416	kg	Chile chino
0.003	kg	Clavo entero
0.009	kg	Comino entero
0.002	kg	Pimienta gorda
0.071	kg	Ajo
0.540	kg	Sal
7.833	l	Agua
2.000	kg	Manteca de cerdo
32	hojas	Hojas de plátano
1	pieza	Bolsa de plástico

## REFERENCIAS

5.000	kg
4	animales
55 1/3	tazas
119	piezas grandes
2	cucharaditas
1	cucharada + 1 cucharadita
1	cucharadita
1	cabeza grande
2	tazas + 5 cucharaditas
31 1/3	tazas
10	tazas
32	hojas
1	pieza







## PROCEDIMIENTO

1. Nixtamalizar el maíz.
2. Escurrir el maíz y enfriar. Una vez frío el grano, martajar en el metate. Reservar.
3. Desvenar, lavar y remojar los chiles en 1.500 l de agua.
4. Moler los chiles en el metate hasta formar una salsa rociando agua en la que se remojaron. Reservar.
5. Pelar el ajo y moler en el metate junto con el comino, el clavo y la pimienta.
6. Mezclar las especias molidas en la salsa y 0.340 kg de sal. Mezclar bien.
7. Lavar el metate con el agua sobrante del remojo de los chiles. Agregar a la salsa.
8. Lavar el pollo y la carne. Cortar el pollo en cuatro y la carne en trozos grandes.
9. Colocar en un recipiente amplio, la salsa, el pollo porcionado y la carne de cerdo. Bañar bien las carnes por todos lados y colocar en otro recipiente, marinar.
10. Mezclar la salsa con el maíz martajado y batir con las manos.
11. Agregar la manteca de cerdo al maíz y batir con las manos hasta que desaparezcan los grumos.
12. Agregar 0.200 kg de sal a la masa y seguir batiendo.
13. Agregar 1.163 l de agua. Mezclar bien.

### **Para amarrar el zacahuil**

14. Asar las hojas de plátano.
15. Retirar con las manos parte de la nervadura central de las hojas y colocar una capa de 4 hojas, romper la nervadura con la muñeca de la mano. Colocar otra capa de 4 hojas de forma que las nervaduras se encuentren base con punta. Colocar de esta forma 7 capas de hojas.
16. Formar una cruz con 4 hojas para envolver sobre la cama anteriormente formada.
17. Rociar con las manos suficiente agua.
18. Colocar la bolsa nueva abierta en el centro de la cruz y verter  $\frac{1}{3}$  de la masa enchilada, agregar la mitad del pollo enchilado, cubrir con otro  $\frac{1}{3}$  de masa; agregar la mitad de la carne cerdo y el último tercio de la masa. Agregar el resto de la carne de pollo y carne de cerdo.
19. Amarrar con un trozo de mecate la bolsa.
20. Colocar la bolsa de tal forma que el fondo sea paralelo a la nervadura de la hoja de plátano.
21. Envolver la bolsa con la masa con las hojas de plátano (simulando un taco) y amarrar de las puntas con un mecate. Hacer un amarre en el centro sin apretar en exceso.

22. Cambiar el mecate por un alambre y cortar un poco las puntas del zacahuil.
23. Rociar agua purificada sobre el zacahuil.
24. Colocar el zacahuil en un horno de barro, sellar el horno y cocer alrededor de 8 horas.
25. Abrir el horno y sacar el zacahuil.
26. Abrir con cuidado el zacahuil y servir masa, pollo y cerdo.

---

**Nota:**

- El pollo se cocina con piel.
- El maíz debe de molerse frío, de otra manera se pega al metate.
- El nudo con el que se amarra el zacahuil se llama «gasa».
- Es importante cambiar el mecate por alambre ya que el primero se quemaría dentro del horno.
- El agua con que se rocía antes de introducir el zacahuil al horno, se rocía en forma de cruz pues es una bendición y debe de ser agua de garrafón.
- Las semillas de los chiles de la preparación se reservan para arrojarlos al horno antes de introducir el zacahuil.
- Se recomienda que la manteca sea un producto reciente.

*Por chile chino se refiere a chile ancho.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

Anexo de diagramas

*Hidalgo. Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 377.*

# Tapatlaxtli (Ixpepilt)

Elaborado por:  
Elizabeth Torres Cruz

Comunidad de origen: *Atlapexco*  
Municipio: *Atlapexco*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

1.441	kg	Pollo entero
2.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.500	kg	Tomate rojo
0.005	kg	Chile chiltepín
0.200	kg	Chile chino
0.067	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.250	kg	Manteca de cerdo
5	piezas	Izote
10	hojas	Hojas de plátano

## REFERENCIAS

1 animal
8¼ tazas
7 piezas medianas
5 piezas
17 piezas grandes
¼ de taza
6 tazas
1¼ tazas
5 piezas
10 hojas











## PROCEDIMIENTO

1. Cocer el izote en suficiente agua.
2. Lavar el pollo y reservar.
3. Cocer el tomate rojo y el chile chiltepín en 1.500 l de agua.
4. Desvenar el chile chino y enjuagar.
5. Retirar el jitomate y el chile chiltepín una vez cocido. Remojar el chile chino en esa agua.
6. Licuar el jitomate y los chiles con 0.040 kg de sal.
7. Marinar el pollo en la salsa.
8. Agregar la manteca y 0.016 kg de sal a la masa, amasar.
9. Colocar en una cazuela de barro dos tiras de izote en medio, colocar sobre éstas una hoja de plátano, romper la nervadura central para darle mayor flexibilidad.
10. Colocar otra hoja dentro de la cazuela como cama.
11. Colocar la masa en las hojas y extender; hacer hoyos con los dedos para que penetre la salsa.
12. Bañar la masa con la salsa.
13. Colocar el pollo acostado.
14. Envolver con las hojas; cerrar como un tamal.
15. Amarrar el tamal colocando dos tiras de izote paralelas a las primeras y otra a lo largo.
16. Poner  $\frac{1}{3}$  partes de agua en la vaporera y el resto de la sal.
17. Colocar el tamal en la vaporera.
18. Colocar el resto de las hojas sobre el tapatlaxtli.
19. Tapar la vaporera.
20. Cocer de cuatro horas y media a cinco horas.
21. Retirar la vaporera del fuego, retirar las hojas de plátano.
22. Sacar tapatlaxtli y desamarrar el izote.
23. Desenvolver poco a poco.
24. Servir.

---

### Nota:

- La cazuela en donde se arma el tapatlaxtli es para darle forma.
- Se le coloca sal al agua de la vaporera para evitar que salga desabrido.

*Por chile chino se refiere a chile ancho, por tomate rojo se refiere a jitomate.*

Anexo de diagramas

*Hidalgo.* Diagrama para armar el tapatlaxtli, pág. 338.



# Encacahuatadas

Elaborado por:  
*Claudia Bautista García*

Comunidad de origen: *Xochiatipan de Castillo*  
Municipio: *Xochiatipan de Castillo*  
Porciones: 45 enchiladas

## INGREDIENTES

0.302	kg	Cacahuete sin sal
1.800	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.202	kg	Tomate rojo
0.056	kg	Cebolla blanca
0.040	kg	Chile tepín grande
0.020	kg	Ajo
0.041	kg	Sal
0.550	l	Agua
0.107	l	Aceite vegetal

## Para decorar

0.200	kg	Queso de grano
-------	----	----------------

## REFERENCIAS

2 tazas
7½ tazas
2½ piezas medianas
¼ de pieza mediana
50 piezas grandes
3 dientes grandes
8 cucharaditas
2¼ tazas
½ taza + 1 cucharada

1 pieza
---------









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y hervir los jitomates con los chiles.
2. Moler en el metate el cacahuete y el ajo rociando poco a poco 0.141 l de agua con las manos hasta obtener una pasta. Repasar la pasta en el metate las veces que sean necesarias hasta que esté lisa y tersa. Reservar.
3. Moler en el metate los chiles. Repasar tres veces y reservar.
4. Moler en el metate el jitomate.
5. Mezclar las tres pastas. Reservar.
6. Cortar en rodajas la cebolla. Reservar.
7. Calentar el aceite vegetal en una cacerola.
8. Agregar la cebolla y acitronar.
9. Agregar la pasta de cacahuete enchilada y la sal a la cacerola. Mezclar.
10. Agregar el resto del agua y mezclar.
11. Desmoronar el queso y reservar.
12. Limpiar y calentar el comal.
13. Amasar la masa de maíz y hacer cuechos<sup>(2)</sup> de 0.040 kg cada uno.
14. Formar la tortilla y colocarla sobre el comal para su cocción.
15. Doblar por la mitad la tortilla una vez cocida y sumergir en la salsa cubriéndolas por el centro también.
16. Colocar las enchiladas en un plato y espolvorear con queso.

---

### Nota:

- Se puede cambiar el cacahuete por ajonjolí.
- El cacahuete debe de estar cocido para evitar el vómito. Para saber que el cacahuete está cocido tiene que descascarillarse fácilmente.
- Es preferible utilizar caldo de pollo en lugar de agua.
- Se puede acompañar de chuleta ahumada.

*Por tomate rojo se refiere a jitomate y por chile tepín grande se refiere al chile seco Santa María.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

# Mole de olla

Elaborado por:  
Reina Amador Ruíz  
Georgina Hernández Hernández  
Irma Hernández

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: 15 personas

## INGREDIENTES

1	animal	Guajolote vivo
0.121	kg	Tomate rojo
0.379	kg	Cebolla blanca
0.053	kg	Chile chino
0.039	kg	Chile jalapeño
0.002	kg	Comino entero
0.001	kg	Pimienta gorda
0.020	kg	Hierbabuena fresca
0.070	kg	Ajo
0.052	kg	Sal
6.627	l	Agua
0.200	l	Caldo de cocción del guajolote
0.100	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1 animal
1½ piezas medianas
1 pieza mediana + 1 pieza chica
4 piezas grandes + 1 pieza chica
2 piezas chicas
1 cucharadita
½ cucharadita
9 ramas
1 cabeza grande
3 cucharadas + 1 cucharadita
26½ tazas
¾ de taza + 4 cucharaditas
½ taza + 1 cucharadita











## PROCEDIMIENTO

1. Colgar el guajolote por las patas, amarrar las alas, degollar el guajolote y desangrar.
2. Sumergir el guajolote en agua hirviendo, colgar y desplumar.
3. Chamuscar el guajolote para quitar plumas que hayan quedado.
4. Lavar con jabón de pasta el guajolote para retirar la suciedad, raspar con cuchillo para retirar las últimas plumas.
5. Cortar el ano, abrir el pico a la mitad, jalar la lengua y tripa por el pescuezo; lavar, tallar y enjuagar.
6. Hacer un corte de forma lateral para retirar vísceras, lavar. Retirar el corazón e hígado y reservar.
7. Cortar las patas y uñas.
8. Retirar la molleja, quitar la cáscara y lavar con jabón.
9. Cortar la cabeza.
10. Porcionar el guajolote y enjuagar.
11. Calentar 6.527 l de agua en una olla.
12. Cortar 0.259 kg de cebolla en cuarterones, pelar y machacar 0.070 kg de ajo con el mango del cuchillo e incorporar al agua. Agregar la sal y el guajolote porcionado.
13. Cocer hasta que esté suave la carne cuidando de no sobrecocer. Retirar las piezas cocidas del guajolote y reservar.
14. Desvenar los chiles, enjuagar y remojar en 0.200 l de caldo de cocción de guajolote.
15. Licuar el comino, la pimienta, los chiles y los ajos pelados con 0.100 l de agua y reservar.
17. Cortar 0.120 kg de cebolla en rodajas, cortar el tomate rojo en trozos y freír en una cazuela de barro.
18. Agregar el caldo e incorporar lo licuado, mezclar.
19. Lavar la hierbabuena y agregar a la cazuela.
20. Agregar las piezas de guajolote.
21. Retirar del fuego cuando suelte el primer hervor. Servir.

---

### Nota:

- El guajolote se desangra para evitar que la carne adquiera un color rojo.

*Por chile chino se refiere a chile ancho, por tomate rojo se refiere a jitomate.*

# Agua de jobo

Elaborado por:  
*Georgina Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: 8 vasos

## INGREDIENTES

0.995 kg      Ciruela jobo  
0.163 kg      Azúcar estándar  
2.000 l      Agua

## REFERENCIAS

21 piezas  
 $\frac{3}{4}$  de taza + 2 cucharaditas  
8 tazas

## PROCEDIMIENTO

1. Enjuagar dos veces las ciruelas de jobo.
2. Colocar las ciruelas en un recipiente, desprender la pulpa de las ciruelas y trozar la piel. Retirar los huesos.
3. Colocar en una jarra la pulpa, el azúcar y el agua. Mezclar perfectamente.
4. Servir.

---

### Nota:

- Servir con hielos.
- Se puede preparar atole de jobo espesado con masa de maíz nixtamalizado.



# Enchiladas huastecas

Elaborado por:  
*Georgina Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: 15 personas

## INGREDIENTES

0.900 kg Cecina  
0.013 kg Sal  
0.110 l Aceite vegetal

## REFERENCIAS

0.900 kg  
1 cucharada  
½ taza + 1 cucharada

## Enchiladas

0.350 l Salsa de tomate rojo  
0.500 l Salsa roja  
0.720 l Salsa verde  
2.160 kg Masa de maíz nixtamalizado

1½ tazas  
2 tazas  
3 tazas  
9 tazas

## Para decorar

0.625 kg Aguacate criollo  
0.317 kg Lechuga romana  
0.219 kg Tomate rojo  
0.075 kg Cebolla blanca  
0.016 kg Limón  
0.002 kg Sal  
0.150 kg Queso de aro

2½ piezas  
1 pieza chica  
3 piezas medianas  
⅓ de pieza mediana  
½ pieza  
½ cucharadita  
¾ de pieza







## PROCEDIMIENTO

1. Salar la cecina, freír y retirar una vez cocida. Reservar.
2. Mantener las salsas calientes.
3. Amasar la masa, agregar agua y sal si es necesario.
4. Formar testales de 0.024 kg y prensar; cocer las tortillas en un comal caliente y limpio.
5. Doblar por la mitad las tortillas. Sumergir 30 tortillas en cada salsa, auxiliarse de una cuchara para bañar el centro.
6. Desinfectar la lechuga y cortar en chiffonade,<sup>(1)</sup> agregar jugo de limón y sal. Mezclar y reservar.
7. Filetear la cebolla y reservar. Cortar en rodajas de medio centímetro el tomate rojo y reservar.
8. Cortar el aguacate en 6 rebanadas.
9. Desmoronar el queso de aro y reservar.

### **Para servir:**

10. Colocar dos enchiladas de cada salsa por plato.
11. Colocar 0.060 kg de cecina por plato.
12. Colocar una rebanada de aguacate por plato.
13. Colocar 0.021 kg de lechuga por plato.
14. Colocar 0.005 kg de cebolla blanca por plato.
15. Colocar 0.015 kg de tomate rojo por plato.
16. Espolvorear 0.010 kg de queso sobre las enchiladas.

---

### **Nota:**

- El aguacate criollo es de la región.

*Por tomate rojo se refiere a jitomate.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas







# Salsa de tomate para enchiladas

Elaborado por:  
*Reina Amador Ruíz*  
*Georgina Hernández Hernández*  
*María Alicia Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: **50 enchiladas**  
*\*Receta complementaria de las enchiladas huastecas*

## INGREDIENTES

0.247	kg	Tomate
0.048	kg	Cebolla blanca
0.001	kg	Chile seco
0.009	kg	Sal
0.043	l	Agua
0.016	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

3 ½ piezas medianas
½ de pieza mediana
2 piezas medianas
2 cucharaditas
3 cucharadas
1 cucharada

## PROCEDIMIENTO

1. Asar los tomates en las brasas. Retirar la concha <sup>(2)</sup> una vez asados.
2. Asar en el comal los chiles.
3. Licuar el tomate con los chiles. Reservar.
4. Picar en cubos grandes la cebolla. Reservar.
5. Calentar el aceite en un sartén.
6. Freír la cebolla en el sartén.
7. Agregar la salsa de tomate licuada al sartén.
8. Sazonar la salsa con la sal y mezclar.
9. Hervir y reservar.

---

### Nota

Por tomate se refiere a jitomate, por chile seco se refiere a chile seco Santa María.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

# Salsa roja para enchiladas

Elaborado por:  
*Reina Amador Ruíz*  
*Georgina Hernández Hernández*  
*María Alicia Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: **30 enchiladas**  
*\*Receta complementaria de las enchiladas huastecas*

## INGREDIENTES

0.044	kg	Chile chino
0.002	kg	Chile seco
0.174	kg	Cebolla blanca
0.011	kg	Sal
0.482	l	Agua
0.098	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

3 piezas grandes + 1 pieza mediana
10 piezas chicas
¾ de pieza mediana
2 cucharaditas
2 tazas
½ taza

## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar el chile chino, trozar con las manos y asar junto con los chiles secos.
2. Remojar los chiles en agua.
3. Moler en molcajete de barro con el agua de remojo. Reservar.
4. Calentar el aceite en un sartén.
5. Picar la cebolla en cubos grandes y freír.
6. Agregar la salsa al sartén y desleír<sup>(1)</sup> con más agua el molcajete. Agregar al sartén.
7. Cocer la salsa, sazonar con sal y mezclar.
8. Reservar.

---

### Nota:

Por chile chino se refiere a chile ancho, por chile seco se refiere a chile seco Santa María.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

# Salsa verde para enchiladas

Elaborado por:  
*Georgina Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: *30 enchiladas*  
*\*Receta complementaria de las enchiladas huastecas*

## INGREDIENTES

0.758	kg	Chile jalapeño
0.144	kg	Cebolla blanca
0.010	kg	Sal
0.080	l	Aceite vegetal

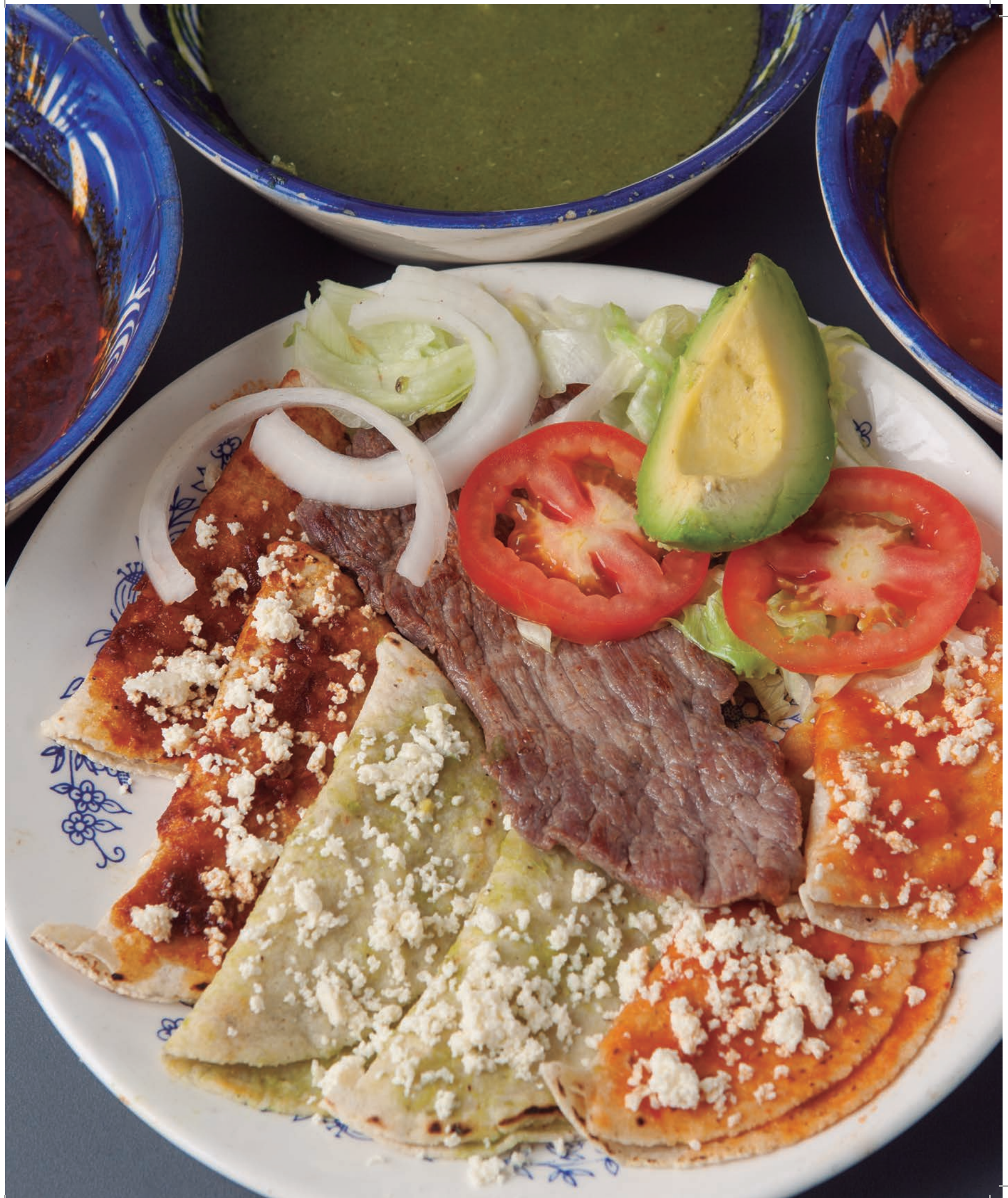
## REFERENCIAS

15 piezas grandes
½ pieza mediana
2 cucharaditas
⅓ de taza + 4 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Asar los chiles.
2. Moler en molcajete.
3. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
4. Freír la cebolla.
5. Agregar el chile molido.
6. Sazonar y reservar.







# Tlapanilli de castilán

Elaborado por:  
*Francisca Montiel Fernández*

Comunidad de origen: *Huejutla de Reyes*  
Municipio: *Huejutla de Reyes*  
Porciones: 7 personas

## INGREDIENTES

2.000	kg	Frijol de castilán
0.050	kg	Chile jalapeño
0.391	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.002	kg	Hoja de aguacate oloroso
0.020	kg	Sal
4.000	l	Agua
0.077	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

11 tazas
1 pieza grande
1½ tazas
3 hojas
1 cucharada + 1 cucharadita
16 tazas
⅓ de taza + 1 cucharadita

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar el frijol y cocer en 3.000 l de agua.
2. Agregar la hoja de aguacate y 0.047 kg de manteca de cerdo
3. Desleír<sup>(1)</sup> 0.239 kg de masa en 1.000 l de agua y agregar a los frijoles.
4. Cortar el chile a la mitad. Agregar a los frijoles.
5. Agregar 0.015 kg de sal.
6. Agregar 0.005 kg de sal y 0.030 kg de manteca a 0.152 kg de masa, mezclar.
7. Formar las orejitas en forma de cazuela y agregar a los frijoles.
8. Servir una vez cocidos los frijoles y las orejitas.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas





# Huevo con quebracho

Elaborado por:  
María Isabel Domínguez Zumaya

Comunidad de origen: Huejutla de Reyes  
Municipio: Huejutla de Reyes  
Porciones: 5 personas

## INGREDIENTES

0.312	kg	Huevo
0.375	kg	Flor de quebracho
0.061	kg	Cebolla blanca
0.009	kg	Chile serrano
0.006	kg	Sal
1.156	l	Agua
0.046	l	Aceite vegetal

## INGREDIENTES

6	piezas
2	litros
½	pieza mediana
1	pieza mediana
1	cucharadita
4½	tazas + 3 cucharadas
¼	de taza

## PROCEDIMIENTO

1. Enjuagar la flor de quebracho<sup>(2)</sup> con cuidado y retirar las hojas verdes.
2. Cocer las flores en 0.889 l de agua.
3. Picar finamente la cebolla. Reservar.
4. Cortar en 4 (a lo largo) el chile sin llegar al pedúnculo.
5. Cortar rodajas de los chiles uniendo con los dedos las 4 puntas. Reservar.
6. Escurrir las flores una vez cocidas.
7. Calentar el aceite en un sartén y freír la cebolla junto con el chile serrano.
8. Agregar el quebracho cocido al sartén.
9. Sazonar y agregar los huevos al sartén. Revolver, cocer y mover durante la cocción.
10. Servir.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario







# Soyo a la mexicana

Elaborado por:  
*María de Jesús Reyes Hernández*

Comunidad de origen: *Huejutla de Reyes*  
Municipio: *Huejutla de Reyes*  
Porciones: 4 personas

## INGREDIENTES

0.169	kg	Soyo
0.278	kg	Tomate rojo
0.053	kg	Chile jalapeño
0.177	kg	Cebolla blanca
0.003	kg	Sal
0.013	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1 manojo
3½ piezas medianas
1 pieza grande
⅔ de pieza mediana
½ cucharadita
1 cucharada

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar el soyo,<sup>(2)</sup> la cebolla y el tomate rojo.
2. Cortar la cebolla, el tomate rojo y el chile en cubos pequeños.
3. Cortar el soyo en chiffonade.<sup>(1)</sup>
4. Freír la cebolla y el tomate rojo. Agregar el chile.
5. Sazonar.
6. Agregar el soyo.
7. Retirar del fuego en cuanto esté suave.
8. Servir.

---

*Por tomate rojo se refiere a jitomate.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario







# Tlapanilli de hongos amarillos

Elaborado por:  
*Lilia Nieto Castro*  
*Elizabeth Torres Cruz*

Comunidad de origen: *Cabecera Municipal*  
Municipio: *Huautla*  
Porciones: 5 personas

## INGREDIENTES

0.214	kg	Hongos amarillos
0.250	kg	Tomate rojo
0.082	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.025	kg	Chile chino
0.005	kg	Epazote fresco
0.013	kg	Sal
0.608	l	Agua
0.045	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

21 piezas
3 ½ piezas medianas
½ de taza + 1 cucharada
2 piezas grandes
2 ramas
1 cucharada
2 ½ tazas + 5 cucharaditas
3 cucharadas









## PROCEDIMIENTO

1. Retirar la parte más baja del pie de los hongos, lavar y desmenuzar. Reservar.
2. Desvenar y asar el chile chino; remojar en agua tibia.
3. Asar el tomate rojo y retirar la concha.<sup>(2)</sup>
4. Licuar el tomate rojo con el chile y 0.061 l de agua.
5. Calentar el aceite en una cacerola y freír la salsa.
6. Agregar 0.100 l de agua a la cacerola y mezclar.
7. Agregar los hongos al caldo.
8. Desleír<sup>(1)</sup> la masa en 0.150 l de agua, colar y agregar al caldo.
9. Agregar al caldo el epazote lavado.
10. Agregar el resto del agua y sazonar.
11. Hervir hasta espesar, mover constantemente.
12. Servir.

---

### Nota:

*Por tomate rojo se refiere a jitomate, por chile chino se refiere a chile ancho.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

# Estrujadas

Elaborado por:  
*Lilia Nieto Castro*

Comunidad de origen: *Cabecera Municipal*  
Municipio: *Huautla*  
Porciones: 2 personas

## INGREDIENTES

0.358	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.223	kg	Frijol negro
0.342	kg	Chayote
0.016	kg	Chile chiltepín
0.009	kg	Epazote fresco
0.010	kg	Ajo
0.050	kg	Sal
2.078	l	Agua
0.047	kg	Asiento de cerdo
0.014	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1½ tazas
1¼ tazas
1 pieza
20 piezas grandes
3 ramas
2 dientes medianos
3 cucharadas + 1 cucharadita
8¼ tazas
¼ de taza
1 cucharada

## Para decorar

0.100	kg	Aguacate criollo	½ pieza
0.087	kg	Queso de aro	½ pieza











## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y lavar tres veces el frijol. Remojar 30 minutos en suficiente agua.
2. Picar el chayote en cubos medianos. Reservar.
3. Hervir 2.000 l de agua con 0.015 kg de sal.
4. Escurrir el frijol y agregar al agua hirviendo con sal junto con el chayote picado.
5. Desvenar el chile chiltepín y remojar en agua suficiente.
6. Pelar los dientes de ajo y moler en molcajete.
7. Agregar de dos en dos los chiles remojados al molcajete y moler.
8. Agregar 0.078 l de agua al molcajete. Reservar en otro recipiente.
9. Amasar la masa, agregar un poco de agua en caso de estar reseca.
10. Formar testales de 0.179 kg y palmear hasta formar una memela.<sup>(2)</sup>
11. Cocer las memelas en un comal limpio y caliente a fuego medio durante 6 minutos aproximadamente, dando dos vueltas a cada memela.<sup>(2)</sup>
12. Desmoronar el queso de aro. Reservar.
13. Untar el asiento del cerdo a cada memela, al igual que la salsa.
14. Doblar por la mitad cada memela y untar nuevamente asiento y salsa en la superficie.
15. Cortar con una cuchara la memela en trozos pequeños.
16. Colocar en un plato hondo cada memela y servir frijoles.
17. Espolvorear el queso y un poco de salsa. Decorar con un par de rebanadas de aguacate.

---

### Nota:

- Se acompañan de un huevo y chorizo espolvoreado.
- En esta comunidad en específico: *por chile chiltepín se refiere al chile seco Santa María.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Fritado

Elaborado por:  
*Georgina Hernández Hernández*  
*Imelda Hernández Hernández*  
*Reina Amador Ruíz*  
*María Alicia Hernández Hernández*

Comunidad de origen: *Tatacuatitla*  
Municipio: *San Felipe Orizatlán*  
Porciones: 15 personas

## INGREDIENTES

3.423	kg	Tripa de fritada
0.500	kg	Tomate rojo
0.104	kg	Limón
0.129	kg	Cebolla blanca
0.250	kg	Chile chino
0.002	kg	Comino entero
0.003	kg	Pimienta gorda
0.004	kg	Clavo entero
0.046	kg	Ajo
0.064	kg	Sal
7.300	l	Agua
0.108	l	Aceite vegetal
0.042	kg	Cal

## REFERENCIAS

3	rollos
6 ½	piezas medianas
3	piezas
½	pieza mediana
21	piezas grandes
1	cucharadita
5	piezas
6	piezas
6	dientes grandes
¼	de taza
29 ¼	tazas
½	taza + 1 cucharada
¼	de taza











## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar las tripas: voltear las tripas, fregar las tripas contra un lavadero y raspar con el cuchillo a 45° hasta quitarle toda la suciedad.
2. Hervir 2.000 l de agua y agregar la cal. Mezclar y retirar del fuego.
3. Remojar las tripas en el agua caliente con cal.
4. Raspar nuevamente las tripas de una en una con el cuchillo a 45° donde estaba la suciedad hasta que se blanqueen ligeramente. Retirar la grasa de las tripas y enjuagarlas por ambos lados. Reservar en un recipiente limpio.
5. Lavar el bazo y los riñones. Reservar.
6. Cortar los limones por la mitad y frotarlos contra las tripas.
7. Cortar las tripas en trozos rectangulares de 4 cm de largo por el ancho de la tripa.
8. Calentar 5.000 l de agua y agregar la cebolla blanca, 0.033 kg de ajo, 0.052 kg de sal y las tripas limpias. Tapar y cocer.
9. Desvenar, asar y remojar los chiles en 0.300 l de agua.
10. Lavar y cortar en cuarterones el tomate rojo. Reservar.
11. Pelar el ajo restante. Reservar.
12. Enjuagar las especias y licuar junto con el tomate rojo y el ajo. Agregar 0.168 l de agua donde se remojaron los chiles.
13. Freír la salsa en una cacerola, mover constantemente.
14. Agregar a la salsa 0.727 l del caldo de la cocción del frito y mezclar.
15. Sazonar y mezclar.
16. Agregar el frito, el bazo y los riñones a la salsa, mezclar y cocer.
17. Dar el último hervor y servir.

---

### Nota:

- Por cada res se obtienen aproximadamente 10 rollos de tripas en los que se incluyen el bazo y riñón.
- Las tripas están cocidas cuando su textura es suave, fácil de morder; si tienen una textura correosa les faltó cocción.
- El motivo por el cual se frota el limón a las tripas es para eliminar el olor a xoquio.<sup>(2)</sup>

*Por tomate rojo se refiere a jitomate, por chile chino se refiere al chile ancho.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Bocoles

Elaborado por:  
*Elizabeth Torres Cruz*

Comunidad de origen: *Atlapexco*  
Municipio: *Atlapexco*  
Porciones: 35 bocoles

## INGREDIENTES

0.844	kg	Frijol de castilán
1.436	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.026	kg	Chile serrano
0.077	kg	Cilantro fresco
0.005	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.242	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

4 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> tazas
6 tazas
1 pieza grande + 1 pieza mediana
38 ramas
1 cucharadita
6 tazas
1 taza + 3 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Espulgar<sup>(1)</sup> el frijol y cocer en agua con sal hasta que estén suaves.
2. Escurrir el frijol una vez cocido y reservar.
3. Moler en molcajete el chile serrano.
4. Cortar el cilantro en chiffonade.<sup>(1)</sup>
5. Amasar la masa con la manteca.
6. Agregar el chile molido y el cilantro a la masa.
7. Amasar.
8. Agregar el frijol y amasar.
9. Porcionar la masa en testales de 0.075 kg y formar los bocoles con las manos.
10. Cocer en comal caliente y limpio con dos vueltas.
11. Servir.

---

### Nota:

- Se acompañan de salsa y queso

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas





# Ajo comino de hongos amarillos

Elaborado por:  
*Elizabeth Torres Cruz*  
*Lilia Nieto Castro*

Comunidad de origen: *Cabecera Municipal*  
Municipio: *Huautla*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

0.240	kg	Hongo amarillo
0.510	kg	Frijol de castilán
0.183	kg	Tomate rojo
0.109	kg	Cebolla blanca
0.082	kg	Chile chino
0.001	kg	Comino entero
0.015	kg	Ajo
0.018	kg	Sal
0.303	l	Agua
0.101	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

24	piezas
2¾	tazas
2½	piezas medianas
1	pieza chica
7	piezas grandes
½	cucharadita
2	dientes grandes
1	cucharada + ½ cucharadita
1¼	tazas
½	taza + 1 cucharadita









## PROCEDIMIENTO

1. Retirar la parte más baja del pie de los hongos, lavar y desmenuzar, reservar.
2. Cocer el frijol con 0.010 kg de sal.
3. Asar el chile y el tomate rojo, moler en el molcajete con el agua. Reservar aparte.
4. Pelar el ajo, cortar en tres y moler en el molcajete.
5. Agregar al molcajete el comino entero, moler.
6. Cortar la cebolla blanca en cubos medianos.
7. Freír la cebolla y lo molido anteriormente en una cacerola.
8. Agregar la salsa a la cacerola.
9. Sazonar la salsa y agregar los hongos.
10. Hervir hasta cocer los hongos.
11. Agregar los frijoles ya cocidos.
12. Hervir un par de minutos más y servir.

---

*Por tomate rojo se refiere a jitomate; por chile chino se refiere a chile ancho.*







Puebla











# Atole de cacahuete

Elaborado por:  
*Rosario Lobato Lobato*  
*Jovita Lobato Domingo*

Comunidad de origen: *Huehuetla*  
Municipio: *Huehuetla*  
Porciones: 15 tazas

## INGREDIENTES

0.650	kg	Cacahuete tostado con cáscara
0.300	kg	Fécula de maíz
0.018	kg	Canela en raja
0.350	kg	Azúcar morena
1.400	l	Agua
2.000	l	Leche entera

## REFERENCIAS

4 1/3 tazas
3 tazas
1 raja grande
2 tazas
5 1/2 tazas + 7 cucharaditas
8 tazas

## PROCEDIMIENTO

1. Pelar el cacahuete, licuar con 0.400 l de agua, colar y reservar.
2. Disolver la fécula de maíz en 1.000 l de agua.
3. Colocar en una olla la fécula diluida y la canela, calentar a fuego medio y mover constantemente.
4. Agregar la leche y el cacahuete licuado a la olla. Cocinar por 10 minutos más.
5. Agregar el azúcar y mezclar. Mantener en el fuego 15 minutos más o hasta que tenga el espesor deseado. Hervir.
6. Servir.

---

### Nota:

- Este atole se prepara únicamente en festividades como navidad o alguna celebración, generalmente se acompaña con una galleta parecida al polvorón.







# Pollo con nopales

Elaborado por:  
*María Antonia Téllez Álvarez*

Comunidad de origen: *San Miguel Tzinacapan*  
Municipio: *Cuetzalan del Progreso*  
Porciones: 2 personas

## INGREDIENTES

0.334	kg	Pechuga de pollo
0.217	kg	Nopal
0.097	kg	Cebolla blanca
0.086	kg	Chile jalapeño
0.006	kg	Sal
0.087	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

2	piezas
3	piezas chicas
$\frac{3}{4}$	de pieza chica
3	piezas chicas
1	cucharadita
$\frac{1}{3}$	de taza + 5 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Cortar el nopal en tiras de 1.5 centímetros de grosor. Reservar.
2. Retirar el pedúnculo a los chiles jalapeños y cortar en rajas.
3. Retirar las semillas y venas a dos de los chiles, al tercero no. Reservar.
4. Filetear la cebolla y reservar.
5. Lavar el pollo y reservar.
6. Calentar el aceite en un sartén.
7. Freír las pechugas de pollo por ambos lados.
8. Agregar sal al pollo.
9. Agregar la cebolla fileteada, el nopal y los chiles al sartén, mezclar.
10. Freír hasta cocer todo.
11. Servir.





# Mole típico de Cuetzalan

Elaborado por:  
*María Antonia Téllez Álvarez*  
*Guadalupe Patricio López*  
*Maricruz Ortega Carmona*  
*Genaro Ramiro Hernández*

Comunidad de origen: *San Miguel Tzinacapan*  
Municipio: *Cuetzalan del Progreso*  
Porciones: 20 personas

## INGREDIENTES

2	animales	Guajolotes vivos
0.487	kg	Jitomate saladet
0.597	kg	Plátano macho
0.047	kg	Chocolate de mesa
0.109	kg	Galletas de animalitos
0.400	kg	Chile ancho
0.012	kg	Canela en raja
0.002	kg	Clavo entero
0.100	kg	Sal
0.075	kg	Almendras enteras sin pelar
0.201	kg	Pasas
2.100	l	Agua
1.527	l	Caldo de cocción del guajolote
0.134	l	Aceite vegetal
0.422	kg	Manteca de cerdo
2	paquetes	Hojas de totomoxtle

## REFERENCIAS

2	animales
6 ½	piezas medianas
2 ¼	piezas medianas
½	tablilla
2 ⅓	tazas
33	piezas grandes + 1 pieza mediana
1	raja grande
1	cucharadita
⅓	de taza + 2 cucharaditas
½	de taza + 7 piezas
1 ½	tazas
8 ⅓	tazas + 4 cucharaditas
6	tazas + 5 cucharaditas
¾	de taza
2	tazas + 1 cucharadita
2	paquetes









## PROCEDIMIENTO

1. Matar el guajolote colocando su cabeza entre un palo delgado y el suelo. Sostenerlo por las patas, colocar los pies en los extremos del palo y jalar al animal hacia arriba con un movimiento firme para desnucarlo.
2. Sostener al animal por las patas hasta que la sangre se acumule en la cabeza, entre 15 y 20 minutos.
3. Hervir suficiente agua, sumergir el animal y con la mano retirar las plumas. Repetir el paso hasta que esté desplumado por completo.
4. Colocar en el piso 4 hojas de totemoxtle en forma de cruz, prender una hoja extra y encender las que se encuentran en el piso. Pasar por el fuego el guajolote para quemar las plumas más pequeñas que hayan quedado, reemplazar las hojas que se vayan consumiendo.
5. Lavar el guajolote con jabón y enjuagar perfectamente.
6. Limpiar y porcionar el guajolote: Retirar las patas del animal; separar el par de alas, los muslos, las piernas. Retirar las vísceras, lavar el huacal, cortar por la mitad y partir en dos cada mitad. Enjuagar todo y reservar.
7. Separar el cuello con la cabeza, cortar por la mitad del pescuezo y empujar con las manos el coágulo hasta que salga por el pico del animal. Exprimir el otro trozo. Enjuagar por dentro y por fuera. Retirar el pico de la cabeza.
8. Hervir agua suficiente para la cocción del guajolote, sazonar con 0.050 kg de sal, colocar el guajolote dentro de la olla y cocer alrededor de una hora o hasta que la carne esté suave.
9. Abrir la molleja y retirar el saco donde se almacena el alimento. Lavar y reservar.
10. Pelar los plátanos machos y cortar en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Reservar.
11. Desvenar un chile ancho y cocer en 1.500 l de agua con las pasas y almendras.
12. Desvenar el resto de los chiles y asar en un comal a fuego lento. Guardar los chiles en una bolsa una vez asados.
13. Pasar por 0.600 l de agua cada chile y moler en metate hasta formar una pasta.
14. Calentar el aceite vegetal en un sartén y freír el plátano macho. Reservar.
15. Freír las galletas de animalitos y reservar junto con el plátano macho.
16. Trozar la canela con las manos y tostar en el comal caliente y limpio junto con el clavo. Reservar.
17. Asar los jitomates.
18. Limpiar el metate con un poco del agua de remojo de los chiles y reservar junto a la pasta.
19. Moler en el metate la canela con el clavo e ir rociando agua con las manos. Reservar.



20. Destrozar los jitomates en el metate, uno a uno con las manos. Moler y reservar.
21. Moler las pasas con el chile en el metate y agregar poco a poco 0.400 l del agua de la cocción de las pasas. Reservar.
22. Moler las galletas fritas en el metate hasta tener una pasta. Reservar.
23. Moler en metate el plátano frito y las almendras con 0.308 l de agua de cocción de las almendras y reservar.
24. Calentar la manteca de cerdo en una cacerola grande.
25. Freír la pasta de chile en la manteca hasta que la cuchara salga limpia al sacarla de la cacerola.
26. Agregar la pasta de las especias, el jitomate y las galletas molidas. Homogenizar.
27. Agregar la tablilla de chocolate y mezclar.
28. Agregar la pasta de plátano y almendra. Mezclar.
29. Agregar el caldo de cocción del guajolote y con el agua sobrante por donde se pasaron los chiles, enjuagar el metate y agregar a la olla el agua.
30. Mover el mole hasta que la grasa suba.
31. Agregar las piezas del guajolote al mole, bañar bien en la salsa y servir una pieza por plato.

---

**Nota:**

- Se acompaña de arroz rojo aromatizado con tomillo.





# Pipián de pepitancha

Elaborado por:  
*Maricruz Ortega Carmona*  
*María Antonia Téllez Álvarez*  
*Guadalupe Patricio López*  
*Genaro Ramiro Hernández*

Comunidad de origen: *Cuetzalan del Progreso*  
Municipio: *Cuetzalan del Progreso*  
Porciones: 10 personas

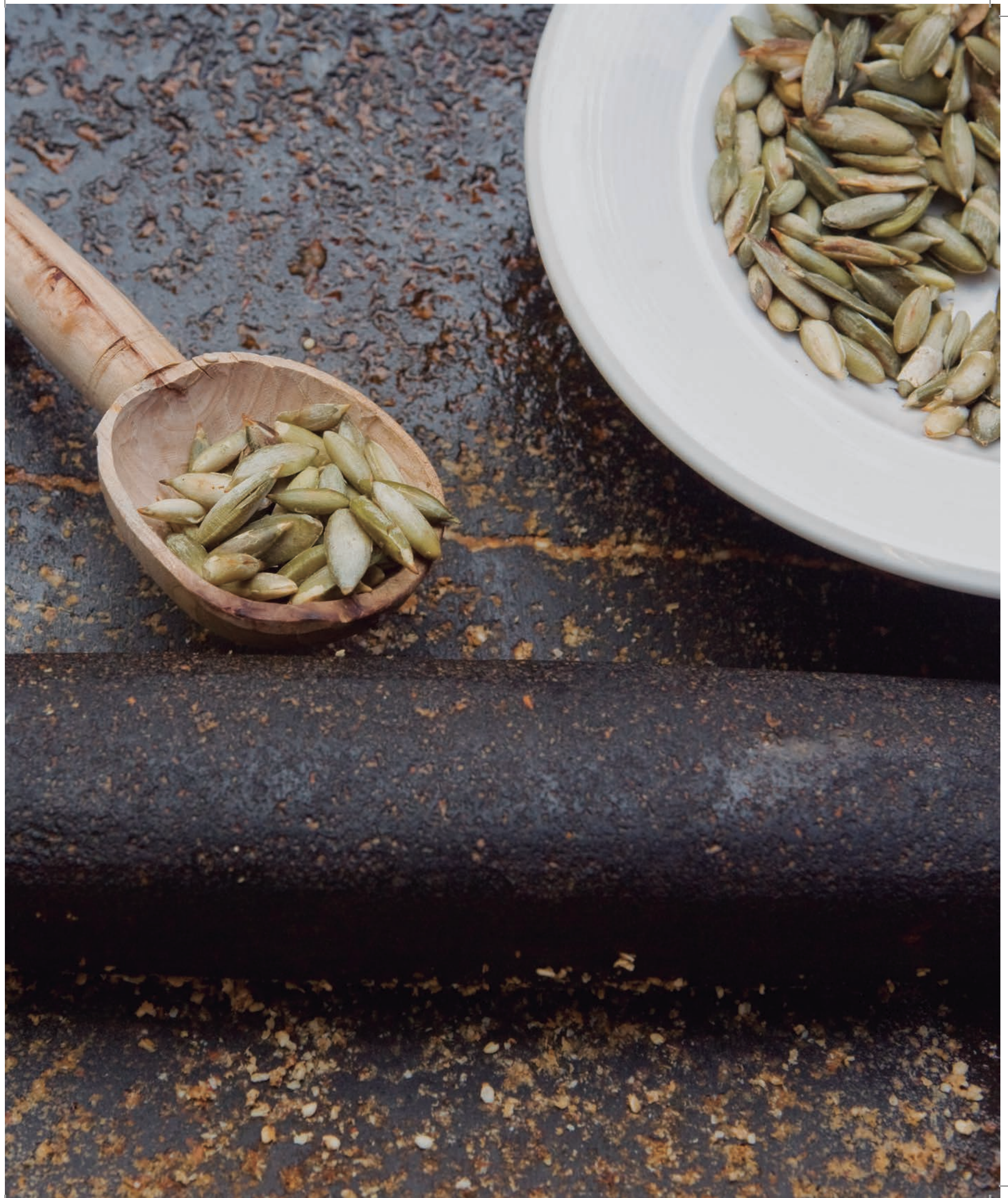
## INGREDIENTES

1	animal	Guajolote vivo
0.320	kg	Jitomate saladet
0.020	kg	Chile chilpocle
0.001	kg	Hoja de pimienta
0.070	kg	Sal
0.100	kg	Pepitancha
0.250	kg	Ajonjolí blanco
0.100	kg	Cacahuates cocidos y pelados
1.000	l	Agua
1.500	l	Caldo de cocción del guajolote
0.013	l	Aceite vegetal
2	paquetes	Hojas de totemoxtle

## REFERENCIAS

1	animal
4	piezas medianas
2	piezas grandes + 1 pieza chica
2	hojas
¼	de taza
1 ½	tazas
2	tazas
⅔	de taza
4	tazas
6	tazas
1	cucharada
2	paquetes









## PROCEDIMIENTO

1. Matar el guajolote colocando su cabeza entre un palo delgado y el suelo. Sostenerlo por las patas, colocar los pies en los extremos del palo y jalar al animal hacia arriba con un movimiento firme para desnucarlo.
2. Sostener al animal por las patas hasta que la sangre se acumule en la cabeza, entre 15 y 20 minutos.
3. Hervir suficiente agua, sumergir el animal y con la mano retirar las plumas. Repetir el paso hasta que el animal esté desplumado por completo.
4. Colocar en el piso 4 hojas de totemoxtle en forma de cruz, prender otra hoja extra y encender las que se encuentran en el piso. Pasar por el fuego el guajolote para quemar las plumas más pequeñas que hayan quedado. Reemplazar las hojas que se vayan consumiendo.
5. Lavar el guajolote con jabón y enjuagar perfectamente.
6. Limpiar y porcionar el guajolote: retirar las patas del animal, separar el par de alas, separar los muslos, las piernas. Retirar las vísceras, lavar el huacal, cortar por la mitad y partir en dos cada mitad. Enjuagar todo y reservar.
7. Separar el cuello con la cabeza, cortar por la mitad del pescuezo y empujar con las manos el coágulo hasta que salga por el pico del animal, el otro trozo exprimir con las manos y enjuagar hasta que el agua salga sin sangre. Enjuagar por dentro y por fuera. Retirar el pico de la cabeza.
8. Hervir agua suficiente para la cocción del guajolote, sazonar con 0.050 kg de sal, colocar el guajolote dentro de la olla y cocer alrededor de una hora o hasta que la carne esté suave. Retirar las piezas del guajolote y reservar.
9. Cocer los jitomates y los chiles con 0.500 l de agua.
10. Retirar la piel de los jitomates una vez cocidos.
11. Desvenar los chiles chilpocles, licuar con el jitomate (sin agua), colar y reservar la salsa.
12. Tostar el ajonjolí, el cacahuete y la pepitancha en un comal. Moler en metate y disolver la pasta resultante en 0.500 l de agua y reservar.
13. Freír en una cazuela la salsa de chilpocle, agregar 0.020 kg de sal y hervir durante 5 minutos.
14. Agregar la pasta de ajonjolí, cacahuete y pepitancha. Mezclar.
15. Agregar las hojas de pimienta<sup>(2)</sup> y agregar el caldo de guajolote. Mezclar y hervir hasta que el pipián espese.
16. Agregar las piezas del guajolote al pipián y servir.

---

### Nota:

La pepitancha (semilla de calabaza) es usada en diversos pipianes.  
*En esta comunidad, al chile chipotle lo conocen como chile chilpocle.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Tamales de pulaklha

Elaborado por:  
*Jovita Lobato Domingo*

Comunidad de origen: *Huehuetla*  
Municipio: *Huehuetla*  
Porciones: 25 tamales

## INGREDIENTES

1.000	kg	Carne de cerdo
0.073	kg	Tequelite (kuksasan)
0.737	kg	Chayote
1.210	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.024	kg	Chile criollo
0.773	kg	Chile jalapeño
0.050	kg	Cilantro fresco
0.005	kg	Bicarbonato de sodio
0.098	kg	Sal
1.500	kg	Frijol xoyema (gordo)
0.608	kg	Ajonjolí blanco
6.350	l	Agua
0.611	kg	Manteca de cerdo
27	hojas	Hojas de papatla

## REFERENCIAS

1.000	kg
33	hojas
2 1/6	piezas
5	tazas
2	piezas medianas
15	piezas grandes
25	ramas
1	cucharadita
1/3	de taza + 2 cucharaditas
15	tazas
4 1/2	tazas
25 1/3	tazas + 4 cucharaditas
3	tazas
27	hojas

## Para la vaporera

1.000	l	Agua	4 tazas
-------	---	------	---------







## PROCEDIMIENTO

1. Lavar los chayotes y cortar en cubos de 1 centímetro aproximadamente. Enjuagar y cocer en 2.600 l de agua con 0.006 kg de sal y 0.002 kg de bicarbonato. Colar una vez cocidos y reservar.
2. Lavar y limpiar el frijol. Cocer en 1.500 l de agua y agregar 0.050 kg de sal.
3. Colar una vez que estén cocidos y reservar.
4. Tostar el ajonjolí en comal y moler en metate hasta obtener una pasta; agregar 0.250 l de agua y 0.020 kg de sal y pasar nuevamente por el metate. Reservar.
5. Lavar la hoja de tequelite y el chile criollo. Moler en el metate y reservar.
6. Lavar el chile jalapeño, retirar las semillas y cortar en rajas. Reservar.
7. Cortar la carne en trozos grandes. Lavar y cocer en 2.000 l de agua y 0.008 kg de sal.
8. Freír en una cacerola la pasta de ajonjolí con 0.321 kg de manteca, la pasta de tequelite y el chile jalapeño.
9. Incorporar los frijoles y el chayote a la cacerola y sazonar con 0.014 kg de sal.
10. Lavar el cilantro, trocear e incorporar a la cacerola.
11. Batir 0.290 kg de manteca e incorporar a la masa, agregar 0.003 kg de bicarbonato de sodio y batir nuevamente.
12. Retirar la carne del fuego una vez cocida. Reservar.
13. Colocar 0.060 kg de masa en una hoja de papatla,<sup>(2)</sup> agregar 0.115 kg de relleno y un trozo de carne. Cerrar el tamal.
14. Colocar el agua en una vaporera y preparar el tapextle<sup>(2)</sup> con 2 hojas de papatla.
15. Acomodar los tamales dentro de la vaporera y cocer.
16. Servir.

---

### Nota:

- El bicarbonato de sodio se agrega a la masa para componerla.

*Por chile criollo se refiere al chile serrano.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

*Puebla.* Para doblar tamales pulaklha, pág. 379.



# Barbarón (Paxnikaka)

Elaborado por:  
*Jovita Lobato Domingo*  
*Rosario Lobato Lobato*

Comunidad de origen: *Huehuetla*  
Municipio: *Huehuetla*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

0.582	kg	Hojas de barbarón
0.170	kg	Hojas de agrio (xocoyole)
0.032	kg	Chile verde criollo
0.004	kg	Hoja de aguacate fresca
0.003	kg	Bicarbonato de sodio
0.050	kg	Sal
0.258	kg	Ajonjolí blanco
1.710	l	Agua

## REFERENCIAS

12 hojas medianas
1 manojo
2 piezas grandes
3 hojas
½ cucharadita
3 cucharadas + 1 cucharadita
2 tazas
6¾ tazas + 4 cucharaditas









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar las hojas de barbarón; desvenar<sup>(1)</sup> y lavar las láminas.
2. Hervir 1.650 l de agua, agregar el bicarbonato e incorporar las láminas de barbarón; mover con una cuchara.
3. Agregar las hojas de agrio a las hojas de barbarón. Sazonar.
4. Tostar el ajonjolí y moler en metate. Agregar la pasta lisa al barbarón.
5. Lavar los chiles criollos y licuar con el resto del agua; agregar al caldo.
6. Agregar a la preparación las hojas de aguacate y hervir unos minutos más.
7. Servir en plato hondo.

---

### Nota:

- Se puede agregar pollo deshebrado.
- Si no se mueven las hojas de barbarón mientras se cuecen, el platillo queda amarillo.
- También se le conoce como paxnikaka al barbarón.

*Por chile verde criollo se refiere al chile serrano.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Chilpozontle de camarón

Elaborado por:  
Leónides López López

Comunidad de origen: *Zapotitlán de Méndez*  
Municipio: *Zapotitlán de Méndez*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

0.100	kg	Camarón seco
0.005	kg	Cabeza de camarón
0.250	kg	Jitomate saladet
0.090	kg	Tomate verde
0.213	kg	Papa
0.231	kg	Chayote
0.027	kg	Chile chipotle
0.010	kg	Epazote fresco
0.005	kg	Sal
0.900	l	Agua

## REFERENCIAS

2 tazas
4 piezas
3 piezas medianas
2 piezas grandes
1 pieza grande
2/3 de pieza
3 piezas grandes
3 ramas
1 cucharadita
3½ tazas + 5 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Retirar las cabezas y las colas de los camarones. Reservar 4 cabezas.
2. Lavar el camarón, escurrir y reservar.
3. Picar en cubos grandes la papa y el chayote, reservar.
4. Hervir 0.700 l de agua, agregar el camarón, el chayote y la papa, cocer.
5. Entibiar 0.200 l de agua y remojar los chiles chipotles hasta que estén suaves.
6. Moler los chiles en el metate junto con el jitomate, el tomate y las 4 cabezas de camarón.
7. Agregar la mezcla anterior a la olla y sazonar.
8. Agregar el epazote. Hervir por unos minutos.
9. Servir.

---

### Nota:

- En algunas regiones se acompaña de un huevo duro como guarnición.
- Platillo típico durante la Cuaresma.





# Pollo en huatape

Elaborado por:  
*María Mateo Hernández*

Comunidad de origen: *Pantepec*  
Municipio: *Pantepec*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1.200	kg	Pollo
0.360	kg	Cebollina
0.380	kg	Jitomate saladet
0.054	kg	Cebolla blanca
0.110	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.013	kg	Chile morita seco
0.002	kg	Hierbabuena fresca
0.015	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
2.200	l	Agua
1.800	l	Caldo de cocción de pollo
0.070	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

10	piezas
52	piezas
5	piezas medianas
½	pieza chica
½	taza
3	piezas grandes + 1 pieza mediana
1	rama
2	dientes grandes
2	cucharaditas
8¾	tazas + 4 cucharaditas
7¼	tazas
⅓	de taza + 2 cucharaditas







## PROCEDIMIENTO

1. Cocer el pollo con la cebolla, un diente de ajo y 0.005 kg de sal.
2. Reservar el caldo resultante.
3. Asar el resto del ajo y el chile morita.
4. Partir el jitomate en 3 partes, licuar con el ajo asado, los chiles asados y 0.225 litros del caldo de cocción, colar y reservar la salsa.
5. Lavar la cebollina, retirar el rabo y reservar el bulbo.
6. Freír la salsa, hervir y agregar la cebollina.
7. Desleír<sup>(1)</sup> la masa en 0.260 l de caldo de cocción, colar y agregar a la salsa. Mezclar.
8. Lavar la hierbabuena y agregar a la olla, incorporar el pollo, el resto del caldo de cocción y hervir hasta que espese.
9. Servir el pollo en huatape.<sup>(1)</sup>

---

### Nota:

- El huatape también puede ser de camarón, pollo, pescado o verduras.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Pitzoquilit

Elaborado por:  
*Margot Gómez Franco*  
*Pablo José Arco Huerta*

Comunidad de origen:  
*Xochitlán de Vicente Suárez*  
Municipio: *Xochitlán de Vicente Suárez*  
Porciones: **5 personas**

## INGREDIENTES

1.380	kg	Pitzoquilit
0.072	kg	Piñón mexicano
0.046	kg	Cacahuete cocido y pelado
0.009	kg	Chile chiltepín
0.002	kg	Hojas de aguacate
0.002	kg	Ajo
0.001	kg	Bicarbonato de sodio
0.007	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.040	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

15 hojas grandes
½ taza
¼ de taza
9 piezas grandes
2 hojas
1 diente chico
1 pizca
1½ cucharaditas
4 tazas
8 cucharaditas









## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar<sup>(1)</sup> las hojas de pitzoquilit y lavar las láminas.
2. Hervir el agua con la sal y el bicarbonato. Agregar el pitzoquilit y cocer.
3. Agregar las hojas de aguacate al pitzoquilit y mover hasta batir las hojas.
4. Pelar el piñón dándole golpes suaves con la tecuicha<sup>(2)</sup> en el molcajete.
5. Calentar el aceite en una cacerola y freír el piñón pelado hasta que adquiriera un color dorado; retirar y reservar.
6. Freír el cacahuete hasta que adquiriera un color dorado; retirar y reservar.
7. Freír el chile chiltepín un par de segundos; retirar y reservar.
8. Reservar el aceite sobrante en la cacerola.
9. Moler en el metate el piñón con el cacahuete, el chile y el ajo pelado hasta formar una pasta.
10. Freír la pasta anterior.
11. Vaciar la pasta frita a la olla del pitzoquilit y mezclar.
12. Dar un hervor y servir.

---

### Nota:

- Se acompaña de tortillas fritas, calentadas en las brasas o en el comal.
- Se sirve una porción para cada persona pues es un plato fuerte.
- Se le puede agregar carne de cerdo.
- Si se come mucho piñón crudo puede provocar vómito.
- Hay un piñón que es tóxico, sin embargo, en la región no se encuentra; por lo general cada casa tiene su árbol de piñón.
- También se le conoce como barbarón al pitzoquilit.

*Por chile chiltepín se refiere al chile seco Santa María.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Zacahuil

Elaborado por:  
*Julia María Martínez Hernández*  
*Heriberto Vaquier Castillo*  
*Héctor Vaquier Martínez*

Comunidad de origen: *Mecapalapa*  
Municipio: *Pantepec*  
Porciones: 60 personas

## INGREDIENTES

5.474	kg	Pierna de cerdo
8.165	kg	Maíz blanco nixtamalizado
0.023	kg	Cebolla blanca
0.175	kg	Chile ancho
0.261	kg	Chile guajillo
0.001	kg	Clavo entero
0.001	kg	Pimienta negra chica
0.006	kg	Canela en raja
0.001	kg	Tomillo seco
0.001	kg	Laurel seco
0.020	kg	Ajo
0.005	kg	Polvo para hornear
0.146	kg	Sal
8.928	l	Agua
1.968	l	Agua de cocción de chiles
0.434	l	Aceite vegetal
2.137	kg	Manteca de cerdo
21	hojas	Hojas de plátano
2	piezas	Nervaduras de hoja de plátano

## REFERENCIAS

5.474	kg
72 ¼	tazas
⅓	de pieza chica
15	piezas grandes
23	piezas grandes
½	cucharadita
½	cucharadita
1	trozo pequeño
4	ramitas
5	hojas grandes
2	dientes grandes + 1 diente mediano
1 ½	cucharaditas
½	taza
35 ¾	tazas
7 ¾	tazas + 3 cucharadas
2 ⅓	tazas + 4 cucharaditas
10 ¼	tazas
21	hojas
2	piezas









## PROCEDIMIENTO

1. Trozar la canela en raja con las manos.
2. Desvenar el chile ancho y trozar con las manos el chile guajillo.
3. Asar los chiles por separado en horno de barro durante 2 horas aproximadamente con el calor restante de un día anterior.
4. Enjuagar los chiles y cocer en 2.500 l de agua. Reservar.
5. Tostar en un comal la canela, el clavo, la pimienta negra, el tomillo y el laurel.
6. Licuar la canela, el clavo, la pimienta, el laurel, el tomillo, el ajo y la mitad de los chiles con 1.011 l de agua y 0.802 l del agua de cocción de los chiles.
7. Colar y reservar la salsa al igual que el hollejo.
8. Lavar el maíz nixtamalizado hasta desprender el hollejo de los granos y el agua salga limpia.
9. Escurrir los granos de maíz y martajar en un molino manual. Reservar.
10. Encender la leña de encino con cartón dentro del horno.
11. Calentar el aceite y freír la salsa. Reservar.
12. Hacer una fuente con el maíz, agregar la sal y el royal.
13. Agregar la salsa frita a la masa.
14. Enjuagar el hollejo de los chiles reservado con 0.100 l de agua y agregar el líquido al maíz.
15. Licuar el resto del chile con 0.500 l de agua, colar y reservar la salsa.
16. Enjuagar el hollejo resultante con 0.100 l de agua. Mezclar el agua con la salsa anterior.
17. Agregar 2.705 litros de agua y 1.166 litros de agua de cocción de los chiles a la masa.
18. Batir la masa hasta que todo esté integrado.
19. Asar las hojas de plátano.
20. Cortar en dos la pierna y abrir en mariposa cada trozo. Lavar y reservar.

### **Para armar el zacahuil**

21. Colocar una batea<sup>(2)</sup> sobre el piso y atravesar horizontalmente con 4 alambres.
22. Colocar una capa de 3 hojas de plátano a lo largo de la batea y romper con las manos la nervadura principal de las hojas.
23. Colocar 4 capas más de 3 hojas cada una, intercalando los sentidos de las hojas, y romper la nervadura central de todas las hojas.
24. Colocar una última capa de 2 hojas, en sentido contrario a la última, y romper la nervadura central de las hojas.
25. Cortar los dos lados más largos de la bolsa y extender sobre las hojas.
26. Cortar  $\frac{1}{4}$  de la nervadura central por la parte inferior del resto de las hojas.



27. Colocar 3 hojas de plátano encontradas sobre la bolsa.
28. Colocar un banquito por debajo de cada esquina del envoltorio, con la finalidad de levantarlas y hacer una cuenca al centro del mismo.
29. Colocar dos nervaduras sin romper debajo de los extremos de la bolsa de plástico, con el fin de ahuecar aún más el centro del envoltorio.
30. Vaciar con cuidado la masa enchilada al centro de las hojas.
31. Agregar la manteca y 1.474 l de agua a la masa; batir un poco con las manos.
32. Agregar el resto del chile licuado.
33. Enjuagar el recipiente donde se encontraba la salsa con 2.000 l de agua y agregar a la masa; mezclar.
34. Agregar 1.243 l de agua y la sal a la masa; mezclar.
35. Colocar en el centro de la masa los trozos de carne.
36. Retirar la nervadura central de la última hoja y colocar sobre la masa.
37. Doblar hacia el centro el envoltorio desde la bolsa de plástico y envolver con ésta la masa y las hojas de plátano.
38. Envolver el resto de las hojas como un taco y amarrar con los alambres lo más fuerte que se pueda.
39. Amarrar las puntas del zacahuil con un atadero de dos cabos.<sup>(2)</sup> Cortar un poco las puntas.
40. Rocíar un poco de agua sobre el zacahuil.
41. Empujar la leña hacia los lados del horno y meter el zacahuil.
42. Cerrar el horno y sellar las orillas de la puerta con barro fresco.
43. Cocer el zacahuil durante 13 horas y 38 minutos.
44. Retirar con cuidado el barro con el que se selló la puerta del horno y abrir.
45. Sacar el zacahuil y colocarlo sobre una mesa.
46. Retirar los alambres y abrir poco a poco el envoltorio por un lado hasta encontrar el zacahuil y servir.

---

**Nota:**

- Acompañar de chiles en vinagre.
- Los chiles en vinagre se colocan al centro de la mesa.
- Las hojas de plátano fueron asadas introduciéndolas por completo al horno unos segundos únicamente.
- La pierna se corta de esa forma para tener un corte más delgado y largo.
- La nervadura de las hojas se rompe con la finalidad de hacerlas más flexibles.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

*Puebla*. Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 380.

# Chiles en vinagre

Elaborado por:  
*Julia María Martínez Hernández*

Comunidad de origen: *Mecapalapa*  
Municipio: *Pantepéc*  
Porciones: *50 porciones de zacahuil*  
*\*Receta complementaria del zacahuil*

## INGREDIENTES

1.000	kg	Chile jalapeño verde
1.000	kg	Zanahoria
1.100	kg	Cebolla blanca
0.001	kg	Pimienta chica negra
0.001	kg	Clavo entero
0.001	kg	Canela en raja
0.001	kg	Laurel seco
0.001	kg	Tomillo seco
0.005	kg	Ajo
1.900	l	Vinagre de manzana
0.030	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

20 piezas grandes
4 piezas grandes
4 ½ piezas medianas
½ cucharadita
½ cucharadita
1 trozo pequeño
10 hojas grandes
4 ramitas
1 diente mediano
7 ½ tazas + 1 cucharada
2 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar las zanahorias, retirar las puntas y cortar en rodajas de medio centímetro aproximadamente.
2. Lavar los chiles, retirar el pedúnculo y cortar en rodajas de 2 centímetros aproximadamente.
3. Trozar la canela y tostar junto con el tomillo, el clavo, la pimienta y el laurel.
4. Cortar en rodajas gruesas la cebolla y freír.
5. Agregar las zanahorias y los chiles a la cazuela.
6. Incorporar el ajo, las especias y las hierbas de olor.
7. Tapar y cocinar por 15 minutos.
8. Verter el vinagre y mover, tapar y cocinar por 40 minutos más.
9. Retirar del fuego y reposar por toda una noche.



# Tlayoyos

Elaborado por:  
*Isabel Méndez Soto*

Comunidad de origen: *Hueytlalpan*  
Municipio: *Hueytlalpan*  
Porciones: 8 piezas

## INGREDIENTES

0.284	kg	Frijol negro cocido
0.029	kg	Cebolla blanca
0.720	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.006	kg	Hoja de aguacate fresca
0.019	kg	Sal
0.040	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

1 ¼ tazas
¼ de pieza chica
3 tazas
4 hojas
4 cucharaditas
3 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar la cebolla y las hojas de aguacate.
2. Retirar la nervadura de las hojas de aguacate.
3. Moler en metate las hojas de aguacate y la cebolla. Agregar 0.009 kg de sal.
4. Agregar los frijoles y moler hasta obtener una pasta homogénea.
5. Agregar la manteca a la masa de maíz y batir. Agregar el resto de la sal.
6. Hacer testales de 0.045 kg de masa, dar forma de cazuelita y colocar 0.060 kg de frijoles.
7. Cerrar haciendo una bolita.
8. Dar la forma de gordita con las manos.
9. Cocer en un comal caliente y limpio.
10. Servir.

---

### Nota:

- Acompañar con queso de la región.







# Empanadas de pata de gallo

Elaborado por:  
Leónides López López

Comunidad de origen: *Zapotitlán de Méndez*  
Municipio: *Zapotitlán de Méndez*  
Porciones: 12 piezas

## INGREDIENTES

0.200	kg	Quelite pata de gallo
1.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.180	kg	Jitomate saladet
0.030	kg	Chile verde serrano
0.015	kg	Epazote fresco
0.005	kg	Sal
0.200	l	Aceite vegetal
0.050	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

1 manojo
4 tazas
2½ piezas medianas
3 piezas medianas
4 ramas
1 cucharadita
1 taza + 1 cucharada
¼ de taza

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y picar el quelite pata de gallo y el epazote. Reservar.
2. Asar los jitomates y los chiles; pelar y moler en molcajete. Reservar la salsa.
3. Mezclar el quelite, el epazote con la salsa, la manteca y sazonar.
4. Amasar la masa y hacer testales de 0.025 kg.
5. Hacer una tortilla por testal y rellenar con el quelite. Doblar por la mitad y sellar la orilla.
6. Calentar el aceite y freír las empanaditas hasta dorar.
7. Servir.

---

### Nota:

- Originalmente se enviaba como itacate para los hombres cuando iban a trabajar a la milpa.
- El quelite pata de gallo es un ingrediente que se encuentra durante todo el año en la región de Zapotitlán.
- En caso de ser necesario, usar más aceite del requerido.





# Frijoles con xocoyole

Elaborado por:  
*Perfecta Domínguez Gaona*

Comunidad de origen: *Jonotla*  
Municipio: *Jonotla*  
Porciones: 20 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Frijol negro
0.630	kg	Hoja de agrio (xocoyole)
0.045	kg	Cebollina
0.040	kg	Tequelite
0.050	kg	Chile criollo
0.100	kg	Cilantro fresco
0.004	kg	Ajo
0.001	kg	Bicarbonato de sodio
0.051	kg	Sal
3.000	l	Agua
0.310	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

5 1/3 tazas
4 manojos
6 piezas
18 hojas
5 piezas medianas
2 rollos
1 diente mediano
1/4 de cucharadita
3 cucharadas + 1 cucharadita
12 tazas
1 1/2 tazas







## PROCEDIMIENTO

1. Lavar el frijol y cocer en 2.000 l de agua con 0.020 kg de sal. Retirar del fuego una vez cocidos.
2. Pelar el xocoyole y trocear. Cocer en 1.000 l de agua con el resto de la sal y bicarbonato. Colar una vez cocidos y reservar.
3. Lavar el cilantro, la cebollina y el tequelite.
4. Cortar la raíz del cilantro y despatar los chiles.
5. Martajar en molcajete los chiles; agregar el ajo pelado y moler. Reservar.
6. Cortar la cebollina, el cilantro y el tequelite en tiras. Enjuagar.
7. Regresar los frijoles al fuego, hervir y agregar la cebollina, el cilantro y el tequelite.
8. Incorporar el chile y el ajo molido a los frijoles; mezclar.
9. Agregar el xocoyole e incorporar la manteca; mezclar.
10. Retirar del fuego una vez que hierva.
11. Servir en un plato hondo.

---

### **Nota:**

- Acompañar con tortillas de maíz.

*Por cebollina se refiere a xonacate.*



# Quintonil a la mexicana

Elaborado por:  
*Isabel Méndez Soto*

Comunidad de origen: *Hueytlalpan*  
Municipio: *Hueytlalpan*  
Porciones: 4 personas

## INGREDIENTES

1.412	kg	Quintonil
0.395	kg	Jitomate saladet
0.088	kg	Cebolla blanca
0.138	kg	Chile jalapeño
0.020	kg	Sal
0.043	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

4	manojos
5	piezas medianas
1/3	de pieza mediana
2	piezas grandes + 1 pieza mediana
4	cucharaditas
3	cucharadas + 1 cucharadita

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar el quintonil y las verduras.
2. Cortar el jitomate, la cebolla y el chile en cubos pequeños.
3. Freír las verduras en manteca.
4. Agregar el quintonil.
5. Sazonar.
6. Servir.

---

### Nota:

- Acompañar con tortillas de maíz.







# Tamales verdes de cominos

Elaborado por:  
*Isabel Méndez Soto*  
*Vivad Martínez Méndez*

Comunidad de origen: *Hueytlalpan*  
Municipio: *Hueytlalpan*  
Porciones: 14 tamales

## INGREDIENTES

0.500	kg	Pechuga de pollo
0.646	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.500	kg	Tomate verde
0.060	kg	Cebolla blanca
0.216	kg	Chile jalapeño
0.036	kg	Comino entero
0.088	kg	Cilantro fresco
0.020	kg	Sal
0.080	l	Agua
0.090	kg	Manteca de cerdo
1	paquete	Hojas de totemoxtle

## REFERENCIAS

3 piezas
2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> tazas
11 piezas grandes
½ pieza chica
4 piezas grandes
6 cucharadas
44 ramas
1 cucharada + 1 cucharadita
⅓ de taza
½ taza
1 paquete

## Para la vaporera

1.000	l	Agua	4 tazas
-------	---	------	---------











## PROCEDIMIENTO

1. Lavar la verdura.
2. Escoger el comino y lavar.
3. Cortar el chile jalapeño, el tomate, el cilantro y la cebolla. Licuar con 0.030 l de agua.
4. Freír la salsa verde en 0.040 kg de manteca. Agregar 0.010 kg de sal.
5. Desleír<sup>(1)</sup> 0.066 kg de masa en 0.050 l de agua e incorporar a la salsa verde.
6. Mezclar y hervir hasta que espese. Reservar fuera del fuego.
7. Agregar el resto de la manteca y 0.005 kg de sal a la masa. Batir.
8. Extender 0.070 kg de masa con los dedos por una hoja de totomoxtle.
9. Agregar 0.020 kg de salsa y extender sobre la masa.
10. Cortar el pollo en cubos y sazonar con el resto de la sal.
11. Agregar 0.025 kg de pollo a cada tamal.
12. Cerrar el tamal.
13. Poner el agua en una vaporera y colocar la rejilla. Hacer un tapextle<sup>(2)</sup> con la hoja de plátano y colocar los tamales de forma horizontal, tapar y poner al fuego.
14. Cocer por una hora aproximadamente.
15. Sacar los tamales de la vaporera y servir.

---

### Nota:

- Se escoge el comino para retirar la suciedad que pudiera encontrarse.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

*Puebla*. Diagrama para doblar tamales verdes de cominos, pág. 382.







Querétaro











# Rejalgar con acoyos

Elaborado por:  
*Luisa Vargas Hernández*

Comunidad de origen: *San Pedro Escanela*  
Municipio: *Pinal de Amoles*  
Porciones: 3 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Hojas de rejalgar
0.025	kg	Hojas de acoyo
0.015	kg	Cebolla blanca
0.020	kg	Harina de maíz nixtamalizado
0.030	kg	Chile guajillo
0.003	kg	Comino entero
0.005	kg	Ajo
0.012	kg	Sal de grano
1.400	l	Agua
0.030	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

10 hojas medianas
4 hojas chicas
1 trozo chico
¼ de taza
1½ piezas grandes
½ cucharada
1 diente mediano
1 cucharada
5 ½ tazas + 5 cucharaditas
2 cucharadas + 1 cucharadita









## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar<sup>(1)</sup> la hoja de rejalgar.
2. Retirar el pecíolo<sup>(2)</sup> de las hojas de acoyo.
3. Mezclar ambas hojas. Lavarlas y reservar.
4. Hervir 1.000 l de agua con la sal y agregar las hojas; cocer por 10 minutos.
5. Licuar el comino entero, la harina de maíz, el ajo y el chile guajillo con el resto del agua.
6. Colar la salsa y reservar.
7. Acitronar la cebolla con la manteca en un sartén y freír la salsa.
8. Incorporar la salsa a las hojas de rejalgar y acoyo; cocer por 10 minutos más.
9. Servir.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Salsa de tomate coyol

Elaborado por:  
*Luisa Vargas Hernández*

Comunidad de origen: *San Pedro Escanela*  
Municipio: *Pinal de Amoles*  
Porciones: 6

## INGREDIENTES

0.100	kg	Tomate coyol
0.040	kg	Chile serrano
0.008	kg	Ajo
0.006	kg	Sal de grano
0.020	l	Agua

## REFERENCIAS

2	racimos
2	piezas grandes
2	dientes medianos
1	cucharadita
4	cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Asar los tomates coyol. Reservar.
2. Martajar el chile serrano, el ajo y la sal en un molcajete.
3. Agregar los tomates y martajar.
4. Integrar el agua a la salsa.
5. Servir.

---

### Nota:

- Los tomates coyol se pueden usar verdes o rojos.







# Calabaza y chilacayote cristalizados

Elaborado por:  
*Teresa Herrera Herrera*

Comunidad de origen: *Ahuacatlán de Guadalupe*  
Municipio: *Pinal de Amoles*  
Porciones: 26 piezas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Chilacayote
1.000	kg	Calabaza
2.000	kg	Azúcar refinada
17.000	l	Agua
0.050	kg	Cal

## REFERENCIAS

½	pieza
½	pieza
10	tazas
68	tazas
⅓	de taza











## PROCEDIMIENTO

1. Pelar el chilacayote y la calabaza.
2. Cortar horizontalmente, retirar las hebras y pepitas de la calabaza; cortar cada mitad en rodajas de aproximadamente 4 o 5 centímetros de grosor; posteriormente cortar las rodajas en triángulos de 0.075 kg aproximadamente.
3. Cortar verticalmente el chilacayote; cada mitad cortarla en rodajas de aproximadamente 4 o 5 centímetros de grosor; posteriormente cortar las rodajas en triángulos de 0.075 kg aproximadamente.
4. Mezclar perfectamente bien la cal con 15.000 l de agua en una cubeta.
5. Sumergir los trozos del chilacayote y de la calabaza en la cubeta cuidando que todos tengan contacto con el agua, reposar durante 12 horas.
6. Retirar el agua con cal.
7. Enjuagar de dos a tres veces cada uno de los trozos para retirarles toda la cal, prestar atención en las hebras del chilacayote.
8. Colocar los trozos de chilacayote y calabaza en una cacerola y agregar la mitad del azúcar total, verter 1.000 l de agua aproximadamente hasta cubrir las piezas y cocer hasta que el agua se evapore y la fruta se impregne del caramelo cuidando de no quemarlo. Escurrir las piezas sobre una rejilla durante toda la noche.
9. Al día siguiente, agregar el resto del azúcar y cubrir con 1.000 l de agua las piezas y cocer por segunda vez hasta que el agua se evapore y el caramelo se impregne en la fruta dándole el color característico.
10. Colocar las piezas sobre una rejilla sobre la cacerola y escurrir un poco.
11. Colocar en otra rejilla las piezas una vez que se haya escurrido bien el caramelo y secar por un par de horas.
12. Servir.

---

### Nota:

- Es de suma importancia vigilar el producto en todo momento durante su cocción para evitar que se queme.



# Atole de guayabilla

Elaborado por:  
*Luz María Morado de Ramírez*

Comunidad de origen: *Ahuacatlán de Guadalupe*  
Municipio: *Pinal de Amoles*  
Porciones: 4 tazas

## INGREDIENTES

0.025	kg	Guayabilla
0.050	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.050	kg	Piloncillo
1.100	l	Agua

## REFERENCIAS

50	piezas
¼	de taza
¼	de pieza
4 ⅓	tazas + 4 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y cocer la guayabilla en 0.100 l de agua.
2. Licuar la guayabilla con el agua de cocción y colar. Reservar.
3. Desleír<sup>(1)</sup> la masa de maíz en el resto del agua.
4. Colocar el agua con la masa en el fogón y mover constantemente.
5. Agregar la pulpa.
6. Endulzar con piloncillo.
7. Hervir hasta espesar.
8. Servir.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas







# Quelites sofritos (Quelitas)

Elaborado por:  
*Lucina García Rivera*

Comunidad de origen: *Agua Zarca*  
Municipio: *Landa de Matamoros*  
Porciones: 1 persona

## INGREDIENTES

0.170	kg	Quelites
0.010	kg	Jitomate saladet
0.020	kg	Cebolla blanca
0.005	kg	Ajo
0.008	kg	Sal
0.300	l	Agua
0.026	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

½	manejo
¼	de pieza mediana
⅓	de pieza chica
1	diente mediano
3	cucharaditas
1 ¼	tazas
5	cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar los quelites y el jitomate.
2. Retirar el pecíolo<sup>(2)</sup> de los quelites.
3. Filetear la cebolla y picar en cubos el jitomate.
4. Moler el ajo, reservar.
5. Cocer los quelites en agua junto con la mitad de la cebolla y el ajo.
6. Sazonar a media cocción.
7. Retirar los quelites del agua de cocción.
8. Agregar la cebolla restante y el jitomate picado, mezclar.
9. Calentar el aceite en un sartén.
10. Agregar los quelites y sofreír.
11. Rectificar sazón.
12. Servir.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario







# Jacubes con garbanzo

Elaborado por:  
*Petronila Montero Medina*

Comunidad de origen: *Las Nuevas Flores*  
Municipio: *Jalpan de Serra*  
Porciones: 3 personas

## INGREDIENTES

0.175	kg	Jacubes
0.090	kg	Garbanzo seco
0.070	kg	Harina de maíz nixtamalizado
0.020	kg	Chile guajillo
0.010	kg	Epazote fresco
0.001	kg	Tequezquite
0.003	kg	Sal
0.620	l	Agua

## REFERENCIAS

4 piezas
½ taza
⅔ de taza
2 piezas grandes
3 ramas
1 pizca
½ cucharadita
2½ tazas

## PROCEDIMIENTO

1. Remojar el garbanzo en 0.200 l de agua una noche antes.
2. Cocer los garbanzos con el tequezquite y la sal en 0.300 l de agua a fuego alto.
3. Componer<sup>(1)</sup> los jacubes y cortar en juliana.
4. Agregar los jacubes después de 40 minutos de cocción a los garbanzos.
5. Moler en el metate el chile guajillo y formar una pasta tersa; repasar con 0.020 l de agua hasta dejar una salsa líquida.
6. Agregar 0.030 l de agua al harina de maíz y formar una masa; repasar en el metate y desleír<sup>(1)</sup> en 0.070 l de agua. Reservar.
7. Colar la salsa de chile guajillo y agregar a los garbanzos y jacubes.
8. Mezclar la masa de maíz desleída a la preparación anterior; espesar.
9. Lavar las hojas de epazote y agregar a la preparación cuando suelte el hervor.
10. Servir.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas







# Tunas de chamacero

Elaborado por:  
*Ernestina Márquez Hernández*

Comunidad de origen: *La Lagunita*  
Municipio: *Landa de Matamoros*  
Porciones: 4 personas

## INGREDIENTES

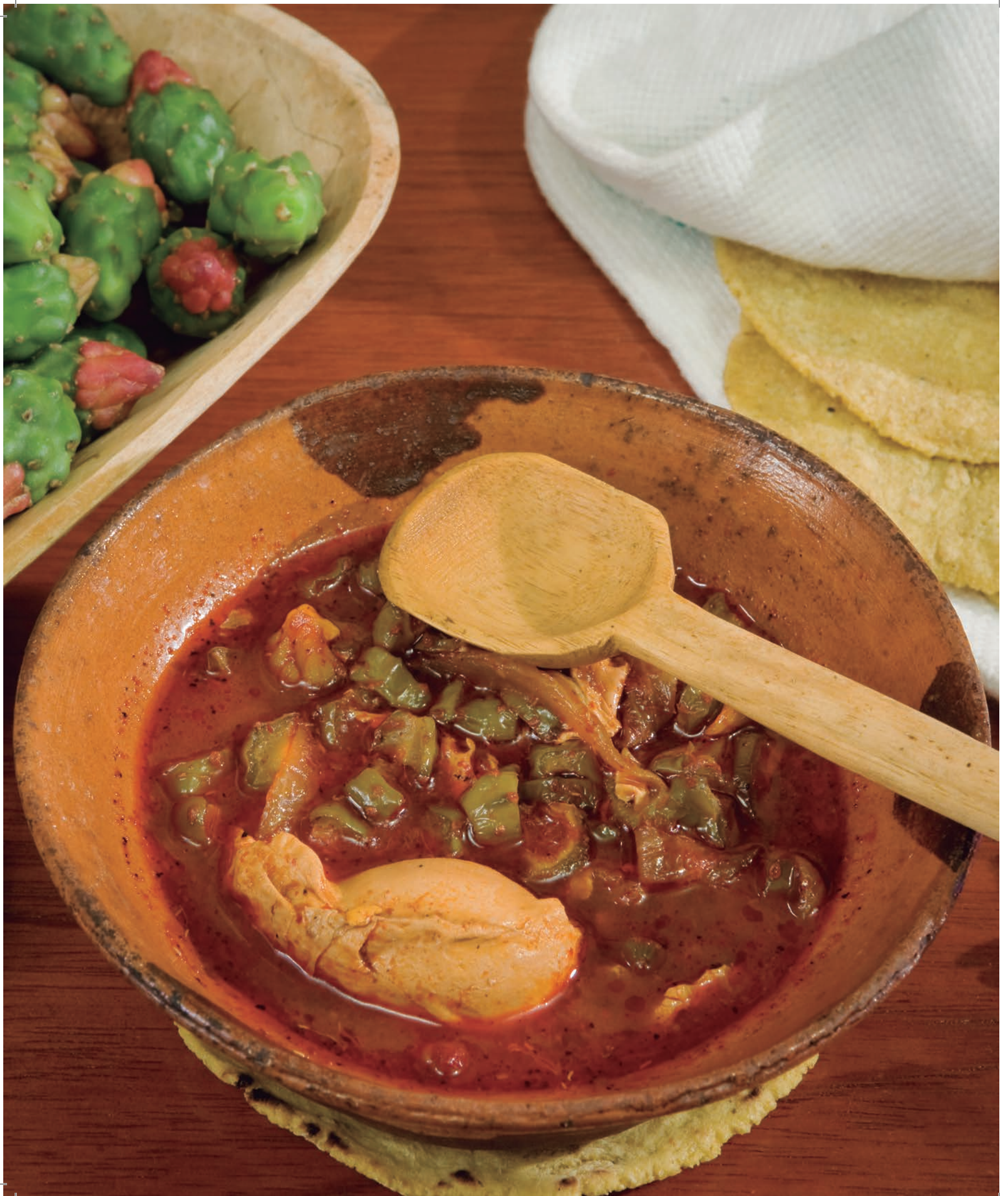
0.335	kg	Tunas de chamacero
0.240	kg	Huevo
0.225	kg	Jitomate saladet
0.030	kg	Cebolla blanca
0.020	kg	Chile guajillo en polvo
0.003	kg	Pimienta negra chica
0.003	kg	Comino entero
0.005	kg	Ajo
1.623	l	Agua
0.020	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

19 piezas medianas
4 piezas
3 piezas medianas
¼ de pieza chica
2 cucharadas + 1 cucharadita
1 cucharadita
1 cucharadita
1 diente mediano
6½ tazas
5 cucharaditas









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y componer<sup>(1)</sup> las tunas.
2. Cortar en dos las tunas y reservar.
3. Filetear la cebolla y acitronar en un sartén con la manteca de cerdo.
4. Agregar las tunas.
5. Agregar el polvo de chile y freír por unos segundos. Retirar del fuego.
6. Cocer el jitomate en 0.500 l de agua, moler con el ajo y el agua de cocción.
7. Agregar lo anteriormente molido y el resto del agua a una cacerola.
8. Agregar las tunas y cocinar hasta que estén suaves.
9. Pochar los huevos con las tunas y el caldillo sin mover.
10. Servir.

---

### Notas:

- Las tunas de chamacero deben de estar verdes, es decir, no maduras. Una vez que maduran adquieren un color morado y son dulces, se emplean principalmente para aguas frescas.
- El chile guajillo en polvo no se compra, se elabora licuando o moliendo en molcajete sólo el chile. Se conserva en un recipiente cerrado y en refrigeración; tiene un año de vida.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Zacahuil

Elaborado por:  
*María de Jesús Cárdenas Bocanegra*

Comunidad de origen: *Ojo de Agua Tancoyol*  
Municipio: *Jalpan de Serra*  
Porciones: **30 personas**

## INGREDIENTES

1.500	kg	Carne de cerdo
2.350	kg	Maíz nixtamalizado
0.250	kg	Chile guajillo
0.001	kg	Clavo entero
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Comino entero
0.040	kg	Ajo
0.047	kg	Sal
2.700	l	Agua
0.235	kg	Manteca de cerdo
4	pencas	Pencas de maguey
20	hojas	Hojas de plátano
1	pieza	Costal
1	pieza	Bolsa de plástico
5	piezas	Alambre
1	pieza	Lámina

## REFERENCIAS

1.500	kg
20	$\frac{2}{3}$ tazas
22	piezas grandes
2	piezas
1	cucharadita
1	cucharadita
5	dientes grandes
3	cucharadas
10	$\frac{3}{4}$ tazas + 4 cucharaditas
1	taza + 2 cucharadas
4	pencas
20	hojas
1	pieza
1	pieza
5	piezas
1	pieza









## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar y licuar los chiles con 0.600 l de agua, el clavo, la pimienta, el comino y el ajo. Reservar.
2. Martajar en el molino los granos de maíz dejando una textura gruesa.
3. Agregar la salsa al maíz martajado y mezclar.
4. Incorporar la manteca al maíz y el resto del agua.
5. Agregar la sal y mezclar.

### **Para armar el zacahuil**

6. Colocar sobre una lámina los alambres distribuidos a lo largo de ésta.
7. Colocar 2 pencas de maguey asadas anteriormente, sobre éstas colocar las otras 2 en la dirección opuesta.
8. Colocar 2 de las hojas de plátano asadas sobre las pencas cubriéndolas por completo y repetir 4 veces más intercalando la dirección de las hojas.
9. Colocar el costal sobre las hojas y sobre éste la bolsa de plástico.
10. Cubrir con el resto de las hojas de plátano.
11. Levantar los lados del envoltorio para que la masa no se derrame.
12. Vaciar la mezcla del maíz sobre el envoltorio, con cuidado.
13. Colocar la carne en el centro de la mezcla.
14. Cerrar con cuidado todo el envoltorio en forma de taco.
15. Amarrar con los alambres el envoltorio.
16. Colocar el zacahuil dentro del horno precalentado sólo con brasas.
17. Cerrar el horno y sellar todas las salidas con lodo.
18. Hornear el zacahuil durante 12 horas aproximadamente.
19. Abrir el horno y retirar el zacahuil.
20. Servir.

---

### **Nota:**

- Acompañar con chiles en vinagre y limón.

Anexo de diagramas

Querétaro. Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 383.



# Revoltillo verde

Elaborado por:  
*María Jesús Loredo Vargas*

Comunidad de origen: *Arroyo Seco*  
Municipio: *Arroyo Seco*  
Porciones: 2 personas

## INGREDIENTES

0.240	kg	Huevo
0.077	kg	Chile serrano
0.020	kg	Cebolla blanca
0.005	kg	Sal
0.040	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

4	piezas
4	piezas grandes + 1 pieza chica
1/5	de pieza chica
1	cucharadita
8	cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar, asar y martajar en molcajete el chile serrano con sal.
2. Filetear la cebolla blanca. Reservar.
3. Homogenizar el huevo en un recipiente aparte.
4. Calentar el aceite y acitronar la cebolla.
5. Agregar la pasta de chile y los huevos revueltos.
6. Sazonar con sal.
7. Mover hasta que el huevo esté cocido e integrados todos los ingredientes.
8. Servir.

---

### Nota:

- Acompañar con tortillas







# Tamales de calabaza borrada

Elaborado por:  
*Herlinda Chávez Botello*

Comunidad de origen: *Tancoyol*  
Municipio: *Jalpan de Serra*  
Porciones: 50 tamales

## INGREDIENTES

1.500	kg	Calabaza borrada
1.000	kg	Maíz nixtamalizado martajado
0.060	kg	Cebolla blanca
0.075	kg	Chile guajillo
0.003	kg	Comino entero
0.007	kg	Ajo
0.050	kg	Sal
0.200	kg	Pepita de calabaza
2.750	l	Agua
0.500	kg	Manteca de cerdo
2	paquetes	Hojas de totomoxtle

## REFERENCIAS

1 pieza mediana
5 tazas
½ pieza chica
6 piezas grandes + 1 pieza mediana
1 cucharadita
1 diente grande
3 cucharadas + 1 cucharadita
1½ tazas
11 tazas
2½ tazas
2 paquetes

## Para la vaporera

1.500	l	Agua	6 tazas
-------	---	------	---------









## PROCEDIMIENTO

1. Remojar las hojas de totomoxtle en 1.000 l de agua caliente.
2. Desvenar, asar y remojar los chiles en agua tibia. Reservar.
3. Fundir la manteca. Reservar.
4. Martajar la pulpa de calabaza y dividir en dos partes. Reservar por separado.
5. Licuar el chile con el comino, el ajo, la cebolla, la sal y 0.500 l de agua. Reservar.
6. Moler la pepita con 0.250 l de agua. Reservar.
7. Freír la salsa y agregar una parte de la pulpa de calabaza y las pepitas licuadas.
8. Mezclar la manteca con el maíz martajado y batir.
9. Integrar a la mezcla anterior el resto de la pulpa de calabaza y el resto del agua dejando la masa tersa. Durante el batido dar unos pequeños azotes al recipiente con la masa.
10. Sazonar y batir para integrar.
11. Reposar la masa por 5 minutos y humedecer la parte superior para hidratarla y así evitar que se reseque.
12. Tomar una hoja de maíz remojada y colocar 0.025 kg de masa; extender.
13. Colocar 0.015 kg de salsa en el centro del tamal.
14. Cerrar el tamal sobreponiendo  $\frac{1}{3}$  de la hoja sobre otro  $\frac{1}{3}$  y doblando la parte inferior de la hoja hacia arriba.
15. En una olla colocar otra olla pequeña y verter entre 1 y 1.500 l de agua, colocar el tapextle.<sup>(2)</sup>
16. Colocar los tamales dejando espacio entre ellos.
17. Tapar y cocer por una hora aproximadamente.
18. Servir.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

Querétaro. Diagrama para doblar tamales de calabaza borrada, pág. 385.



# Chivo tapeado

Elaborado por:  
*Alicia Sánchez Olvera*

Comunidad de origen: *Peñamiller*  
Municipio: *Peñamiller*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

2.055	kg	Chivo
0.100	kg	Chile guajillo
0.120	kg	Chile ancho
0.002	kg	Orégano seco
0.015	kg	Ajo
0.040	kg	Sal
0.260	l	Agua
0.300	l	Vinagre casero
0.090	kg	Manteca de cerdo
0.100	kg	Masa de maíz nixtamalizado
3	piezas	Olotes
1	paquete	Hojas de totemoxtle

## REFERENCIAS

2.055	kg
9	piezas grandes
10	piezas grandes
1	cucharada
2	dientes grandes
8	cucharaditas
1	taza + 2 cucharaditas
1	¼ tazas
⅓	de taza + 2 cucharadas
½	taza
3	piezas
1	paquete











## PROCEDIMIENTO

1. Remojar las hojas de totemoxtle en suficiente agua hasta que se hidraten.
2. Asar y desvenar todos los chiles.
3. Porcionar la carne de chivo en pedazos de 0.040 kg.
4. Licuar el vinagre casero, el agua, el ajo, la sal, los chiles y el orégano.
5. Verter la salsa licuada en una cazuela y rectificar sazón.
6. Colocar la carne en la cazuela y marinar por 30 minutos.
7. Colocar en una olla de barro los olotes<sup>(2)</sup> formando una base y un tapextle<sup>(2)</sup> con las hojas de totemoxtle.
8. Colocar la carne con el chile sobre las hojas y agregar la manteca en trozos.
9. Tapear<sup>(1)</sup> la olla.
10. Cocer durante 1 hora aproximadamente cuidando que no haya fugas en la masa, en caso de haberlas es necesario taparlas con más masa.
11. Destapar y servir.

---

### Nota:

- La cantidad de masa para tapear dependerá del tamaño de la olla.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Mamanxa

Elaborado por:  
*Antonia Martínez Camacho*

Comunidad de origen: *Puerto de la Laguna*  
Municipio: *San Joaquín*  
Porciones: *17 piezas*

## INGREDIENTES

0.990	kg	Mazorca tierna de maíz
0.100	kg	Piloncillo
0.002	kg	Semilla de anís
0.002	kg	Canela en raja
0.001	kg	Bicarbonato de sodio

## REFERENCIAS

4 piezas
½ pieza
½ cucharadita
1 trozo pequeño
1 pizca

## PROCEDIMIENTO

1. Deshojar las mazorcas y retirar los pelos.
2. Desgranar la mazorca y moler en metate los granos.
3. Agregar el piloncillo, la canela, el anís y el bicarbonato.
4. Moler hasta formar una pasta homogénea y consistente.
5. Formar tortitas con la masa anterior de 0.045 kg aproximadamente.
6. Cocer sobre un comal.
7. Servir.

---

### Nota:

- Se le puede agregar manteca en caso de que falte humedad en la masa; 0.430 kg para esta cantidad de ingredientes.
- Las tortitas pueden tener diversas formas: pajaritos, flores, triángulos, etc.
- Esta preparación es característica de las ofrendas elaboradas el Día de Muertos.







# Flor de plátano

Elaborado por:  
*Ernestina Márquez Hernández*

Comunidad de origen: *La Lagunita*  
Municipio: *Landa de Matamoros*  
Porciones: 3 personas

## INGREDIENTES

0.400	kg	Flor de plátano
0.070	kg	Cebolla blanca
0.003	kg	Comino entero
0.001	kg	Clavo entero
0.001	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Azafrán
0.003	kg	Perejil fresco
0.003	kg	Hierbabuena fresca
0.003	kg	Ajo
0.005	kg	Sal
3.250	l	Agua
0.015	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

2 flores
1/3 de pieza mediana
1 cucharadita
2 piezas
2 piezas
1 cucharadita
1 rama
1 rama
1 diente chico
1 cucharadita
13 tazas
1 cucharada









## PROCEDIMIENTO

1. Componer<sup>(1)</sup> la flor de plátano.
2. Hervir en 0.750 l de agua la flor de plátano por 15 minutos y escurrir. Repetir tres veces.
3. Hervir por 40 minutos en 1.000 l de agua, siendo esta la última cocción.
4. Escurrir y moler en molcajete la flor y reservar en otro recipiente.
5. Moler en molcajete el ajo, la cebolla, el comino, el clavo, la pimienta y el azafrán.
6. Agregar poco a poco la flor al molcajete una vez que todo lo anterior esté molido.
7. Calentar el aceite en un sartén.
8. Agregar la mezcla anterior y cocinar por unos minutos.
9. Picar la hierbabuena y el perejil. Agregar a la mezcla anterior junto con la sal.
10. Servir.

---

### Nota:

Acompañar con pacholes.<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Albóndigas de garbanzo

Elaborado por:  
*María de Jesús Ledesma Zamora*

Comunidad de origen: *Tilaco*  
Municipio: *Landa de Matamoros*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Garbanzo seco
0.420	kg	Huevo
0.055	kg	Harina de trigo
0.070	kg	Cebolla blanca
0.080	kg	Chile guajillo
0.017	kg	Chile de árbol
0.002	kg	Comino entero
0.003	kg	Clavo entero
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Bicarbonato de sodio
0.005	kg	Ajo
0.005	kg	Sal
1.985	l	Agua
0.426	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

3 tazas
7 piezas
1/3 de taza + 2 cucharaditas
1/2 pieza chica
7 piezas grandes
13 piezas grandes
1 cucharadita
4 piezas
3 piezas
1/2 cucharadita
1 diente mediano
1 cucharadita
8 tazas
2 1/3 tazas











## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar, seleccionar, lavar y remojar el garbanzo en 0.600 l de agua una noche antes.
2. Escurrir el garbanzo.
3. Cocer el garbanzo con el ajo, la cebolla y el bicarbonato en 1.385 l de agua.
4. Colar y retirar el ajo y la cebolla del garbanzo cocido. Reservar el agua.
5. Moler el garbanzo con 0.002 kg de sal y 1 pieza de pimienta en el metate hasta obtener una pasta.
6. Separar las claras de las yemas.
7. Batir a punto de turrón las claras.
8. Agregar las yemas a las claras de una en una y mezclar de forma envolvente.
9. Integrar de forma envolvente la pasta de garbanzo al huevo.
10. Agregar poco a poco la harina e integrar de forma envolvente.
11. Calentar suficiente aceite en una cacerola.
12. Colocar una cucharada de la mezcla anterior una vez que el aceite esté caliente, freír y voltear las albóndigas a que doren por ambos lados. Agregar más aceite a la cacerola cada que sea necesario.
13. Retirar y escurrir en papel absorbente.

### **Para el caldillo:**

14. Asar, remojar y licuar los chiles con el comino, los clavos, 2 piezas de pimienta, el resto de sal y el ajo con 0.130 l de agua
15. Filetear la cebolla y reservar.
16. Calentar aceite en una olla y acitronar la cebolla.
17. Colar la salsa y freír en la olla de la cebolla.
18. Agregar el agua de cocción del garbanzo una vez que la salsa haya hervido.
19. Agregar las albóndigas al caldillo y cocinar unos minutos más.
20. Servir.

---

### **Nota:**

- Para que el caldillo tenga un mejor sabor, sustituir el agua por agua de cocción de los garbanzos.
- Se le puede agregar nopales picados.
- Acompañar con arroz.
- El chile de árbol se puede sustituir por chile puya.



# Mole de olla con chilcuague

Elaborado por:  
*Alicia Sánchez Olvera*

Comunidad de origen: *Peñamiller*  
Municipio: *Peñamiller*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

2.000	kg	Carne de res
0.130	kg	Cebolla blanca
0.130	kg	Tomate verde
0.073	kg	Chile ancho
0.005	kg	Chilcuague
0.002	kg	Comino entero
0.001	kg	Pimienta negra chica
0.018	kg	Ajo
0.010	kg	Sal de grano
3.000	l	Agua
0.025	kg	Tortilla
c/s	kg	Semilla de chile tostada

## REFERENCIAS

2.000	kg
1	pieza chica
3	piezas grandes
6	piezas grandes
	Medio rollo
1	cucharadita
½	cucharadita
3	dientes grandes + 1 diente mediano
1	cucharadita
12	tazas
1	pieza
	Todas del chile ancho

## Guarnición

0.150	kg	Calabacita criolla	2 ½	piezas
0.002	kg	Sal	½	cucharadita
0.250	l	Agua	1	taza
0.200	kg	Cebolla blanca	⅔	de pieza mediana









## PROCEDIMIENTO

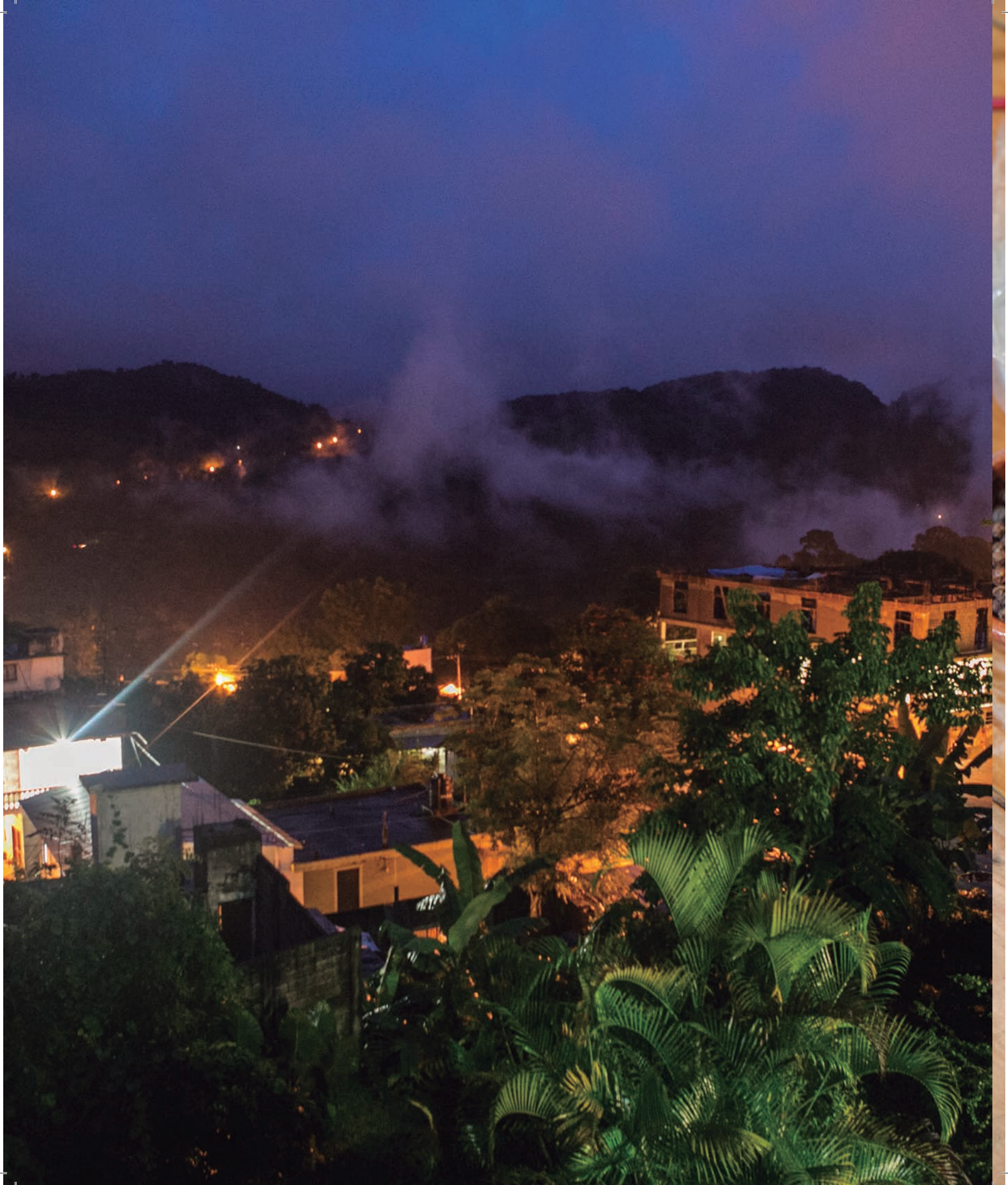
1. Asar, desvenar y trozar el chile ancho. Reservar.
2. Asar los tomates. Reservar.
3. Cocer la carne en 2.500 l de agua con 0.013 kg de ajo, 0.065 kg de cebolla blanca y el chilcuague.
4. Licuar el chile ancho con el tomate asado, 0.005 kg de ajo, 0.065 kg de cebolla, comino y pimienta con 0.250 l de agua.
5. Espumar la carne durante su cocción.
6. Licuar la tortilla y las semillas de chiles con el resto del agua y agregar a la salsa.
7. Agregar la salsa a la cocción de la carne.
8. Cocer hasta que la carne esté suave. Sazonar.
9. Cortar en cuarterones las calabazas, cocer en 0.235 l de agua y sazonar con 0.002 kg de sal.
10. Picar finamente la cebolla blanca y reservar.
11. Servir el mole de olla y acompañar con las calabazas cocidas y la cebolla blanca.





San Luis Potosí











# Kw'itoom Kalam

Elaborado por:  
Raymunda Pérez Rivera  
Victoria Dolores Pérez Martínez

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 42 tamales

## INGREDIENTES

0.720	kg	Frijol sarabanda
1.238	kg	Calabaza italiana
2.140	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.250	kg	Ajonjolí blanco
0.050	kg	Cilantro fresco
0.015	kg	Sal
1.800	l	Agua
0.100	kg	Manteca de cerdo
22	hojas	Hojas de papatla

## Para la vaporera

1.500	l	Agua
-------	---	------

## REFERENCIAS

2½	rollos
4	piezas grandes
9	tazas
2	tazas
25	ramas
1	cucharada
7¼	tazas
½	taza
22	hojas

6	tazas
---	-------









## PROCEDIMIENTO

1. Tostar el ajonjolí y moler en molcajete. Reservar.
2. Despigar<sup>(1)</sup> los frijoles y cocer con 0.005 kg de sal durante 30 minutos aproximadamente.
3. Pelar la calabaza, retirar las semillas y cortar en cubos pequeños. Reservar.
4. Colar los frijoles una vez cocidos, agregar la calabaza y mezclar.
5. Lavar el cilantro, cortar la raíz y picar.
6. Incorporar el ajonjolí, el cilantro y 0.005 kg de sal a los frijoles. Mezclar.
7. Agregar la manteca y el resto de la sal a la masa, batir.
8. Partir las hojas de papatla a la mitad, y asar.
9. Hacer testales de 0.040 kg de masa, darle forma de cazuelita y rellenar con 0.025 kg de frijoles. Cerrar.
10. Colocar los testales en un extremo de las hojas de papatla y cerrar los tamales dándoles forma de triángulo.
11. Colocar el agua en una vaporera y hacer un tapextle<sup>(2)</sup> con la hoja de papatla extra.
12. Colocar los tamales en la vaporera y cocer por 1 hora aproximadamente.
13. Servir los tamales una vez cocidos.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

*San Luis Potosí*. Diagrama para doblar Kw'itoom Kalam, pág. 386.



# T'ikidh pak'ak'

Elaborado por:  
*Eusebia Crisóstomo Zapata*  
*Antonia Román Pérez*

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 20 tacos

## INGREDIENTES

0.350	kg	Nopales
0.070	kg	Jitomate saladet
0.002	kg	Cebolla blanca
0.002	kg	Comino entero
0.002	kg	Ajo
0.005	kg	Sal
0.478	kg	Tortillas
0.100	l	Agua
0.070	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

2 piezas grandes + 1 pieza chica
1 pieza mediana
1 trozo pequeño
1 cucharadita
1 diente chico
1 cucharadita
20 piezas
1/3 de taza + 4 cucharaditas
1/3 de taza + 2 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Componer<sup>(1)</sup> los nopales.
2. Cortar en cubos pequeños.
3. Asar el jitomate.
4. Moler el ajo y el comino en molcajete.
5. Agregar el jitomate al molcajete y moler. Reservar.
6. Picar finamente la cebolla y freír.
7. Incorporar la salsa.
8. Agregar los nopales al sartén.
9. Agregar el agua y cocer unos minutos.
10. Calentar las tortillas.
11. Hacer tacos y servir.

---

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas







# Zacahuil

Elaborado por:  
*Florentina Manuel Pérez*  
*Antonia Román Pérez*  
*Eusebia Crisóstomo Zapata*  
*Victoria Dolores Pérez Martínez*  
*Benigno Robles Reyes*  
*Joaquín Román Solís Márquez*  
*Esteban Enríquez Clemente*

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 50 personas

## INGREDIENTES

3.000	kg	Carne de cerdo
2.330	kg	Pollo
10.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.500	kg	Maíz nixtamalizado
0.960	kg	Jitomate saladet
1.250	kg	Chile cascabel
c/s		Semillas de chile
0.480	kg	Sal
15.250	l	Agua
0.850	l	Aceite vegetal
2.040	kg	Manteca de cerdo
8	hojas	Hojas de palma
146	hojas	Hojas de papatla

## REFERENCIAS

3.000	kg
2	animales
41	¼ tazas
4	½ tazas
13	piezas medianas
158	piezas grandes + 1 pieza mini
Todas las del chile cascabel	
1	¾ tazas + 1 cucharada
61	tazas
4	⅔ tazas + 4 cucharaditas
9	½ tazas + 4 cucharadas
8	hojas
146	hojas











## PROCEDIMIENTO

1. Asar los chiles, desvenar, limpiar y remojar. Reservar las semillas.
2. Moler los chiles y el nixtamal en un molino manual.
3. Cortar los jitomates en cuarterones y moler en metate. Reservar.
4. Enjuagar el pollo y la carne de cerdo.
5. Cortar el pollo en dos y la carne de cerdo en trozos grandes. Sazonar con 0.030 kg de sal y reservar.
6. Mezclar la masa enchilada y el jitomate.
7. Incorporar a la masa 1.000 l y batir poco a poco.
8. Agregar el aceite y 13.250 l agua a la masa y mezclar.
9. Incorporar la manteca y el resto de la sal a la masa, batir.

### **Para armar el zacahuil:**

10. Hacer una cama con 2 hojas de palma encontradas, a otra hoja cortar en tiras y amarrar de dos en dos, hacer 3 tiras de 2 metros aproximadamente.
11. Poner 4 troncos debajo de cada esquina del envoltorio. Poner las tiras a los lados y en medio del envoltorio.
12. Armar una cama de hojas de papatla, de cada lado poner 52 hojas, mojar con 1.000 l de agua.
13. Hacer a un pedazo de lámina 6 hoyos, uno en cada esquina y dos en medio.
14. Poner sobre la cama de hojas una bolsa de plástico, agregar la masa y las carnes.
15. Amarrar la bolsa con hojas de palma, cubrir con 20 hojas de papatla de cada lado. En las últimas hojas, meter las semillas de chile. Cerrar el zacahuil en forma de taco y amarrar en las orillas y en medio con las tiras de hoja de palma.
16. Quitar los troncos, meter la lámina abajo del zacahuil y amarrar con el alambre las orillas y en medio (dejar este alambre más grande para hacer asa y poder jalar).
17. Llevar al horno de leña previamente calentado por 2 horas con 3 tercios de leña.
18. Meter el zacahuil en el horno.
19. Hacer lodo con tierra y agua.
20. Tapar el horno con laja y lodo. Sellar la puerta y cualquier salida de aire.
21. Cocer el zacahuil de 10 a 12 horas y destapar el horno.
22. Sacar el zacahuil, llevar a la mesa.
23. Desamarrar y abrir.
24. Servir.



**Nota:**

- Los hombres ayudan en la cocina a cortar las hojas, a amarrar, ir por agua y moler.
- Se agregan las semillas para evitar que el zacahuil no se cueza debido a que alguna mujer estuviera embarazada o alguien enojado.
- En esta región al zacahuil normalmente le llaman zacahuilt.
- De acuerdo a las semanas transcurridas del año, es la cantidad de agua con la que se rocían las hojas de papatla (paso 12).

Anexo de diagramas

*San Luis Potosí.* Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 387.







# Guías de chayote

Elaborado por:  
*Dalila Hernández Ocha*

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 2 personas

## INGREDIENTES

0.220	kg	Guía de chayote
0.020	kg	Cebolla blanca
0.001	kg	Comino entero
0.002	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
0.530	l	Agua

## REFERENCIAS

1 manojo
1/5 de pieza chica
1/2 cucharadita
1 diente chico
2 cucharaditas
2 tazas + 2 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar las guías.
2. Cocer las guías en 0.500 l de agua y la sal.
3. Cortar la cebolla en cubos.
4. Moler en molcajete el comino y el ajo con el resto del agua.
5. Agregar lo molido a las guías.
6. Incorporar la cebolla. Mezclar
7. Sazonar.
8. Cocer unos minutos más.
9. Servir





# Mole teneek

Elaborado por:  
Victoria D. Pérez Martínez  
Mariana Crisóstomo Zapata

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 20 personas

## INGREDIENTES

1.750	kg	Pollo
0.450	kg	Jitomate saladet
0.070	kg	Cebolla blanca
0.100	kg	Bolillo
0.140	kg	Galleta salada
0.250	kg	Chile cascabel
0.002	kg	Clavo entero
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.004	kg	Comino entero
0.015	kg	Canela en raja
0.009	kg	Ajo
0.024	kg	Sal
0.780	kg	Ajonjolí blanco
0.185	kg	Pepita
0.188	kg	Cacahuete con cáscara
5.070	l	Agua
0.130	kg	Manteca de cerdo

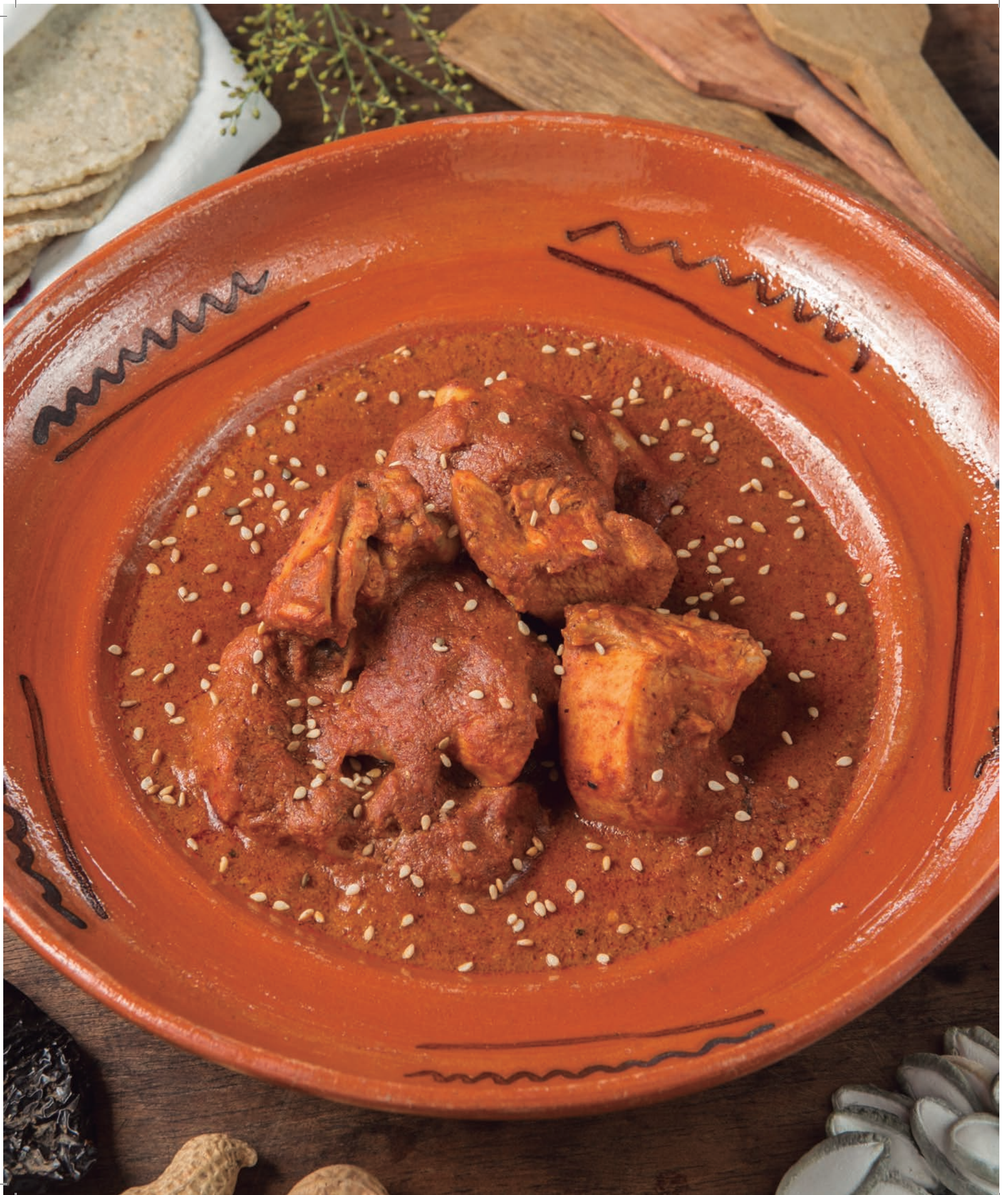
## REFERENCIAS

1 animal grande
6 piezas medianas
1/3 de pieza mediana
1 pieza
70 piezas
31 piezas grandes + 1 pieza mediana
1 cucharadita
1 cucharadita
2 cucharaditas
1 raja grande
2 dientes medianos
5 cucharaditas
6 tazas
1 1/2 tazas
1 1/4 tazas
20 1/4 tazas
1/2 taza + 2 cucharadas











## PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pollo por piezas y enjuagar.
2. Cocer el pollo en 3.070 l de agua y 0.010 kg de sal. Retirar el pollo una vez cocido y reservar al igual que el caldo resultante.
3. Tostar el ajonjolí en un comal caliente y limpio, moler en metate. Reservar en otro recipiente.
4. Pelar el cacahuete, tostar y moler en metate. Reservar en otro recipiente.
5. Tostar la pepita, moler en metate y reservar en otro recipiente.
6. Asar el ajo y reservar.
7. Tostar el clavo, la pimienta, el comino y la canela.
8. Moler en metate las especias anteriores junto con el ajo y reservar.
9. Cortar el bolillo en rebanadas de medio centímetro aproximadamente y tostar.
10. Moler el bolillo y las galletas en el metate. Reservar en otro recipiente.
11. Mezclar el ajonjolí, el cacahuete, la pepita, las especias, el pan y las galletas. Reservar.
12. Asar el chile cascabel, desvenar y remojar en 0.500 l de agua tibia.
13. Licuar los chiles remojados con 2.000 l de agua. Reservar.
14. Cortar la cebolla en cubos pequeños.
15. Calentar la manteca y acitronar la cebolla.
16. Agregar los chiles licuados y la pasta de especias y semillas, cocer.
17. Agregar el pollo. Sazonar con el resto de la sal.
18. Incorporar todo el caldo de pollo y mover hasta que hierva.
19. Servir con una pieza de pollo por plato.



# Guisado de sarabando

Elaborado por:  
*Brígida González Sol*

Comunidad de origen: *Ciudad Valles*  
Municipio: *Ciudad Valles*  
Porciones: 15 a 20 personas

## INGREDIENTES

0.450	kg	Frijol sarabando
0.140	kg	Cebolla blanca
0.011	kg	Chile de árbol
0.003	kg	Clavo entero
0.001	kg	Comino entero
0.003	kg	Pimienta negra chica
0.024	kg	Cilantro fresco
0.032	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
0.250	kg	Ajonjolí blanco
1.625	l	Agua

## REFERENCIAS

1 ½	rollos
½	pieza mediana
8	piezas grandes + 1 pieza mediana
6	piezas
½	cucharadita
20	piezas
12	ramas
4	dientes grandes
2	cucharaditas
2	tazas
6 ½	tazas





KALAPENA





## PROCEDIMIENTO

1. Espulgar<sup>(1)</sup> los frijoles.
2. Cocer los frijoles en 1.500 l de agua y la sal por 1 hora aproximadamente.
3. Asar la cebolla y el ajo y reservar.
4. Tostar el ajonjolí en un sartén y reservar.
5. Despatar el chile de árbol y asar.
6. Licuar la cebolla, el ajo, el ajonjolí, el comino, la pimienta, el clavo y el chile de árbol con 0.125 l de agua. Reservar.
7. Incorporar lo licuado a los frijoles y hervir por 20 minutos.
8. Lavar, desinfectar y cortar el cilantro.
9. Servir y decorar con cilantro fresco.

---

### Nota:

- Se le puede agregar pollo o cerdo.
- Se acompaña con tortillas.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Jacubes con camarón

Elaborado por:  
*Sandra Luz Larraga Aguilar*

Comunidad de origen: *Ciudad Valles*  
Municipio: *Ciudad Valles*  
Porciones: 9 personas

## INGREDIENTES

0.350	kg	Jacubes
0.200	kg	Camarón seco
0.035	kg	Cebolla blanca
0.095	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.015	kg	Chile color
0.180	kg	Salsa chilpán
0.002	kg	Epazote fresco
0.010	kg	Bicarbonato de sodio
0.008	kg	Sal
3.100	l	Agua
0.025	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

8 piezas
3½ tazas
⅓ de pieza chica
⅓ de taza + 1 cucharada
1 pieza grande + 1 pieza chica
1 taza
1 rama
2 cucharaditas
1½ cucharaditas
12⅓ tazas + 4 cucharaditas
5 cucharaditas











## PROCEDIMIENTO

1. Componer<sup>(1)</sup> los jacubes y cortar en bastones.
2. Cocer los jacubes en 1.000 l de agua con 0.006 kg de sal y el bicarbonato. Colar una vez que estén cocidos y reservar.
3. Remojar los camarones en 0.300 l de agua, pelar y reservar.
4. Cortar la cebolla en cubos.
5. Acitronar la cebolla.
6. Incorporar la salsa chilpán y el resto del agua.
7. Incorporar los jacubes, mezclar.
8. Desleír<sup>(1)</sup> la masa en 0.500 l de agua y agregar al guisado. Mover constantemente.
9. Lavar y cortar el epazote. Agregar.
10. Sazonar.
11. Servir.

---

### Nota:

- El bicarbonato se agrega a la cocción de los jacubes para mejorar el color.

*Por chile color se refiere al chile guajillo.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Salsa chilpán

Elaborado por:  
*Sandra Luz Larraga Aguilar*

Comunidad de origen: *Ciudad Valles*  
Municipio: *Ciudad Valles*  
Porciones: 5  
*\*Receta complementaria de jacubes con camarón*

## INGREDIENTES

0.020	kg	Chile color
0.040	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.004	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
0.220	l	Agua
0.015	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

2 piezas grandes
2 cucharadas
1 diente mediano
2 cucharaditas
1 taza
1 cucharada

## PROCEDIMIENTO

1. Asar y desvenar los chiles.
2. Licuar los chiles, el ajo, la masa y la sal con el agua.
3. Freír la salsa hasta hervir.

---

### Nota:

- Los chiles deben licuarse muy bien.

*Por chile color se refiere a chile guajillo.*





# Acamayas a la diabla

Elaborado por:  
*Rosa Elba Villa Martínez*

Comunidad de origen: *Ciudad Valles*  
Municipio: *Ciudad Valles*  
Porciones: 5 personas

## INGREDIENTES

0.660	kg	Acamayas
0.060	kg	Cebolla blanca
0.020	kg	Chile morita
0.020	kg	Chile chipotle
0.015	kg	Ajo
0.037	kg	Sal
0.185	kg	Crema
0.400	l	Agua
0.010	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

33 animales
½ pieza chica
5 piezas grandes + 1 pieza chica
2 piezas grandes + 1 pieza chica
2 dientes grandes
3 cucharadas + 1 cucharadita
1 taza
1½ tazas + 1 cucharada
2 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Pelar las acamayas y retirar el tracto digestivo. Enjuagar.
2. Remojar los chiles en 0.250 l de agua caliente.
3. Licuar los chiles, el ajo, la cebolla y la crema con 0.150 l de agua.
4. Freír la salsa y sazonar.
5. Incorporar las acamayas y hervir por 25 minutos.
6. Servir.





# Kuixes de comal

Elaborado por:  
*Jaqueline Fernández Acosta*

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 20 piezas

## INGREDIENTES

1.230 kg Maíz amarillo seco  
2 hojas Hojas de plátano

## REFERENCIAS

7 $\frac{2}{3}$  tazas  
2 hojas

## PROCEDIMIENTO

1. Moler el maíz en metate o molino manual.
2. Asar las hojas de plátano y cortar cuadrados de 15 por 15 centímetros.
3. Hacer testales de 0.060 kg.
4. Colocar los testales en un lado de la hoja, doblar y aplastar para hacer una tortilla.
5. Colocar las hojas sobre un comal caliente y cocer.
6. Retirar cuando se despegue la masa de la hoja y ésta adquiere un color dorado.
7. Servir.

---

### Nota:

- Se acompañan con frijoles y salsa.

Anexo de diagramas

*San Luis Potosí*. Diagrama para doblar kuixes de comal, pág. 390.







# Frijoles con plátano costillón

Elaborado por:  
Florentina Manuel Martínez  
Raymunda Pérez Rivera

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 11 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Frijol Nayarit
1.600	kg	Plátano costillón verde
0.015	kg	Cebolla cambray
0.006	kg	Hoja de aguacate oloroso fresca
0.009	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.025	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

2 $\frac{2}{3}$ tazas
10 piezas
1 pieza mediana
2 hojas
2 cucharaditas
6 tazas
5 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer los frijoles y agregar la sal.
2. Pelar los plátanos y enjuagar.
3. Cortar en rodajas de medio centímetro de ancho.
4. Cortar la cebolla cambray y su tallo en cubos pequeños. Reservar.
5. Incorporar las rodajas de plátano a los frijoles.
6. Agregar las hojas de aguacate oloroso y cocer por 20 minutos.
7. Acitronar la cebolla.
8. Incorporar la cebolla y el aceite a los frijoles.
9. Cocer 20 minutos más.
10. Servir.







# Enchiladas ajonjolizadas

Elaborado por:  
*Eusebia Crisóstomo Zapata*

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 27 enchiladas

## INGREDIENTES

0.120	kg	Ajonjolí blanco
0.770	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.190	kg	Jitomate saladet
0.020	kg	Cebolla blanca
0.490	kg	Harina de maíz nixtamalizado
0.130	kg	Chile jalapeño
0.010	kg	Sal
1.120	l	Agua
0.010	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1	taza
3 ¼	tazas
2 ½	piezas medianas
½	de pieza chica
4	tazas
2 ½	piezas grandes
2	cucharaditas
4 ½	tazas
2	cucharaditas

## Para decorar

0.100	kg	Ajonjolí blanco	½	taza
-------	----	-----------------	---	------

## PROCEDIMIENTO

1. Asar el chile y el jitomate.
2. Retirar la piel del chile y desvenar.
3. Retirar la piel del jitomate.
4. Moler el chile en un molcajete, agregar el jitomate y la sal. Moler y reservar.
5. Tostar el ajonjolí y moler en metate.
6. Agregar la pasta de ajonjolí a la salsa del molcajete y mezclar.
7. Cortar la cebolla en cubos y freír.
8. Agregar la salsa y 0.200 l de agua. Retirar del fuego al hervir. Reservar.
9. Agregar a la masa de maíz 0.920 l de agua y el harina, amasar.
10. Hacer testales de 0.030 kg de masa, formar tortillas y cocer en un comal caliente y limpio.
11. Bañar las tortillas en la salsa y doblar por la mitad.
12. Servir y decorar con ajonjolí blanco.





# Atole de tamarindo

Elaborado por:  
Florentina Manuel Martínez

Comunidad de origen: *Tamaletom*  
Municipio: *Tancanhuitz*  
Porciones: 6 tazas

## INGREDIENTES

0.740	kg	Tamarindo
0.065	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.250	kg	Azúcar refinada
2.300	l	Agua

## REFERENCIAS

28 piezas grandes + 1 pieza mediana
¼ de taza
1 ¼ tazas
9 ¼ tazas

## PROCEDIMIENTO

1. Pelar el tamarindo y retirar los huesos. Enjuagar.
2. Remojar el tamarindo en 0.300 l de agua para suavizar. Aplastar para obtener la pulpa.
3. Calentar 1.700 l de agua en una olla.
4. Desleír<sup>(1)</sup> la masa en el resto del agua y agregar a la olla. Mover constantemente.
5. Incorporar la pulpa de tamarindo al agua caliente. Mezclar.
6. Incorporar el azúcar y mezclar.
7. Hervir hasta que el atole espese sin dejar de mover.
8. Servir.

---

### Nota:

- Para estas cantidades es necesario que la cantidad de tamarindo sin cáscara y huesos sea de 0.420 kg.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas





# Caldo loco

Elaborado por:  
Dalila Hernández Ochoa

Comunidad de origen: *Xilitla*  
Municipio: *Xilitla*  
Porciones: 12 personas

## INGREDIENTES

1.800	kg	Pollo sin piel
0.800	kg	Chayote
1.000	kg	Calabaza italiana
0.600	kg	Manzana golden
2.440	kg	Piña
0.700	kg	Plátano macho
0.135	kg	Cebolla blanca
0.300	kg	Jitomate saladet
0.450	kg	Zanahoria
0.050	kg	Comino entero
0.030	kg	Hierbabuena fresca
0.002	kg	Azúcar refinada
0.025	kg	Ajo
0.015	kg	Consomé de pollo en polvo
0.030	kg	Sal
3.500	l	Agua
0.100	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

12	piezas
2 1/3	piezas
3	piezas grandes
2 1/2	piezas
1	pieza grande
2 2/3	piezas
1	pieza chica
4	piezas medianas
2 1/2	piezas medianas
2	cucharaditas
14	ramas
1/2	cucharadita
3	dientes grandes + 1 diente chico
1	cucharada + 1 cucharadita
2	cucharadas
14	tazas
1/2	taza + 1 cucharadita









## PROCEDIMIENTO

1. Cocer el pollo con 0.065 kg de cebolla, un diente de ajo y 0.015 kg de sal.
2. Retirar el pollo una vez que esté cocido y reservar. Mantener el caldo a fuego bajo.
3. Lavar la fruta y la verdura.
4. Pelar las zanahorias y cortar en bastones. Reservar.
5. Cortar las calabazas en 4 y reservar.
6. Cortar los plátanos en rodajas de 1 centímetro de ancho y freír. Reservar en otro recipiente.
7. Pelar la piña y cortar en 12 rebanadas, freír y reservar en otro recipiente.
8. Pelar el chayote y cortar en bastones. Reservar.
9. Picar el resto del ajo, la cebolla; cortar el jitomate en rodajas. Freír a fuego medio.
10. Licuar lo anterior con 0.500 l de caldo de cocción del pollo.
11. Freír lo licuado y sazonar con el consomé de pollo en polvo. Agregar al caldo de pollo.
12. Agregar la zanahoria y la piña; suavizar a punto medio.
13. Incorporar la hierbabuena al caldo.
14. Agregar el chayote y calabaza al caldo.
15. Agregar las piezas de pollo en cuanto suelte hervor.
16. Filetear la manzana e incorporar el caldo cuando la zanahoria esté suave.
17. Agregar el plátano una vez que esté suave la manzana.
18. Hervir 5 minutos.
19. Agregar el resto de la sal, el azúcar y el comino. Mezclar.
20. Servir.



# Camote real con cecina

Elaborado por:  
Elvira Odilón Martínez

Comunidad de origen: *Jalapilla*  
Municipio: *Axtla de Terrazas*  
Porciones: 5 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Cecina
1.060	kg	Camote real
0.350	kg	Jitomate saladet
0.080	kg	Cebolla blanca
0.008	kg	Chile serrano
0.003	kg	Comino entero
0.003	kg	Orégano seco
0.003	kg	Pimienta negra chica
0.010	kg	Ajo
0.006	kg	Sal
2.150	l	Agua
0.065	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

0.500	kg
2	piezas
4 ½	piezas medianas
¾	de pieza chica
2	piezas mini
1 ½	cucharaditas
2	cucharadas
1	cucharadita
2	dientes medianos
1	cucharadita
8 ½	tazas + 5 cucharaditas
⅓	de taza

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y pelar el camote.
2. Cocer el camote en 2.000 l de agua. Retirar una vez cocido y cortar en cubos de 1 centímetro.
3. Cortar en cubos pequeños el chile serrano, la cebolla y el jitomate.
4. Cortar la cecina en cubos de 1 centímetro y freír.
5. Agregar el chile serrano, la cebolla y el jitomate; revolver.
6. Moler en molcajete el ajo, la pimienta y el orégano con el resto del agua.
7. Agregar a la cecina.
8. Agregar el camote al guiso de cecina. Cocer por 20 minutos.
9. Sazonar.
10. Servir.







# Hongos ahuananacath

Elaborado por:  
*Dalila Hernández Ocha*

Comunidad de origen: *Xilitla*  
Municipio: *Xilitla*  
Porciones: 4 personas

## INGREDIENTES

0.360	kg	Hongo ahuananacath
0.050	kg	Cebolla blanca
0.016	kg	Ajo
0.013	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.030	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1 ½ tazas
½ pieza chica
4 dientes
1 cucharada
4 tazas
2 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar los hongos.
2. Cocer los hongos en el agua y agregar la sal. Colar una vez cocidos y reservar.
3. Cortar la cebolla en rodajas.
4. Picar finamente el ajo.
5. Acitronar la cebolla y el ajo a fuego lento.
6. Cortar los hongos en tiras. Agregar al sartén.
7. Mezclar y cocer por 5 minutos.
8. Servir.











Tamaulipas











# Mole artesanal

Elaborado por:  
María Olvera Vázquez

Comunidad de origen: *Tula*  
Municipio: *Tula*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Costilla de cerdo
0.120	kg	Cebolla blanca
0.090	kg	Chocolate de mesa
0.050	kg	Tortilla
0.100	kg	Pan tostado blanco
0.230	kg	Chile cascabel
0.010	kg	Semilla de chile cascabel
0.003	kg	Pimienta negra chica
0.008	kg	Comino entero
0.002	kg	Clavo entero
0.020	kg	Ajo
0.030	kg	Sal
0.270	kg	Cacahuete entero sin cáscara
0.080	kg	Ajonjolí blanco
2.000	l	Agua
0.100	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

1.000	kg
1	pieza chica
1	tablilla
2	piezas
5	rebanadas
20	piezas grandes + 1 pieza chica
5	cucharaditas
1	cucharadita
1	cucharada + 1 cucharadita
1	cucharadita
2	dientes grandes + 2 dientes medianos
2	cucharadas
1	$\frac{3}{4}$ tazas
$\frac{2}{3}$	de taza
8	tazas
$\frac{1}{2}$	taza











## PROCEDIMIENTO

1. Cocer la carne con la cebolla, el ajo y 0.015 kg de sal en 2.000 l de agua. Retirar la carne cocida y reservar al igual que el caldo de cocción.
2. Desvenar los chiles.
3. Freír los chiles, las tortillas, el pan, el cacahuete, el ajonjolí, el clavo, la pimienta, el comino y las semillas del chile.
4. Moler todos los ingredientes en un molino manual 2 veces.
5. Freír la carne con la manteca de cerdo en una cazuela de barro durante 5 minutos aproximadamente.
6. Disolver la pasta de mole en 0.850 l del caldo de cocción de la carne e incorporar a la cazuela junto con la carne.
7. Sazonar y cocer por 10 minutos.
8. Servir.

---

### **Nota:**

- Es necesario freír bien la tortilla para que no produzca acidez estomacal.

*Por chile cascabel se refiere a chile guajillo.*



# Asado con carne de cerdo

Elaborado por:  
*María Elena Herrera Olvera*

Comunidad de origen: *Tula*  
Municipio: *Tula*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Costilla de cerdo
0.150	kg	Chile cascabel
0.006	kg	Pimienta negra chica
0.003	kg	Clavo entero
0.005	kg	Comino entero
0.004	kg	Orégano seco
0.001	kg	Laurel
0.013	kg	Sal
1.250	l	Agua
0.100	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

1.000	kg
13	piezas grandes + 1 pieza chica
1	cucharada
2	cucharaditas
2	cucharaditas
3	cucharadas
2	hojas grandes
1	cucharada
5	tazas
½	taza

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer la carne en cazuela de barro con 0.750 l de agua y 0.012 kg de sal.
2. Limpiar y desvenar los chiles.
3. Asar el chile, el orégano, la pimienta, el clavo, el comino y el laurel.
4. Moler los chiles y todas las especias en el molino manual 2 veces.
5. Agregar la manteca de cerdo a la carne justo antes que se evapore el agua.
6. Calentar el agua restante y disolver los ingredientes molidos hasta obtener una pasta de consistencia untuosa.
7. Agregar la mezcla anterior a la carne de cerdo, agregar la sal restante y cocer durante 15 minutos a fuego alto.
8. Servir.

---

*Por chile cascabel se refiere al chile guajillo.*







# Pipiám rojo con nopales

Elaborado por:  
*Telma Herrera Olvera*

Comunidad de origen: *Tula*  
Municipio: *Tula*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Nopales
0.180	kg	Chile cascabel
0.350	kg	Semillas de calabaza pama
0.040	kg	Ajonjolí blanco
0.001	kg	Clavo entero
0.010	kg	Sal
2.500	l	Agua
0.150	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

3 piezas grandes + 1 pieza chica
16 piezas grandes
2¾ tazas
⅓ de taza
½ cucharadita
2 cucharaditas
20 tazas
1 taza









## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar y freír los chiles.
2. Cortar los nopales en bastones medianos.
3. Tostar las semillas de calabaza pama<sup>(2)</sup> y reservar.
4. Freír el ajonjolí y el clavo.
5. Moler todos los ingredientes en molino manual 3 veces.
6. Disolver la pasta en 0.500 l de agua caliente.
7. Freír los nopales en el aceite y agregar la mezcla disuelta del pipián.
8. Cocer por 10 minutos, sazonar.
9. Servir.

---

### Nota:

- Los nopales se deben lavar con abundante agua fría cuando están calientes, de lo contrario no dejarán de producir baba.
- El pipián se puede espesar con masa de maíz, pero en ocasiones puede cortarse.

*Por chile cascabel se refiere a chile guajillo.*

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Enchiladas tultecas

Elaborado por:  
*María Olvera Vázquez*

Comunidad de origen: *Tula*  
Municipio: *Tula*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.040	kg	Chile cascabel
0.250	kg	Papa
0.250	kg	Zanahoria
0.250	kg	Chorizo
0.009	kg	Sal
0.100	l	Agua
0.050	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

4 tazas + 1 cucharada
4 piezas grandes
1¼ piezas grandes
1 pieza grande
2½ piezas
2 cucharaditas
7 cucharadas
3 cucharadas + 1 cucharadita

## Para decorar

0.200	kg	Queso fresco	1 pieza
0.200	kg	Lechuga romana	1 pieza chica
0.100	kg	Cebolla blanca	1 pieza chica









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y desinfectar la lechuga. Cortar en chiffonade<sup>(1)</sup> y reservar.
2. Cortar en cubos pequeños la cebolla y reservar.
3. Desmoronar el queso y reservar.
4. Desvenar, asar y remojar los chiles en 0.100 l de agua.
5. Moler los chiles con 0.100 l de agua y 0.004 kg de sal.
6. Agregar los chiles molidos a la masa, el resto de la sal y amasar.
7. Formar testales de 0.023 kg.
8. Hacer las tortillas en la prensa, cocer ligeramente y voltear, cocer durante dos minutos y voltear nuevamente para que se infle.
9. Cocer las papas y las zanahorias en 1.000 l de agua, pelar las papas y cortar en cubos pequeños. Cortar en rodajas la zanahoria.
10. Freír el chorizo y agregar las papas, la sal y cocer por 5 minutos.
11. Agregar las zanahorias, mezclar y retirar del fuego cuando todo esté caliente.
12. Freír las tortillas.
13. Armar las enchiladas colocando una cucharada grande de la mezcla sobre la tortilla y decorar con lechuga, cebolla y queso rallado.

---

### Nota:

- En caso de que se requiera, agregar más aceite.

*Por chile cascabel se refiere a chile guajillo.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Ceviche de pulpo

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Pulpo
0.210	kg	Cebolla blanca
0.400	kg	Jitomate saladet
0.100	kg	Chile serrano
0.015	kg	Cilantro fresco
0.005	kg	Ajo
0.035	kg	Sal
2.000	l	Agua
0.100	l	Jugo de limón
0.030	l	Vinagre de manzana

## REFERENCIAS

1.000	kg
1	pieza mediana
5½	piezas medianas
5	piezas grandes + 2 piezas mini
7	ramas
1	diente mediano
2	cucharadas + 1 cucharadita
8	tazas
7	piezas
2	cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y cortar el pulpo en trozos grandes.
2. Cocer el pulpo en el agua con 0.020 kg de sal, 0.060 kg de cebolla y el ajo.
3. Retirar el pulpo cuando esté cocido y cortar en cubos pequeños de 1 centímetro aproximadamente.
4. Mezclar el jugo de limón, el vinagre y el resto de la sal. Agregar el pulpo picado y reposar 30 minutos en refrigeración.
5. Lavar, desinfectar y cortar la raíz del cilantro.
6. Picar finamente el resto de la cebolla, el jitomate, el chile y el cilantro.
7. Mezclar todos los ingredientes con el pulpo.
8. Servir.

---

### Nota:

- Acompañar con tostadas.





# Calamar ranchero

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Calamar fresco
0.450	kg	Jitomate saladet
0.100	kg	Cebolla blanca
0.100	kg	Chile jalapeño
0.015	kg	Cilantro fresco
0.007	kg	Ajo
0.020	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.050	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1.000	kg
6	piezas medianas
1	pieza chica
2	piezas grandes
7	ramas
1	diente grande
4	cucharaditas
4	tazas
3	cucharaditas + 1 cucharadita

## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y cocer el calamar con los chiles, los jitomates y la sal en 1.000 l de agua por 25 minutos.
2. Retirar el calamar y cortar en trozos medianos.
3. Moler los chiles y los jitomates con el caldo.
4. Cortar la cebolla en juliana y sofreír.
5. Agregar la salsa e incorporar el calamar.
6. Hervir 5 minutos.
7. Lavar, cortar la raíz y picar finamente el cilantro. Agregar en el último hervor.
8. Servir.





# Caldo de pescado

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

2.000	kg	Trucha de mar
0.500	kg	Jitomate saladet
0.075	kg	Cebolla blanca
0.070	kg	Apio
0.150	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.100	kg	Chile guajillo
0.005	kg	Pimienta negra molida
0.015	kg	Cilantro fresco
0.050	kg	Sal
7.200	l	Agua
0.050	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

5 animales
6 ½ piezas medianas
⅓ de pieza chica
1 tallo
⅓ de taza
9 piezas grandes
1 cucharada
7 ramas
3 cucharadas + 1 cucharadita
28 ¾ tazas
3 cucharadas + 1 cucharadita







## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y limpiar el pescado, cortar en postas.<sup>(2)</sup>
2. Desvenar, asar y remojar los chiles en 0.200 l de agua.
3. Moler los jitomates y los chiles con 0.500 l de agua.
4. Desleír<sup>(1)</sup> la masa en 0.500 l de agua.
5. Cortar la cebolla en juliana y freír.
6. Incorporar la salsa.
7. Agregar la pimienta, el resto del agua y la masa desleída. Mover constantemente.
8. Incorporar el pescado y la sal. Hervir por 10 minutos.
9. Lavar, cortar la raíz y picar finamente el cilantro.
10. Lavar y picar finamente el apio.
11. Agregar el cilantro y el apio al caldo, reposar por 5 minutos.
12. Servir.

---

### Nota:

- Acompañar con limón.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Jaiba rellena

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 12 personas

## INGREDIENTES

0.900	kg	Pulpa de jaiba
0.150	kg	Jitomate saladet
0.030	kg	Cebolla blanca
0.100	kg	Pan molido
0.070	kg	Huevo
0.025	kg	Chile jalapeño
0.010	kg	Cilantro fresco
0.007	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
0.300	kg	Mantequilla
0.100	l	Aceite vegetal
12	piezas	Conchas de jaibas para rellenar

## REFERENCIAS

0.900	kg
2	piezas medianas
¼	de pieza chica
¾	de taza
1	pieza
1	pieza chica
5	ramas
1	cucharada
1	diente chico
2	cucharaditas
3 ½	barras
½	taza
12	piezas

## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar bien la pulpa de jaiba.
2. Lavar y cortar la raíz del cilantro.
3. Picar finamente la cebolla, el ajo, el chile, el jitomate y el cilantro.
4. Sofreír lo anterior en 0.150 kg de mantequilla.
5. Agregar la pulpa de jaiba y sazonar.
6. Rellenar las conchas de las jaibas casi por completo con la mezcla anterior.
7. Mezclar el resto de la mantequilla con el pan molido y el huevo para formar una pasta suave.
8. Colocar una pequeña capa de esta pasta sobre el relleno de cada concha de jaiba.
9. Freír las conchas por la parte donde está la mezcla del pan molido durante 3 minutos.
10. Servir.





# Asado

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

0.500	kg	Pierna de cerdo
0.800	kg	Calabaza italiana
0.010	kg	Cebolla blanca
0.350	kg	Tomate verde
0.060	kg	Chile jalapeño
0.001	kg	Laurel
0.001	kg	Tomillo
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Cilantro fresco
0.005	kg	Ajo
0.005	kg	Sal
0.500	l	Agua
0.100	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

0.500	kg
3	piezas grandes
1	trozo pequeño
7	piezas grandes + 1 pieza mediana
2	piezas chicas
2	hojas
4	ramitas
1	cucharadita
1	rama
1	diente mediano
2	cucharaditas
2	tazas
½	taza

## PROCEDIMIENTO

1. Cortar la carne en trozos medianos y cocer en el agua con la cebolla, el ajo, el tomillo y el laurel durante 15 minutos.
2. Retirar la carne del agua y freír hasta que esté dorada.
3. Cocer los tomates y los chiles en el caldo.
4. Moler los tomates y los chiles con el caldo y agregar a la carne.
5. Cortar las calabazas en cubos de 2 centímetros y agregar al caldo.
6. Agregar sal y pimienta; cocer a fuego alto durante 10 minutos.
7. Lavar y cortar la raíz del cilantro. Agregar al caldo al finalizar la cocción.
8. Servir.







# Caldo de res

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

1.000	kg	Costilla de res
0.500	kg	Hueso con tuétano
0.400	kg	Jitomate saladet
0.150	kg	Cebolla blanca
0.700	kg	Chayote
0.300	kg	Calabaza italiana
0.300	kg	Papa
0.500	kg	Zanahoria
0.400	kg	Elote
0.600	kg	Repollo
0.010	kg	Hierbabuena fresca
0.004	kg	Comino en polvo
0.010	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
6.000	l	Agua
0.050	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1.000	kg
0.500	kg
5	piezas medianas
1 ½	piezas chicas
2	piezas
1	pieza grande
1	pieza grande + 1 pieza chica
2	piezas grandes
2	piezas
1	pieza
5	ramas
1	cucharadita
2	dientes medianos
2	cucharaditas
24	tazas
3	cucharadas + 1 cucharadita

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer en agua los huesos y la carne, con el ajo, la cebolla, la hierbabuena y sal durante 20 minutos.
2. Lavar y cortar en trozos grandes el chayote, la calabaza, la papa, la zanahoria, el elote y el repollo. Agregar al caldo.
3. Cortar el jitomate en cubos y freír, moler con un poco de caldo y el comino.
4. Incorporar la mezcla del jitomate al caldo y hervir por 5 minutos.
5. Servir.

---

*Por repollo se refiere a col.*





# Tamales huastecos

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 15 tamales

## INGREDIENTES

1.000	kg	Carne de cerdo
1.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.700	kg	Manteca de cerdo
0.200	kg	Chile guajillo
0.001	kg	Canela en raja
0.001	kg	Clavo entero
0.001	kg	Pimienta negra chica
0.001	kg	Comino entero
0.040	kg	Sal
2.500	l	Agua
7	hojas	Hojas de plátano

## REFERENCIAS

1.000	kg
4	tazas + 1 cucharada
3	⅓ tazas
18	piezas grandes
1	trozo pequeño
½	cucharadita
½	cucharadita
½	cucharadita
3	cucharadas + 1 cucharadita
10	tazas
7	hojas

## Para la vaporera

1.000	l	Agua	4 tazas
-------	---	------	---------







## PROCEDIMIENTO

1. Cocer la carne en 2.000 l de agua hasta que esté suave. Deshebrar y reservar.
2. Asar las hojas de plátano y limpiar con una toalla húmeda. Reservar.
3. Desvenar, asar y remojar los chiles en 0.250 l de agua tibia.
4. Moler los chiles, el clavo, la canela, la pimienta y el comino con el agua de remojo.
5. Calentar 0.400 kg de manteca en una olla hasta que comience a humear.
6. Freír la salsa, agregar 0.020 kg de sal. Hervir por 10 minutos.
7. Agregar 0.250 kg de la salsa a la carne.
8. Amasar la masa con el resto de la manteca y 0.250 kg de la salsa, hasta obtener una textura suave y tersa.
9. Colocar una cucharada grande de masa (0.100 kg aproximadamente) sobre una hoja de plátano de 25 centímetros.
10. Rellenar con 0.050 kg de carne enchilada y cerrar el tamal.
11. Colocar el agua en la vaporera, armar el tapextle,<sup>(2)</sup> colocar los tamales y cocer durante una hora.
12. Servir.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

*Tamaulipas*. Diagrama para doblar tamales huastecos, pág. 391.



# Zacahuil

Elaborado por:  
*Lizeth Karime Urizar Aguilar*

Comunidad de origen: *Ciudad Mante*  
Municipio: *El Mante*  
Porciones: 100 personas

## INGREDIENTES

10.000	kg	Pierna de cerdo
5.000	kg	Cabeza de cerdo
11.000	kg	Maíz blanco
0.100	kg	Cal
3.000	kg	Masa agria
5.000	kg	Jitomate saladet
2.000	kg	Chile guajillo
1.500	kg	Manteca de cerdo
0.010	kg	Bicarbonato de sodio
0.250	kg	Sal
24.000	l	Agua
1	pieza	Costal
40	hojas	Hojas de plátano
1	pieza	Bolsa de plástico grande
5	m	Mecate

## REFERENCIAS

10.000	kg
5.000	kg
97 1/3	tazas
2/3	de taza
12 1/3	tazas
66 1/2	piezas medianas
177	piezas grandes
7 1/4	tazas
2	cucharaditas
1	taza
96	tazas
1	pieza
40	hojas
1	pieza
5	metros







## PROCEDIMIENTO

1. Cocer el maíz con la cal y 9.000 l de agua. Hervir 30 minutos a partir del primer hervor.
2. Lavar el maíz hasta retirar el hollejo de los granos y enfriar.
3. Moler el maíz dejando una textura gruesa.
4. Cocer el jitomate en 3.000 l de agua por 20 minutos.
5. Cocer la cabeza de cerdo en 6.000 l de agua.
6. Desvenar y remojar el chile. Moler con 6.000 l de agua.
7. Moler el jitomate y la sal sin agregar agua y mezclar con 1.000 de salsa.
8. Mezclar la masa agria y la quebrada, la manteca, la salsa con el jitomate, el bicarbonato y 5.000 l de caldo de cocción de la cabeza.

### Para armar el zacahuil

9. Cortar en trozos medianos la pierna de cerdo y reservar.
10. Armar una cama con la mitad de las hojas y colocar la bolsa de plástico. Cubrir con el resto de las hojas.
11. Verter la masa en el envoltorio y agregar el resto de la salsa en forma de cruz.
12. Colocar las piezas de carne y cabeza de cerdo distribuidas en toda la masa.
13. Cerrar el zacahuil enrollando todas las hojas y amarrando fuertemente los dos extremos con los mecates remojados.
14. Hacer otros tres amarres en el centro para sujetar firmemente todo el cuerpo del zacahuil.
15. Meter el zacahuil sobre una lámina dentro del horno precalentado y sobre las brasas vivas.
16. Cerrar el horno, sellar la puerta y cualquier salida de aire con lodo para evitar la fuga de calor.
17. Cocer el zacahuil entre 10 y 12 horas.
18. Abrir el horno y sacar el zacahuil.
19. Abrir el envoltorio del zacahuil.
20. Servir

---

### Nota:

- La salsa se agrega en forma de cruz para que el zacahuil se cueza, dar gracias por la abundancia y la bendición de Dios.

Anexo de diagramas

*Tamaulipas*. Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 392.



# Salpicón de mantaraya

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 10 personas

## INGREDIENTES

1.200	kg	Mantaraya
1.100	kg	Cebolla blanca
1.100	kg	Chile guajillo
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.005	kg	Ajo
0.040	kg	Sal
1.750	l	Agua
0.100	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1.200	kg
1	pieza chica
9	piezas grandes
1	cucharadita
1	diente mediano
8	cucharaditas
7	tazas
½	taza

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer la mantaraya en 1.500 l de agua con 0.030 kg de sal durante 20 minutos. Deshebrar y reservar.
2. Desvenar, asar y remojar los chiles, con el resto del agua.
3. Moler los chiles remojados con el ajo, la cebolla, la pimienta y el agua de remojo. Colar y reservar.
4. Freír la mantaraya por 3 minutos.
5. Agregar la salsa a la mantaraya.
6. Sazonar con el resto de la sal y hervir a fuego medio durante 20 minutos o hasta que reduzca.
7. Servir.





# Torta mixta de mariscos

Elaborado por:  
Argelia Pérez Hernández

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 5 personas

## INGREDIENTES

0.350	kg	Calamar fresco
0.350	kg	Camarón precocido
0.350	kg	Pulpo precocido
0.450	kg	Pulpa de jaiba
0.500	kg	Huevo
0.300	kg	Jitomate saladet
0.100	kg	Cebolla blanca
0.050	kg	Pan molido
0.040	kg	Harina de trigo
0.035	kg	Chile jalapeño
0.010	kg	Cilantro fresco
0.003	kg	Sal
0.100	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

0.350	kg
0.350	kg
0.350	kg
0.450	kg
8	piezas
4	piezas medianas
1	pieza chica
½	taza
⅓	de taza
1	pieza mediana
5	ramas
½	cucharadita
½	taza

## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar bien la pulpa de jaiba.
2. Cortar el calamar, el camarón y el pulpo en cubos de 1 centímetro aproximadamente.
3. Lavar, desinfectar y cortar la raíz del cilantro.
4. Picar finamente la cebolla, el chile, el jitomate y el cilantro.
5. Mezclar los huevos con la harina, el pan molido y la sal.
6. Incorporar los mariscos y la verdura picada.
7. Freír 0.450 kg de la mezcla en un sartén con 0.020 l de aceite a fuego medio por 8 minutos aproximadamente.
8. Voltear y terminar la cocción por otros 5 minutos.
9. Servir.





# Mollejas entomatadas

Elaborado por:  
*Argelia Pérez Hernández*

Comunidad de origen: *Tampico*  
Municipio: *Tampico*  
Porciones: 2 personas

## INGREDIENTES

0.300	kg	Mollejas de pescado
0.400	kg	Jitomate saladet
0.050	kg	Cebolla blanca
0.003	kg	Ajo
0.010	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.010	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

0.300	kg
5	piezas medianas
½	pieza chica
1	diente chico
2	cucharaditas
4	tazas
2	cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Cocer las mollejas en agua con 0.005 kg de la sal durante 10 minutos.
2. Picar finamente la cebolla y sofreír en aceite.
3. Moler el jitomate con el ajo e incorporar a la cebolla sofrita.
4. Agregar las mollejas cocidas y hervir durante 10 minutos más a fuego medio.
5. Sazonar con el resto de la sal.
6. Servir.







Veracruz











# Adobo de carne de cerdo con jacubes

Elaborado por:  
Flora Martínez de la Cruz

Comunidad de origen: *Reyixtla*  
Municipio: *Ixhuatlán de Madero*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

1.140	kg	Carne de cerdo
0.360	kg	Jacubes
0.210	kg	Jitomate saladet
0.027	kg	Cebolla blanca
0.100	kg	Chile chipotle
0.120	kg	Chile ancho
0.025	kg	Chile guajillo
0.002	kg	Orégano seco
0.004	kg	Comino entero
0.001	kg	Canela en raja
0.001	kg	Clavo entero
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.002	kg	Ajo
0.005	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.037	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

1.140	kg
2	piezas
3	piezas medianas
¼	de pieza chica
11	piezas grandes + 1 pieza chica
10	piezas grandes
2	piezas grandes
½	cucharadita
2	cucharaditas
1	trozo pequeño
1	cucharadita
1	cucharadita
1	diente chico
1	cucharada
6	tazas
3	cucharadas











## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y porcionar la carne.
2. Componer<sup>(1)</sup> los jacubes y picar.
3. Cocer los jacubes en 0.500 l de agua con 0.005 kg de sal. Reservar.
4. Cocer los jitomates junto con los chiles en 1.000 l de agua.
5. Fundir la manteca de cerdo en una cacerola y sellar la carne de cerdo. Sazonar con 0.010 kg de sal.
6. Licuar los chiles con el jitomate, el orégano, el comino, la canela, el clavo, el ajo, la pimienta y la cebolla blanca con el agua de cocción de los chiles.
7. Colar y agregar a la cacerola de la carne, rectificar sazón y cocer.
8. Agregar los jacubes.
9. Rectificar sazón.
10. Servir.

---

### Nota:

- Este platillo se ofrece en los rituales organizados para la deidad de la lluvia una vez al año, con la finalidad de pedir buenas cosechas y agradecer a la tierra el fruto que les da.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Tamal enredado (Ilakats)

Elaborado por:  
Flora Martínez de la Cruz

Comunidad de origen: *Reyxtla*  
Municipio: *Ixhuatlán de Madero*  
Porciones: 4 tamales

## INGREDIENTES

0.830	kg	Jitomate saladet
0.730	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.003	kg	Comino entero
0.010	kg	Chile piquín fresco
0.019	kg	Sal
2.010	l	Agua
1.000	kg	Manteca de cerdo
4	hojas	Hojas de papatla

## REFERENCIAS

11 piezas medianas
3 tazas
1 cucharadita
20 piezas grandes
4 cucharaditas
8 tazas + 2 cucharaditas
4¾ tazas
4 hojas









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y cocer el jitomate en 2.000 l de agua. Reservar.
2. Moler en el metate el comino, el chile y el jitomate hasta obtener una salsa.
3. Freír en manteca la salsa, sazonar con 0.009 kg de sal y reservar.
4. Sazonar la masa con el resto de la sal.
5. Agregar el resto de la manteca a la masa y batir hasta obtener una mezcla homogénea, tersa y lisa. Reservar.
6. Agregar el resto del agua a la masa.
7. Asar las hojas de papatla.<sup>(2)</sup>
8. Extender la hoja de papatla sobre el metate y colocar una porción de la masa sobre ésta.
9. Extender con las manos la masa a lo largo de la hoja.
10. Colocar la salsa sobre la masa y extender.
11. Doblar a la mitad la hoja de papatla.
12. Cocer en comal por ambos lados.
13. Retirar la hoja cuando el tamal esté cocido y tostar un poco por ambos lados.
14. Servir.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

Veracruz. Diagrama para doblar tamal enredado (Ilakats), pág. 394.



# Tamales de calabaza con camarón

Elaborado por:  
Paula Hernández Hernández  
Ofelia de la Cruz de la Cruz

Comunidad de origen: *Reyixtla*  
Municipio: *Ixhuatlán de Madero*  
Porciones: 20 tamales

## INGREDIENTES

1.200	kg	Calabaza tierna
0.250	kg	Camarón seco
1.778	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.054	kg	Chile chipotle
0.004	kg	Comino entero
0.020	kg	Sal
0.220	l	Agua
0.100	kg	Manteca de cerdo
2	hojas	Hojas de izote
17	hojas	Hojas de papatla

## REFERENCIAS

1	pieza
4	¼ tazas
7	⅓ tazas
6	piezas grandes
2	cucharaditas
4	cucharaditas
¾	de taza + 8 cucharaditas
½	taza
2	hojas
17	hojas









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y abrir por la mitad la calabaza.
2. Retirar las hebras y las semillas del centro de la calabaza. Picar en trozos pequeños la pulpa y la cáscara.
3. Retirar el pedúnculo del chile chipotle y cocer en 0.100 l de agua; desvenar y reservar.
4. Enjuagar la calabaza picada dos veces. Reservar.
5. Moler en el metate el comino con 0.060 l de agua. Reservar.
6. Licuar el chile con 0.050 l de agua de cocción y el comino anterior.
7. Calentar 0.020 l de aceite en una cacerola y freír la mezcla anterior.
8. Sazonar con 0.012 kg de sal y agregar 0.060 l de agua. Mezclar.
9. Mezclar la salsa con la calabaza fuera del fuego.
10. Agregar los camarones a la calabaza con chile y mezclar. Reservar.
11. Amasar la masa y sazonar con 0.008 kg de sal. Amasar nuevamente.
12. Retirar la nervadura principal de las hojas de papatla,<sup>(2)</sup> cortar a la mitad horizontalmente cada hoja.
13. Extender con los dedos 0.080 kg de masa sobre media hoja de papatla.
14. Colocar 0.073 kg de relleno en el centro de la masa.
15. Cerrar el tamal con ayuda de la hoja empujando la masa hacia el relleno, cubriendo la mayor cantidad de relleno y sellar con más masa las áreas faltantes si es necesario.
16. Cortar tiras de las hojas de izote con las manos.
17. Envolver el tamal con la hoja de papatla y amarrar con las tiras de la hoja de izote.
18. Cortar los sobrantes de la hoja de papatla en caso de ser necesario.
19. Colocar sobre una cacerola tres olotes<sup>(2)</sup> y agua a cubrirlos.
20. Hacer un tapextle<sup>(2)</sup> con las hojas de papatla cubriendo todo el fondo y las paredes de la cacerola, colocar los tamales; cubrir con más hojas de papatla.
21. Cocer los tamales entre 40 y 60 minutos.
22. Servir.

---

### Nota:

- El tiempo de cocción dependerá del clima durante el proceso.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

Veracruz. Diagrama para doblar tamales de calabaza con camarón, pág. 395.

Veracruz. Diagrama de vaporera para tamales de calabaza con camarón, pág. 397.



# Pollo enxonacatado

Elaborado por:  
*Telle Fuentes Fetar*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepec de Tejeda*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

1	animal	Pollo o gallina de patio
0.080	kg	Xonacate
0.190	kg	Jitomate saladet
0.005	kg	Ajo
0.005	kg	Chile seco Santa María
0.025	kg	Chile guajillo
0.009	kg	Hierbabuena fresca
0.002	kg	Comino entero
0.002	kg	Pimienta negra chica
0.020	kg	Sal
3.270	l	Agua
0.030	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

1 animal
11 piezas
2½ piezas medianas
1 diente mediano
5 piezas grandes + 2 piezas chicas
2 piezas grandes + ½ pieza chica
4 ramas
1 cucharadita
½ cucharadita
4 cucharaditas
13 tazas + 4 cucharaditas
2 cucharadas











## PROCEDIMIENTO

1. Matar al pollo o la gallina.
2. Desangrar y desplumar el pollo o gallina en agua hirviendo sumergiéndolo tres veces y retirando las plumas rápidamente con las manos.
3. Abrir el pollo y retirar las vísceras.
4. Separar las piezas del pollo y lavarlas.
5. Cocer el pollo en 3.000 l de agua con la cebolla y la sal.
6. Desvenar, asar y licuar los chiles con el jitomate, las especias y 0.270 l de agua.
7. Colar y freír la salsa, rectificar sazón y agregar a la cazuela el pollo cocido.
8. Agregar las hojas de hierbabuena y el xonacate.
9. Después de dos hervores retirar del fuego.
10. Servir.

---

### Nota:

- Este platillo se prepara en algunos rituales para llamar al agua y alimentar a la tierra.



# Zacahuil

Elaborado por:  
Eduviges Hernández Lucía

Comunidad de origen: Ahuateno  
Municipio: Chicontepec de Tejeda  
Porciones: 60 personas

## INGREDIENTES

1	animal	Pollo entero
3.000	kg	Carne de cerdo
1.000	kg	Cuero de cerdo con grasa
6.300	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.530	kg	Jitomate saladet
0.700	kg	Chile guajillo
0.020	kg	Chile seco Santa María
0.016	kg	Comino entero
0.004	kg	Clavo entero
0.004	kg	Pimienta negra chica
0.005	kg	Laurel
0.050	kg	Ajo
0.100	kg	Sal
8.000	l	Agua
1.020	kg	Manteca de cerdo
6	piezas	Tallos de plátano
25	hojas	Hojas de plátano
12	hojas	Hojas de izote
1	pieza	Costal
1	pieza	Lámina
c/s		Hilo nylon

## REFERENCIAS

1 animal
3.000 kg
1.000 kg
26 tazas
7 piezas medianas
62 piezas grandes
25 piezas grandes
2 cucharadas + 1 cucharadita
2 cucharadas
2 cucharaditas
50 hojas grandes
6 dientes grandes + 1 diente mediano
1/3 de taza + 3 cucharaditas
32 tazas
5 tazas
6 piezas
25 hojas
12 hojas
1 pieza
1 pieza
c/s











## PROCEDIMIENTO

1. Desvenar, asar y remojar los chiles en 1.500 l de agua. Reservar.
2. Tostar las especias y moler en molcajete de barro. Reservar.
3. Licuar el jitomate con las especias y los chiles empleando el agua de remojo de los chiles.
4. Freír lo anteriormente licuado en un sartén con 0.180 kg de manteca.
5. Agregar 0.025 kg de sal y reservar fuera del fogón.
6. Lavar la carne y el pollo con suficiente agua, porcionar la carne de cerdo y el cuero en trozos grandes mientras que el pollo sólo partir por la mitad.
7. Marinar la carne en la salsa frita durante una hora aproximadamente.
8. Agregar el resto de la manteca a la masa y batir hasta integrar por completo.
9. Agregar el resto de la sal y batir.
10. Separar la carne, el cuero y el pollo de la salsa.
11. Agregar la salsa a la masa y el resto del agua intercalando ambos y mezclar con las manos hasta que se obtenga una masa líquida y sin grumos. Reservar.

### **Para armar el zacahuil**

12. Cortar las hojas de izote a la mitad y amarrar 3 mitades para hacer 8 tiras más largas.
13. Colocar las tiras de izote sobre la lámina a lo ancho.
14. Romper los tallos de plátano a lo largo presionándolos con la parte interna de las muñecas y a lo ancho levantando un extremo de la hoja y rompiéndolas varias veces.
15. Colocar los tallos sobre la lámina a lo largo de ésta.
16. Colocar una capa de dos hojas de plátano sobre los tallos.
17. Colocar otra capa de dos hojas de plátano sobre la anterior en sentido contrario.
18. Colocar una hoja de plátano encima de las anteriores.
19. Colocar otras 9 capas igual que las 3 anteriores intercalando los sentidos de las hojas.
20. Colocar un costal sobre las hojas.
21. Levantar las 4 puntas del costal y verter la masa al centro de éste.
22. Colocar el pollo, la carne de cerdo y el cuero al centro de la masa.
23. Cerrar el costal con el mecate.
24. Doblar un tercio de las hojas de plátano sobre el costal y posteriormente el otro tercio.
25. Amarrar el zacahuil con las tiras de izote.
26. Colocar el zacahuil dentro del horno de barro, precalentado con leña y carbón. Cerrar y sellar con barro fresco la entrada del horno y cualquier otra salida de aire.
27. Hornear el zacahuil entre 10 y 12 horas.
28. Abrir con cuidado el horno y sacar el zacahuil.
29. Abrir el envoltorio hasta encontrar el zacahuil y servir.



**Nota:**

- El cuero de cerdo se usa por la grasa y el sabor que aporta.
- Del pollo se eliminan las vísceras pero se usa el pescuezo y la piel no se le desprende.
- Se usan las manos para batir la masa ya que se mezclan mejor los ingredientes y se detectan los grumos de masa que no se han integrado bien o semillas de maíz que no fueron molidas.

Anexo de diagramas

*Veracruz.* Diagrama para armar el Zacahuil, pág. 398.







# Cosoles enchilados

Elaborado por:  
*María del Carmen Osorio Fuentes*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

0.860	kg	Cosoles
0.012	kg	Chile seco Santa María
0.952	kg	Jitomate saladet
0.020	kg	Ajo
0.024	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.090	kg	Mantequilla

## REFERENCIAS

43 animales
15 piezas grandes
12 ½ piezas medianas
3 dientes grandes
5 cucharaditas
4 tazas
1 barra

## PROCEDIMIENTO

1. Asar el jitomate, el ajo y los chiles. Reservar.
2. Lavar los cosoles.
3. Hervir agua y agregar sal. Cocer los cosoles hasta que cambien de color a un tono salmón, escurrir y reservar.
4. Licuar el jitomate, el ajo y los chiles asados; colar la salsa. Reservar.
5. Freír en mantequilla los cosoles por 10 minutos aproximadamente y agregar la salsa.
6. Sazonar y espesar un poco.
7. Servir.

---

### Nota:

- El platillo se puede acompañar con arroz.
- Los cosoles son un producto de fácil obtención, hay diversas formas de prepararlos.
- A los cosoles también se les conoce como camarones de río.





# Chocolate de metate

Elaborado por:  
*Laura Martínez de la Cruz*  
*Telle Fuentes Fetar*  
*María del Carmen Osorio Fuentes*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: 50 tablillas

## INGREDIENTES

1.030	kg	Semillas de cacao
0.047	kg	Canela en raja
0.263	kg	Roscas
1.010	kg	Azúcar estándar

## REFERENCIAS

8½ tazas
3 rajas grandes
20 piezas
5 tazas + 2 cucharadas







## PROCEDIMIENTO

1. Tostar las semillas de cacao en el comal.
2. Descascarillar una a una las semillas mientras están calientes; tostar nuevamente las semillas a las que no se les pudo retirar la cáscara.
3. Colocar debajo del metate algunas brasas para calentarlo.
4. Moler en el metate la canela hasta obtener un polvo muy fino y reservar.
5. Repetir el paso anterior con las rosas.
6. Golpear con el metlapilli<sup>(2)</sup> las semillas de cacao para trozarlas y moler hasta obtener una pasta consistente.
7. Repasar 3 veces el cacao en el metate; en la tercer pasada agregar el azúcar, el polvo de rosa y de canela. Moler hasta obtener una pasta homogénea.
8. Formar esferas de 0.046 kg aproximadamente.
9. Secar entre 40 y 60 minutos.
10. Almacenar en un lugar seco y fresco.

---

### Nota:

- Se puede preparar atole de chocolate o chocolate con leche, no se acostumbra prepararlo con agua.
- Dos esferas de chocolate son suficientes para 1.000 l de leche.
- Se realizan diferentes figuras tales como discos, muñecos, discos con un semicírculo en el centro que se colocan o cuelgan en los altares del Día de Muertos o en diferentes rituales.
- Es muy importante secar perfectamente el chocolate, de esta manera tendrá mayor tiempo de vida.
- En caso de que no se obtenga una pasta homogénea en el metate, es posible componerla en el molino manual.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Tortillas de ojite

Elaborado por:  
*Laura Martínez de la Cruz*  
*Tirso Bautista Cárdenas*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: **13 tortillas**

## INGREDIENTES

0.438	kg	Ojite
0.235	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.005	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.033	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

88 piezas
1 taza
1 cucharadita
6 tazas
2 cucharadas









## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar el ojite.<sup>(1)</sup>
2. Moler el ojite<sup>(2)</sup> en un molino manual o eléctrico.
3. Colocar la harina resultante en el metate y agregar agua hasta obtener una masa.
4. Agregar la masa de maíz y homogenizar.
5. Verter el aceite poco a poco en la masa y mezclar.
6. Sazonar la masa con sal.
7. Hacer testales de 0.050 kg aproximadamente y palmear hasta formar una tortilla gruesa, tipo gordita.
8. Colocar en el comal muy caliente y cocer.
9. Servir.

---

### Nota:

- Es muy importante que el comal esté muy caliente al momento de colocar las tortillas de ojite además de que en todo momento debe estar limpio; si la masa se pega hay que retirarla y limpiar el comal.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Patskali (Pascal)

Elaborado por:  
*Telle Fuentes Fetar*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepec de Tejeda*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

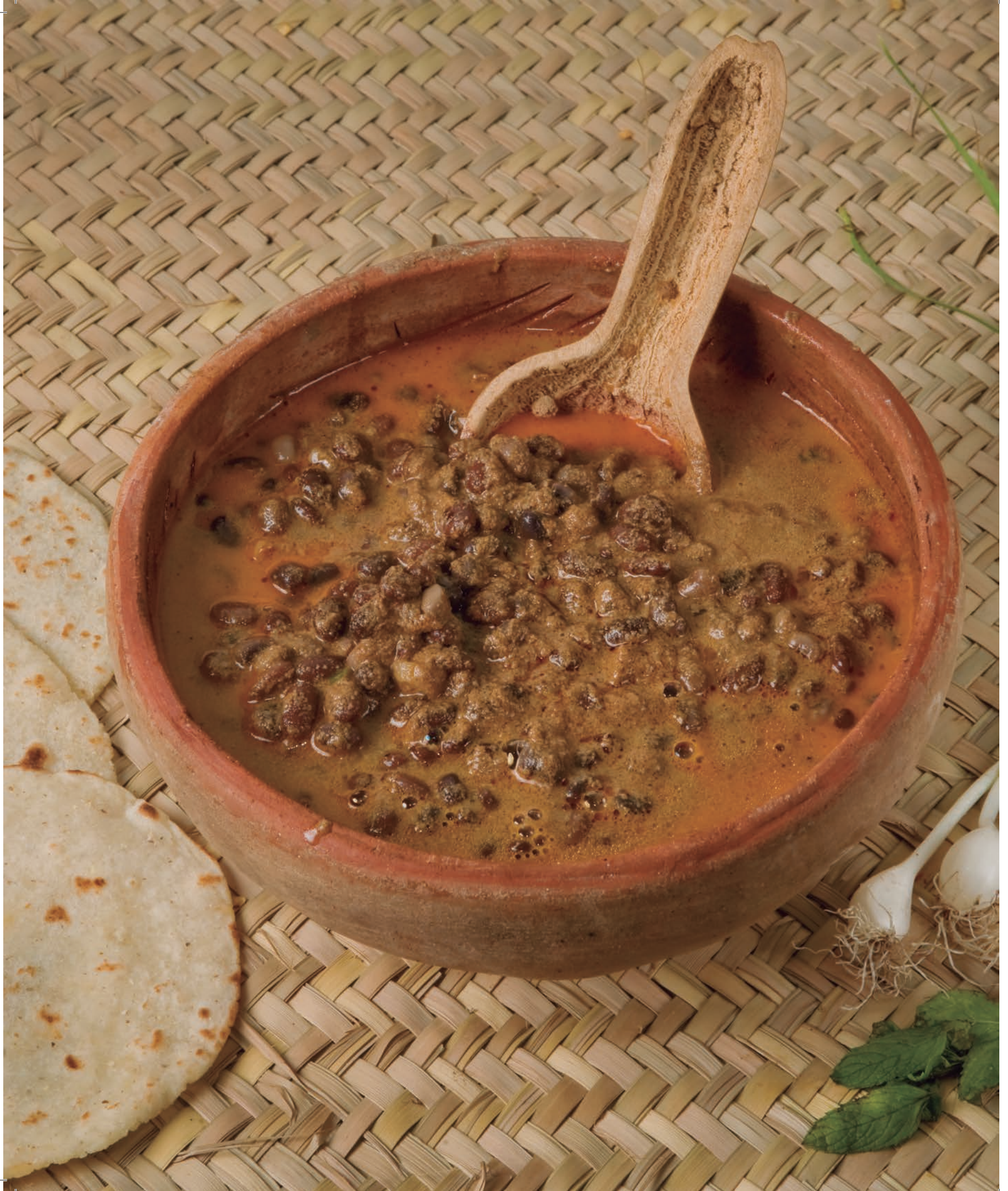
0.600	kg	Frijol chichimeketl
0.264	kg	Pasta de ajonjolí
0.080	kg	Xonacate
0.011	kg	Hierbabuena fresca
0.059	kg	Sal
0.613	l	Caldo de frijol
0.300	l	Caldo de pollo
3.087	l	Agua
0.037	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

2	rollos
1	taza
11	piezas
5	ramas
4	cucharadas
2½	tazas
1¼	tazas
12⅓	tazas
2	cucharadas + 1 cucharadita









## PROCEDIMIENTO

1. Espulgar<sup>(1)</sup> los frijoles.
2. Lavar y escurrir los frijoles.
3. Lavar la hierbabuena y reservar.
4. Hervir agua y agregar los frijoles, cocer y escurrir. Reservar.
5. Licuar la pasta de ajonjolí con 0.490 l de agua. Reservar.
6. Retirar la raíz del xonacate y la primer capa del bulbo, cortar en rodajas y reservar.
7. Calentar el aceite en una cacerola de barro y freír la pasta de ajonjolí hasta que hierva.
8. Agregar el frijol cocido y escurrido, la hierbabuena y el xonacate, mezclar.
9. Agregar el caldo de frijol y mezclar.
10. Sazonar con sal.
11. Agregar el caldo de pollo una vez que la grasa haya subido (como el mole).
12. Rectificar sazón.
13. Servir.

---

### Nota:

- La pasta de ajonjolí se elabora en metate o molino con los siguientes ingredientes: 1 litro de ajonjolí (0.600 kg), 2 piezas de chile ancho, 5 piezas de chile guajillo y 10 piezas de chile seco Santa María.
- Patskalli significa frijol con ajonjolí.
- Esta receta se prepara principalmente para la fiesta de Todos los Santos y Fieles Difuntos.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Pescado en tlapanil

Elaborado por:  
*Laura Martínez de la Cruz*

Comunidad de origen: *Cabecera Municipal*  
Municipio: *Benito Juárez*  
Porciones: 8 personas

## INGREDIENTES

1.136	kg	Pescado xolote
0.251	kg	Jitomate saladet
0.165	kg	Chayote
0.343	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.039	kg	Epazote fresco
0.045	kg	Chile guajillo
0.032	kg	Limón
0.036	kg	Sal
2.739	l	Agua

## REFERENCIAS

4 animales
3½ piezas medianas
½ pieza
1½ tazas
11 ramas
4 piezas grandes
1 pieza
2 cucharadas + 1 cucharadita
11 tazas







## PROCEDIMIENTO

1. Retirar las vísceras y las agallas del pescado.
2. Raspar la cola con un cuchillo para retirar la suciedad.
3. Lavar el pescado.
4. Cortar un limón por la mitad, retirar las semillas y frotarlo por todo el pescado, en especial en donde se encontraban las vísceras.
5. Enjuagar nuevamente el pescado.
6. Cortar en cuatro el pescado realizando tres cortes: uno por debajo de la cabeza, otro por arriba de la cola y cortando a la mitad el torso.
7. Enjuagar nuevamente.
8. Calentar 1.500 l de agua en el fogón.
9. Lavar el jitomate, los chiles, el epazote y los chayotes.
10. Cortar en cuarterones el jitomate y licuar junto con los chiles, la masa y 0.300 l de agua. Reservar.
11. Pelar el chayote y cortar en trozos grandes. Enjuagar tres veces y cocer en el agua caliente.
12. Colar la salsa y verter sobre la olla donde se encuentra el chayote cocido.
13. Mezclar y sazonar.
14. Agregar 0.500 l de agua y una vez que hierva, agregar el pescado.
15. Agregar el resto del agua y el epazote una vez que el pescado esté cocido.
16. Hervir y retirar el epazote.
17. Rectificar sazón y servir el pescado en tlapaniil.<sup>(2)</sup>

---

### Nota:

- Es importante no dejar de mover la salsa para evitar que se pegue a la olla.
- El pescado suelta un poco de grasa.
- Xolotl significa desnudo y se le nombra así ya que no tiene escamas, también lo conocen como lisa o bagre.
- Si el pescado tiene algunas escamas, es necesario quitarlas con un cuchillo y después se talla con limón para cortar el olor a xoquiaque.<sup>(2)</sup>

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



# Xojol

Elaborado por:  
*Juana Bautista*  
*Eduviges Pablo Bautista*  
*Natalia de la Cruz Cevera*

Comunidad de origen: *Ixcanelco*  
Municipio: *Tantoyuca*  
Porciones: 2 tamales  
(cada tamal rinde para 37 personas)

## INGREDIENTES

6.000	kg	Masa de maíz nixtamalizado
2.400	kg	Pilón
0.036	kg	Bicarbonato de sodio
1.000	kg	Manteca de cerdo
2	tallos	Tallos de izote con hojas
16	hojas	Hojas de plátano

## REFERENCIAS

24 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	tazas
1	mancuerna + <sup>1</sup> / <sub>2</sub> molde
8	cucharaditas
4 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	tazas
2	tallos
16	hojas











## PROCEDIMIENTO

1. Asar las hojas de plátano y reservar.
2. Derretir el pilón<sup>(2)</sup> en una cacerola.
3. Agregar la manteca y el bicarbonato a la masa de maíz, batir bien.
4. Agregar poco a poco la miel del pilón a la masa.
5. Mezclar bien la masa hasta que se homogenice y deshagan los grumos.

### **Para armar el xojol**

6. Cortar 6 hojas de izote del tallo, cortar a la mitad y amarrar 2 mitades para hacer tiras más largas. Reservar.
7. Colocar un tallo de izote sobre una superficie plana.
8. Cortar las hojas de plátano al tamaño de la hoja de izote.
9. Cortar con un cuchillo a lo largo de la parte más gruesa de la nervadura de 10 hojas de plátano, colocándola verticalmente.
10. Colocar 2 hojas de plátano sobre el tallo de izote.
11. Colocar una hoja de plátano sobre las anteriores.
12. Retirar la nervadura de 2 hojas y colocar las láminas sobre las hojas anteriores.
13. Colocar otras 2 hojas de plátano.
14. Retirar la nervadura de 1 hoja y colocar las láminas sobre las hojas anteriores.
15. Presionar el envoltorio para romper las nervaduras de las hojas, con la parte interna de las muñecas.
16. Mojar las hojas y esparcir el agua con las manos a lo largo del envoltorio.
17. Colocar la mitad de la masa al centro del envoltorio.
18. Doblar el envoltorio en forma de taco, a lo largo de las hojas.
19. Doblar un extremo del envoltorio.
20. Levantar el otro extremo del envoltorio y sacudir un poco para concentrar la masa al centro.
21. Doblar el otro extremo del envoltorio; el excedente de hoja doblarlo hacia abajo para que la orilla de las hojas queden entre el xojol y la mesa.
22. Colocar el xojol en la base del tallo de izote.
23. Doblar la mitad de la hoja de izote sobre el xojol.
24. Doblar la otra mitad de la hoja de izote sobre el xojol.
25. Amarrar los extremos del xojol con tiras de hojas de izote.
26. Separar en tres las hojas de izote del lado donde son más largas.
27. Trenzar las hojas de izote, pasar por encima del envoltorio y amarrar en el otro extremo.
28. Amarrar el xojol por el centro con una tira de izote.



29. Repetir el mismo procedimiento del envoltorio para el segundo xojol.
30. Colocar el xojol en un horno de barro, precalentado con leña, sellar con barro fresco la entrada y cualquier salida de aire.
31. Cocer de 10 a 12 horas.
32. Abrir el horno con cuidado y sacar el xojol.
33. Abrir con cuidado el envoltorio, cortar el xojol y servir.

---

**Nota:**

- Se acompaña con atole.
- Se le puede agregar canela, uva pasa, nuez, etc., para variar la receta.
- Se elabora para ofrecer en los carnavales antes de la Semana Santa y en las ofrendas de Todos los Santos.
- Se pueden armar tamales individuales.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

Anexo de diagramas

Veracruz. Diagrama para armar el Xojol, pág. 400.

*\*Este procedimiento se debe realizar dos veces ya que la receta rinde dos xojoles.*





# Consejo ahumado en tlapanil

Elaborado por:  
*Susana de la Cruz Cevera*  
*María Leonarda Sánchez Solano*  
*Hermenegildo Mendo Bautista*

Comunidad de origen: Ixcanelco  
Municipio: *Tantoyuca*  
Porciones: 9 personas

## INGREDIENTES

1.523	kg	Cuatoche
0.023	kg	Cebolla blanca
0.191	kg	Masa de maíz nixtamalizado
0.004	kg	Chile seco Santa María
0.040	kg	Chile guajillo
0.035	kg	Epazote de patio
0.002	kg	Ajo
0.019	kg	Sal
2.452	l	Agua

## REFERENCIAS

2 animales
1/5 de pieza chica
3/4 de taza
5 piezas grandes
3 1/2 piezas grandes
10 ramas
1 diente chico
4 cucharaditas
9 3/4 tazas + 1 cucharada







## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar los conejos.
2. Colocar un espetón en el primer conejo, pasándolo por la garganta y entre las piernas.
3. Colocar el segundo conejo de la misma forma que el primero.
4. Amarrar con un alambre los cuerpos de los conejos al espetón incluyendo las piernas.
5. Colocar el espetón con los conejos amarrados sobre el fogón sujetado por cada extremo de una estructura clavada en el suelo en forma de «Y».
6. Cocer los conejos dándole vueltas al espetón para una cocción uniforme durante 1 hora con 5 minutos aproximadamente, o hasta que esté cocido. Retirar y reservar.
7. Desvenar los chiles guajillos.
8. Hervir el chile guajillo y el chile seco Santa María en 0.150 l de agua.
9. Sambutir<sup>(1)</sup> los chiles.
10. Sacar los chiles y martajar en el molcajete de barro.
11. Agregar la cebolla al molcajete y moler.
12. Agregar el ajo al molcajete y moler.
13. Agregar el agua restante de la cocción de los chiles al molcajete.
14. Agregar y mezclar la masa de maíz al molcajete.
15. Colar la salsa y martajar nuevamente la salsa que no pasó por el colador.
16. Agregar 0.562 l de agua al molcajete poco a poco para limpiarlo. Colar y mezclar con la salsa anteriormente colada.
17. Exprimir el bagazo del colador y enjuagar hasta que el agua salga limpia. Desechar el bagazo.
18. Calentar 0.500 l de agua en una cacerola.
19. Lavar el epazote y agregarlo a la cacerola.
20. Agregar la salsa colada al agua, agregar un poco de sal y mezclar.
21. Porcionar cada conejo en: 2 brazuelos (hombros), 2 piernas, 2 muslos, 1 pescuezo, 2 costillares, 1 trozo de columna, 1 espinazo y la cadera en 2 partes. Reservar.
22. Agregar 0.694 l de agua a la salsa y mover constantemente para que el asiento no se pegue en el fondo.
23. Hervir la salsa y agregar los conejos porcionados.
24. Rectificar sazón.
25. Hervir unos minutos más y agregar 0.546 l de agua. Mezclar.
26. Rectificar sazón y servir el conejo ahumado en tlapaniil.<sup>(1)</sup>



**Nota:**

- En caso de que haga mucho viento durante la cocción, clavar más las estructuras en «Y» acercando los conejos al fogón.
- La mejor leña para hacer un fogón es la de encino ya que produce buen fuego, también emplean la madera del árbol de tamarindo.
- Una variante de la receta es bañar el conejo durante su cocción con jugo de naranja cucho (otra especie) o limón mientras se ahuma.

*Por cuatoche se refiere a conejo, por epazote de patio se refiere a epazote recién cortado.*

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas





# Bocoles pintos

Elaborado por:  
Laura Martínez de la Cruz

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: 32 bocoles

## INGREDIENTES

0.600	kg	Frijol de guía
1.000	kg	Masa de maíz seca
0.088	kg	Chile serrano
0.092	kg	Cilantro fresco
0.037	kg	Sal
1.000	l	Agua
0.127	kg	Manteca de cerdo

## REFERENCIAS

2	rollos
4	tazas
8	piezas medianas
1	rollo
7	cucharaditas
4	tazas
½	taza + 2 cucharadas









## PROCEDIMIENTO

1. Lavar, espulgar<sup>(1)</sup> y cocer los frijoles en 1.000 l de agua.
2. Lavar el cilantro, retirar la raíz y picar finamente. Reservar.
3. Escurrir los frijoles y agregar a la masa, mezclar.
4. Agregar poco a poco la manteca a la masa; la masa está lista cuando no se pega a la mano y ésta última queda grasosa.
5. Agregar a la masa el cilantro picado e integrar.
6. Lavar los chiles y martajar en molcajete de barro.
7. Agregar los chiles y la sal a la masa, mezclar.
8. Rectificar sazón.
9. Porcionar en testales de 0.048 kg y palmear para darle forma de gordita.
10. Colocar en el comal previamente calentado.
11. Cocer como las tortillas: en tres vueltas y al igual que éstas, los bocoles deben de inflar.
12. Servir.

---

### Nota:

- El comal debe estar muy caliente y limpio durante todo el proceso de cocción.
- Los bocoles se acompañan con queso y/o pico de gallo.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas



# Calabaza enmielada

Elaborado por:  
*María del Carmen Osorio Fuentes*  
*Tirso Bautista Cárdenas*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: 36 personas

## INGREDIENTES

3.500 kg Calabaza sazona  
2.310 kg Pilón  
0.926 l Agua

## REFERENCIAS

1 pieza grande  
1 mancuerna + ½ molde  
3½ tazas + 3 cucharadas

## PROCEDIMIENTO

1. Partir la calabaza en trozos medianos con la ayuda de un machete.
2. Colocar los trozos de la calabaza en una olla de barro tratando de que todos entren.
3. Colocar el pilón<sup>(2)</sup> encima de toda la calabaza.
4. Agregar la mitad del agua a la olla. Si es necesario, agregar el resto del agua.
5. Tapar la olla en cuanto se pueda.
6. Cocer hasta que la calabaza esté suave y el pilón se haya fundido.
7. Enfriar y servir.

---

### Nota:

- La cantidad de agua que se utilice dependerá de la cantidad de agua que contenga la calabaza; a mayor humedad, menor cantidad de agua se añadirá y viceversa.
- Los hombres se encargan de partir la calabaza con un machete ya que la cáscara es dura y requiere de fuerza.

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario







# Guisado de palmito tierno

Elaborado por:  
*Telle Fuentes Fetar*

Comunidad de origen: *Ahuateno*  
Municipio: *Chicontepepec de Tejeda*  
Porciones: 6 personas

## INGREDIENTES

0.620	kg	Palmito tierno
0.307	kg	Jitomate saladet
0.020	kg	Chile guajillo
0.003	kg	Comino entero
0.001	kg	Clavo entero
0.003	kg	Pimienta negra chica
0.004	kg	Chile seco Santa María
0.005	kg	Hierbabuena fresca
0.005	kg	Ajo
0.014	kg	Consomé de pollo en polvo
0.012	kg	Sal
1.500	l	Agua
0.025	l	Aceite vegetal

## REFERENCIAS

3½ tazas
4 piezas medianas
4 piezas chicas
½ cucharada
½ cucharadita
1 cucharadita
5 piezas grandes
2 ramas
1 diente mediano
4 cucharaditas
2 cucharaditas
4¾ tazas + 4 cucharadas
5 cucharaditas

## PROCEDIMIENTO

1. Pelar y picar el palmito en cubos; lavar y reservar.
2. Cocer el palmito en 1.260 l de agua y sazonar con sal.
3. Licuar los chiles, el jitomate y las especias con 0.240 l de agua.
4. Freír la salsa y agregar el consomé de pollo, mezclar.
5. Agregar el palmito cocido a la salsa.
6. Rectificar sazón.
7. Servir.

---

### Nota:

- Una variante de este guiso es agregarle pollo deshebrado y un poco de leche.









Anexos





# Glosario





**Ahuate**

Diminutas espinas del nopal.

**Anudado de totomoxtle**

Cinturón elaborado con hojas de totomoxtle, utilizado para evitar que los tamales no se cuezan debido a que una persona «se los lleve», es decir, que se le antojen mucho antes de estar listos.

**Atadero de dos cabos**

Mecate.

**Ayate o guangoche**

Tela elaborada con fibra de maguey, palma, henequén o algodón que se emplea principalmente en la recolección y almacenamiento del maíz.

**Bastimentos**

Tipo de tortilla mucho más gruesa que la tradicional, que los hombres llevan a la milpa para comer y sentirse satisfechos con una menor cantidad de tortillas.

**Batea**

Recipiente de forma ovalada con fondo elaborado de madera. Originalmente se usaba para transportar y lavar ropa.

**Chayotextle**

Tubérculo que es la raíz del chayote, su color y textura se asemejan a la jícama. Cocido tiene un sabor similar a la papa.

**Concha**

Se le conoce comúnmente con ese nombre a las partes quemadas del jitomate, provocadas por las brasas al asar.

**Cuecho**

Porción de masa de maíz para elaborar tortillas, también conocidas como testales.

**Enmieladas**

Conservas de fruta en almíbar.

**Escobetilla de lechuguilla**

Utensilio empleado para lavar el metate, elaborado de una penca tallada en un extremo en forma de empuñadura, y por el otro se separan las fibras para formar cerdas.



**Fritado**

Tripas de res.

**Gordas largas**

Tortillas elaboradas de masa martajada con sal o manteca; son más grandes que los bastimentos y son preparadas especialmente para los perros de la familia.

**Hojas de papatla**

Hojas provenientes de la planta de papatla o platanillo (debido a su similitud), nativa de México que crece principalmente en lugares húmedos. Se cree que las hojas se emplearon tanto en rituales como en la alimentación de los pueblos indígenas antes de que la planta del plátano llegara al país. Las hojas son más cortas que las de plátano y la planta no da fruto.

**Hojas de pimienta**

Son las que se obtienen del árbol de pimienta, la característica especial es que tienen un aroma a pimienta.

**Huipil**

Pieza de vestir tradicional exclusiva de las mujeres, tejida en telar de cintura de forma cuadrada, en el centro tiene un orificio por donde se introduce la cabeza. Se coloca sobre la blusa.

**Lejía**

Las cenizas resultantes de la quema de leña en los fogones.

**Memela**

Tortilla más gruesa de lo normal.

**Metlapilli**

Pieza cilíndrica del mismo material que el metate con el que se muelen los alimentos al frotarlo con el metate.

**Molonco**

Mazorcas de maíz con defectos genéticos, siendo de tamaño muy corto (15 centímetros aproximadamente), con poca cantidad de granos o muy pequeños. Sirven de alimento a los animales, no sirven para la siembra.

**Nata madre**

Hongo alimentado de piloncillo disuelto en agua para elaborar vinagre de forma casera. De forma opcional se le agrega piña.

**Nejayo**

Mezcla espesa resultante del procedimiento de desprender el pericarpio de cada grano de maíz (nixtamalización). Algunos ejemplos de su uso son: tratamiento anti-orzuela, hirviendo y aplicando en el cabello; previene y alivia el ardor de la piel causado por la capsaicina de los chiles al manipularlos, y para lavar los guajes.

**Nejo**

Maíz nixtamalizado al cual se le agregó un exceso de cal, adquiere un color pálido, un sabor predominante a cal y una textura seca.

**Ojite**

Fruto proveniente de un árbol grande que se encuentra en los bosques tropicales de México. En la región Huasteca se emplea para aumentar el rendimiento de la masa de maíz para la elaboración de tortillas.

**Olote**

Corazón de la mazorca de maíz de donde se sujetan los granos. Puede variar su color entre rojo, rosa o blanco, dependiendo de la especie del maíz.

**Olotera**

Disco formado por olotes empleado para desgranar el maíz de forma segura y rápida al frotar la mazorca en la cara más plana.

**Pacholes**

Tortillas gruesas dulces o saladas, secadas en comal y calentadas en las brasas del fogón. Para su elaboración el maíz se muele con un grosor medio; la harina resultante se repasa en el metate incorporando agua hasta obtener una masa con la firmeza suficiente para formarlos. No es una preparación sencilla.

**Paila**

Recipiente rectangular de gran tamaño hecho de aluminio, empleado en la cristalización del jugo de caña para la elaboración del pilón.

**Pecíolo**

Apéndice de la hoja de una planta por la cual se une al tallo.



**Pilón**

Producto resultante de la cristalización del azúcar del jugo de caña. Se coloca en moldes que le dan la forma y tamaño. Una vez cristalizado el azúcar, se desmoldan, se colocan dos moldes juntos y se arman las mancuernas envolviéndolas en hoja de caña. Éstas se colocan sobre los fogones para evitar que se humedezca y se agusane; además adquiere un sabor ahumado, que es la diferencia principal del piloncillo.

**Pirivan**

Taza de barro usada para beber café.

**Posta**

Rodajas de más de 4 centímetros de espesor.

**Sasali**

Porción de masa de maíz nixtamalizado a la que se le da forma de memela, se coloca en un comal y se cuece a medias. Se agrega al resto de la masa y se pasa nuevamente por el metate, esto con la finalidad de obtener tortillas con mejor textura.

**Semilla de calabaza pama**

Es la pepita común.

**Tapextle**

Rejilla que se coloca en el fondo de una olla para cocer alimentos al vapor, como tamales y otros preparados. El material más común que se emplea para confeccionarla son las hojas de totemoxtle o de plátano.

**Tecpichule**

Modo de almacenamiento que se le da a las mazorcas procurando la circulación del aire, evitando que se enmohezcan y descompongan los granos. Puede tener una forma rectangular o circular.

**Tecuicha**

Piedra de origen volcánico (tradicionalmente) con el que se muelen los alimentos en el molcajete.

**Tepestate**

Recipiente de madera con forma rectangular y puntas redondeadas que se coloca debajo del metate para depositar la masa de maíz que caiga o alguna otra preparación.

**Terrero**

Tequesquite.

**Trapiche**

Molino de metal o madera empleado para exprimir las cañas de azúcar, haciéndolas pasar entre los rodillos que lo componen. Indispensable para la elaboración del pilón.

**Xoquio o xoquiaque**

Olor muy parecido al huevo seco, es desagradable.





Unidades de referencia





## Tazas

Ingrediente	1 taza	½ taza	⅓ taza	¼ taza
Aceite vegetal	0.177 l	0.096 l	0.061 l	0.045 l
Agua	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Ajonjolí (blanco o negro)	0.133 kg	0.066 kg	0.046 kg	0.033 kg
Almendras sin pelar	0.140 kg	0.069 kg	0.047 kg	0.034 kg
Azúcar morena	0.167 kg	0.089 kg	0.057 kg	0.044 kg
Azúcar refinada	0.201 kg	0.103 kg	0.066 kg	0.052 kg
Cacahuete entero sin sal	0.150 kg	0.075 kg	0.050 kg	0.038 kg
Cal	0.142 kg	0.077 kg	0.052 kg	0.038 kg
Caldo de cerdo	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Caldo de frijol	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Caldo de pollo	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Camarón seco	0.059 kg	0.027 kg	0.017 kg	0.015 kg
Crema	0.194 kg	0.111 kg	0.069 kg	0.059 kg
Fécula de maíz	0.105 kg	0.057 kg	0.035 kg	0.029 kg
Frijol de castilán o castelán	0.182 kg	0.091 kg	0.061 kg	0.046 kg
Frijol gordo (xoyema)	0.157 kg	0.085 kg	0.056 kg	0.040 kg
Frijol Nayarit	0.185 kg	0.098 kg	0.063 kg	0.046 kg
Frijol negro cocido	0.230 kg	0.115 kg	0.077 kg	0.058 kg
Frijol negro crudo	0.185 kg	0.098 kg	0.063 kg	0.046 kg
Garbanzo seco	0.173 kg	0.088 kg	0.058 kg	0.042 kg
Galletas de animalitos	0.046 kg	0.025 kg	0.018 kg	0.011 kg
Harina de maíz nixtamalizado	0.124 kg	0.062 kg	0.035 kg	0.029 kg
Harina de trigo	0.131 kg	0.067 kg	0.045 kg	0.033 kg
Maíz amarillo desgranado	0.165 kg	0.094 kg	0.061 kg	0.046 kg



Ingrediente	1 taza	½ taza	⅓ taza	¼ taza
Maíz blanco nixtamalizado	0.113 kg	0.055 kg	0.039 kg	0.028 kg
Maíz martajado	0.200 kg	0.100 kg	0.067 kg	0.050 kg
Manteca de cerdo	0.209 kg	0.105 kg	0.070 kg	0.052 kg
Masa agria	0.243 kg	0.016 kg	0.073 kg	0.060 kg
Masa de maíz nixtamalizado	0.243 kg	0.116 kg	0.073 kg	0.060 kg
Palmito tierno	0.177 kg	0.103 kg	0.067 kg	0.044 kg
Pan molido	0.120 kg	0.060 kg	0.040 kg	0.030 kg
Pasas	0.145 kg	0.073 kg	0.049 kg	0.036 kg
Pasta de ajonjolí	0.264 kg	0.132 kg	0.088 kg	0.066 kg
Pepita sin cáscara y sin sal	0.124 kg	0.062 kg	0.042 kg	0.032 kg
Pepitancha	0.064 kg	0.032 kg	0.019 kg	0.016 kg
Piñón mexicano	0.136 kg	0.076 kg	0.047 kg	0.037 kg
Sal de mesa	0.258 kg	0.144 kg	0.090 kg	0.068 kg
Salsa de tomate	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Salsa roja	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Salsa verde	0.250 l	0.125 l	0.080 l	0.060 l
Semillas de cacao	0.122 kg	0.061 kg	0.041 kg	0.031 kg

## Cucharadas

Ingrediente	1 cucharada	1 cucharadita	½ cucharadita	¼ cucharadita
Aceite vegetal	12.6 ml	5.1 ml	1.9 ml	0.9 ml
Agua	14 ml	5.1 ml	2.2 ml	1.2 ml
Aguardiente	15 ml	5.9 ml	2.8 ml	1.5 ml
Azúcar refinada	13.2 g	4.1 g	2.4 g	1.1 g
Bicarbonato de sodio	14.7 g	4.8 g	2.6 g	1.4 g
Chile guajillo en polvo	8.9 g	3.0 g	1.4 g	0.7 g
Clavo entero	4.6 g	1.6 g	0.9 g	0.4 g
Comino entero	6.3 g	2.4 g	1.0 g	0.5 g
Consomé de pollo en polvo	11.5 g	4.2 g	2.0 g	0.9 g
Manteca de cerdo	12.8 g	4.3 g	2.2 g	1.1 g
Orégano seco (sin ramas)	1.6 g	0.6 g	0.4 g	0.1 g
Pimienta negra chica	6.6 g	2.8 g	1.3 g	0.7 g
Polvo para hornear	9.1 g	3.0 g	1.6 g	0.6 g
Sal de grano	13.1 g	5.2 g	2.6 g	1.4 g
Sal de mesa	15.7 g	5.2 g	2.6 g	1.4 g
Semilla de anís	6.2 g	2.3 g	1.3 g	0.7 g
Semilla de cilantro	4.3 g	1.6 g	0.7 g	0.4 g
Semillas de chile seco	5.6 g	2.0 g	1.0 g	0.6 g



## Piezas

Ingrediente	Pieza grande	Pieza mediana	Pieza chica	Pieza mini
Calabaza italiana	0.300 kg	0.237 kg	0.175 kg	-
Cebolla blanca	-	0.241 kg	0.115 kg	-
Chile ancho	11.9 g	8.9 g	7.2 g	-
Chile cascabel	7.9 g	5.8 g	4.0 g	1.3 g
Chile chipotle o chilpocle	8.9 g	6.3 g	3.4 g	-
Chile de árbol o pulla	1.3 g	0.7 g	0.4 g	-
Chile guajillo	11.3 g	8.1 g	4.8 g	-
Chile jalapeño	50.8 g	37.1 g	28.1 g	-
Chile morita	3.8 g	2.7 g	1.7 g	-
Chile pasilla	10.4 g	6.9 g	5.5 g	-
Chile piquín fresco	0.5 g	0.3 g	0.2 g	-
Chile seco Santa María o chile tepín grande o chile seco o chile chiltepín	0.8 g	0.6 g	0.4 g	-
Chile serrano	18.4 g	10.7 g	6.4 g	4.2 g
Diente de ajo	7.5 g	4.8 g	3.0 g	-
Hoja de acoyo	-	-	2.5 g	-
Hoja de barbarón o rejalgar o pitzoquilit	0.087 kg	0.053 kg	0.035 kg	0.014 kg
Hoja de laurel	0.1 g	-	-	-
Nopal	140.5 g	124.8 g	70.8 g	54.0 kg
Ojite	4.9 g	3.7 g	2.5 g	-
Papa	207.2 g	148.7 g	115.0 g	-
Tomate verde	45.2 g	34.0 g	19.0 g	12.5 g
Tunas de chamacuero	23.8 g	18.0 g	10.4 g	-
Zanahoria	0.250 g	0.175 g	0.100 g	-

## Unidades

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Unidad de referencia
Apio	0.400	kg	1 pieza chica
Bolillo	0.100	kg	1 pieza
Cabeza de camarón	0.007	kg	1 pieza chica
Calabaza criolla	0.063	kg	1 pieza
Canela en raja	0.015	kg	1 raja grande
Chayote	0.342	kg	1 pieza
Chile chiltepín	0.001	kg	1 pieza
Chilcuague	13.7	g	1 rollo
Chocolate de la región	0.046	kg	1 bolita
Chocolate de mesa	0.090	kg	1 tablilla
Chorizo	0.083	kg	1 pieza
Cilantro fresco	2.0	g	1 rama
Ciruela jobo	0.047	kg	1 pieza
Cosoles o acamayaz	0.020	kg	1 animal
Epazote fresco	3.4	g	1 rama
Frijol chichimeketl o sarabando o de guía	0.300	kg	1 rollo
Galleta salada	2.0	g	1 galleta
Guayabilla	0.5	g	1 pieza
Hierbabuena fresca	2.2	g	1 rama
Hoja de aguacate oloroso fresca	1.3	g	1 hoja
Hoja de aguacate oloroso seca	0.6	g	1 hoja
Hongo amarillo o de encino	0.010	kg	1 pieza
Huevo	0.060	kg	1 pieza



Ingrediente	Cantidad	Unidad	Unidad de referencia
Jacubes	0.044	kg	1 pieza
Jitomate saladet	0.075	kg	1 pieza mediana
Limón	32.4	g	1 pieza
Mantequilla	0.090	kg	1 barra
Manzana criolla	0.285	kg	1 pieza
Manzana golden	0.239	kg	1 pieza
Pan tostado	0.021	kg	1 rebanada
Perejil fresco	4.4	g	1 rama
Pilón	1.900	kg	1 mancuerna
	0.950	kg	1 molde
Piloncillo	0.241	kg	1 pieza
Plátano macho de la región	0.266	kg	1 pieza
Queso de grano o de aro o fresco	0.200	kg	1 pieza
Roscas	21.9	g	1 pieza
Salsa chipán	0.173	kg	1 taza
Tochones	0.016	kg	1 pieza
Tomillo seco	0.25	g	1 ramita
Tortilla de maíz	23.9	g	1 pieza
Xocoyole (hojas de agrio)	0.170	kg	1 manojo
Xonacate o cebollina	7.0	g	1 pieza

Técnicas





**Cocción en agua lejía**

Mezclar lejía<sup>(2)</sup> con agua y reposar una noche. Decantar el agua al día siguiente y cocer con esa agua.

**Componer nopales o jacubes**

Retirar los ahuates<sup>(2)</sup> con un cuchillo, posteriormente retirar la capa de celulosa.

**Componer flor de plátano**

Retirar el pedúnculo de la flor, retirar los pétalos hasta llegar al corazón y desechar los pistilos.

**Componer tunas de chamacuero**

Retirar con un mondador las espinas de la tuna y el botón de la flor junto con los pistilos.

**Cortar en chiffonade**

Enrollar las hojas y cortar en finas tiras.

**Desleír**

Diluir un sólido en un líquido.

**Despicar o espulgar frijoles**

Abrir la vaina del frijol con los pulgares y retirarlos.

**Desvenar rejalgar / barbarón / pitzoquilit**

Retirar con cuidado las láminas que se encuentran entre las nervaduras de la hoja; desechar la nervadura.

**Espulgar chiles**

Retirar el pedúnculo de los chiles, abrir el chile con un cuchillo (si es fresco) o con la mano (si es seco) y retirar las semillas, venas y placenta (masa ubicada dentro del chile en la parte superior pegada al pedúnculo).

**Huatape o tlapanilli o tlapanil (dependiendo la región)**

Salsa elaborada a base de chiles (morita, guajillo o Santa María, dependiendo la región) espesada con masa de maíz. En ocasiones se perfuma con hierbabuena.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



**Limpiar ojite**

El ojite<sup>(2)</sup> tiene tres capas de piel, la primera se retira con las manos; la segunda capa se retira colocando el ojite sobre petates y colocarlo bajo el sol. Posteriormente se cuece en agua de lejía para retirar la última capa de piel.

**Sambutir chiles**

Con una cuchara o pala empujar los chiles cuando se están hirviendo para que la cocción sea pareja.

**Tapear**

Colocar los alimentos en una olla de barro, cerrar la olla con una tapa o un recipiente de barro más pequeño que embone en la parte superior de la olla y sellar con masa de maíz. Colocar más masa en los lugares con fuga durante la cocción.

**Técnica de cabecera (prender el fogón de forma efectiva)**

Buscar el trozo de madera más grueso de los que se tengan; colocar el tronco sobre el suelo (como una cabecera); colocar el resto de los troncos perpendicularmente al tronco principal, simulando un tejado inclinado; debe quedar un hueco entre la cabecera y los demás troncos, ahí colocar papel, hojas de totemoxtle, hojas secas o cualquier comburente y encenderlo, conforme se vaya consumiendo, empujar hacia el otro extremo. Los troncos no deben ser muy gruesos para que enciendan rápido. Lo que no se debe de hacer es acomodar los leños muy juntos o encimados ya que no permite la entrada del oxígeno.

**Varear el frijol**

Para retirar los frijoles de las vainas, una vez que están secos, se golpean con varas.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

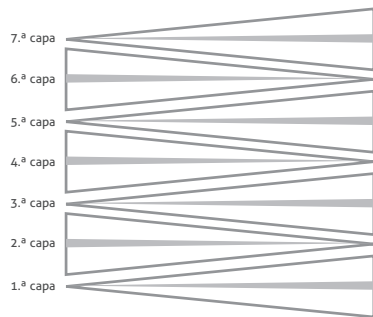
Diagramas



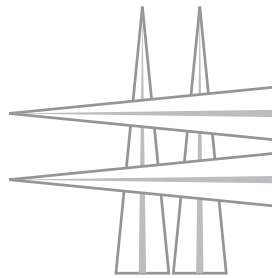


## Diagrama para armar el zacahuil Hidalgo

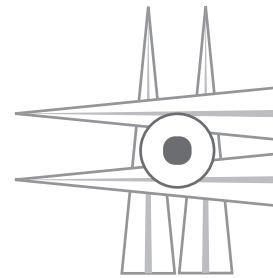
Orientación de las capas  
(cada una de cuatro hojas)



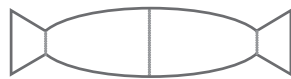
Sobre la séptima capa, colocar  
dos capas en forma de cruz, con  
la orientación de la nervadura  
como se muestra



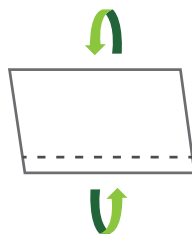
Colocar una bolsa nueva con la masa  
y la carne del zacahuil al centro  
de la cruz de hojas y cerrar



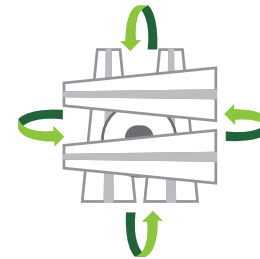
Amarrar con mecate las orillas,  
deberán estar bien apretadas y  
el centro debe de estar lo  
suficientemente apretado para  
evitar que se derrame el relleno



Cerrar el resto de las hojas  
simulando un taco



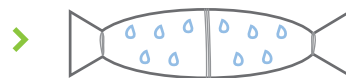
Cerrar las dos últimas capas de las  
hojas envolviendo la bolsa



Cambiar el mecate por alambres



Rociar un poco de agua sobre el  
zacahuil y meter al horno



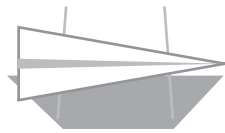


## Diagrama para armar el Tapatlaxtli Hidalgo

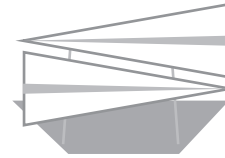
Colocar en la cazuela  
dos tiras de izote



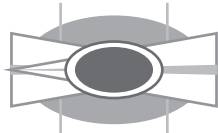
Colocar sobre las tiras de  
izote una hoja de plátano



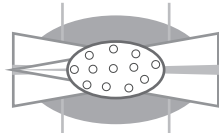
Colocar otra hoja de plátano  
en la dirección que  
se indica



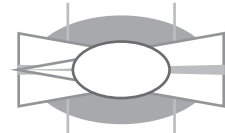
Bañar la masa  
con la salsa



Hacer hoyos en la masa  
(con los dedos)



Colocar la masa y extender  
en toda la cazuela



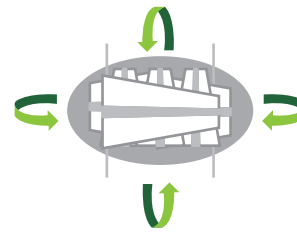
Colocar el pollo  
de lado



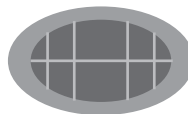
Doblar las hojas para  
cubrir el tamal



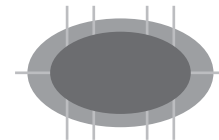
Envolver el tamal con el  
resto de las hojas



Amarrar el tamal con  
las tiras de izote

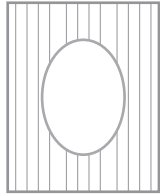


Colocar tres tiras más  
de izote como se muestra  
en la imagen

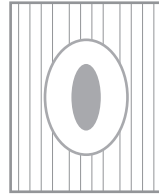


## Diagrama para doblar tamales de pulaklha Puebla

Colocar la masa al  
centro de la hoja



Colocar la salsa  
sobre la masa



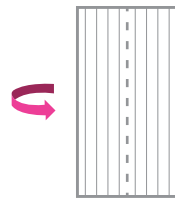
Colocar un trozo de  
carne sobre la salsa



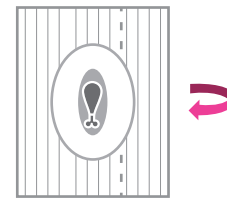
Doblar un extremo del  
tamal



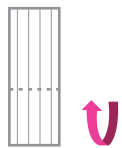
Doblar el otro tercio  
de la hoja



Doblar un tercio  
de la hoja



Doblar el otro  
extremo del tamal



Ambos extremos del  
tamal doblados  
hacia el centro



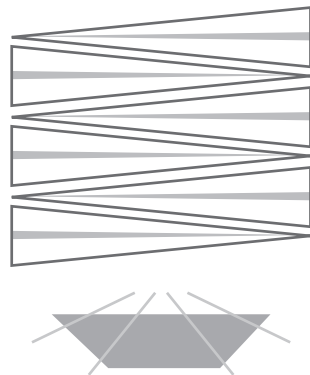


## Diagrama para armar el zacahuil Puebla

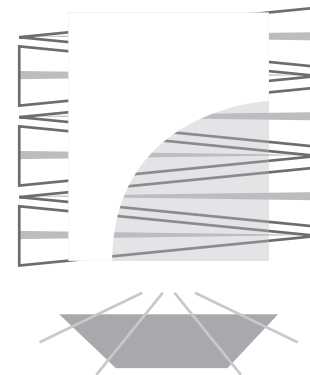
Colocar sobre la vatea cuatro tiras de alambre



Colocar sobre la vatea 6 capas de 3 hojas cada una, con la orientación que se muestra



Colocar una bolsa abierta sobre las hojas



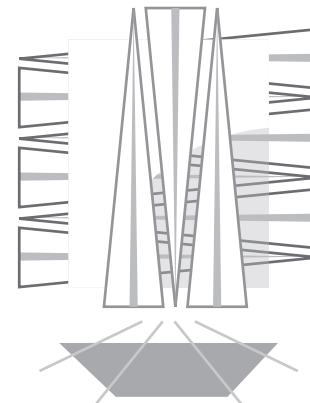
Colocar dos nervaduras perpendiclarmente por debajo de las hojas



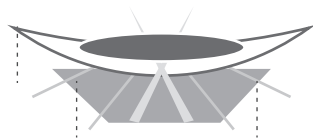
Colocar debajo de cada esquina de la cama formada con hojas, un banquito o cubeta para darle altura y profundidad



Colocar las tres hojas restantes sobre la bolsa abierta con la orientación como se muestra



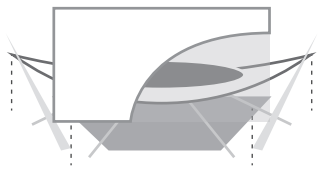
Colocar en el centro de las hojas la masa y la carne.



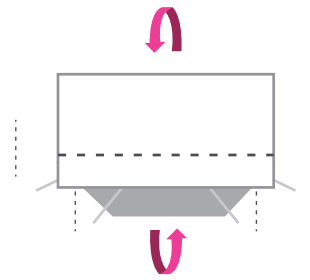
Colocar otra hoja sin nervadura sobre la masa



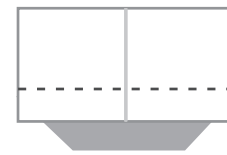
Envolver la masa con las hojas y la bolsa, dejando el resto de las capas extendidas



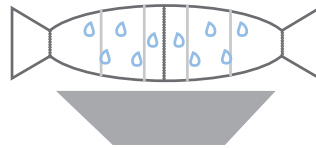
Envolver con el resto de las hojas en forma de taco



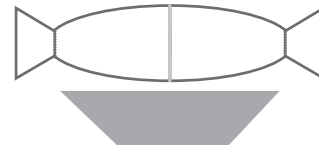
Cerrar el zacahuil con los alambres



Rociar un poco de agua sobre el zacahuil



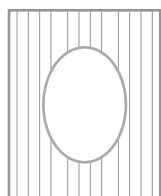
Amarrar las puntas con un mecate



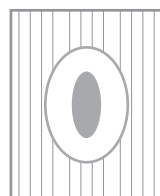


## Diagrama para doblar tamales verdes de cominos Puebla

Colocar la masa en la parte superior de la hoja de totemoxtle



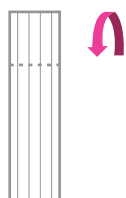
Colocar la salsa sobre la masa



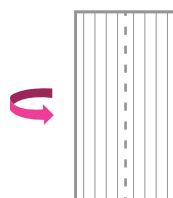
Colocar el pollo sobre la salsa



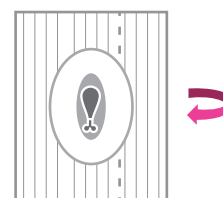
Doblar un extremo del tamal



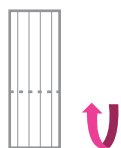
Doblar el otro tercio de la hoja



Doblar un tercio de la hoja



Doblar el otro extremo del tamal



Ambos extremos del tamal doblados

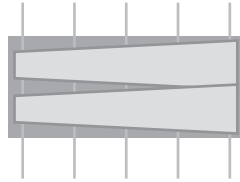


## Diagrama para armar el zacahuil Querétaro

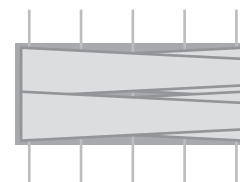
Colocar 5 alambres sobre una lámina



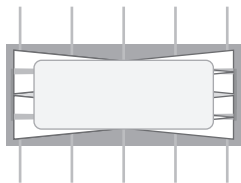
Colocar dos pencas de maguey sobre los alambres



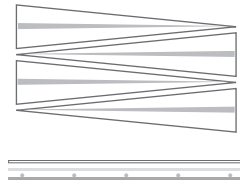
Colocar dos pencas más sobre las anteriores en dirección opuesta



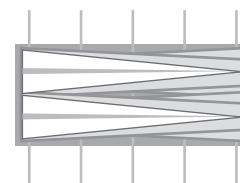
Colocar un costal sobre las hojas de plátano



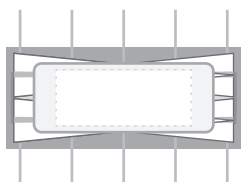
Colocar cuatro capas más, cada una de dos hojas con la orientación como se muestra (vista lateral)



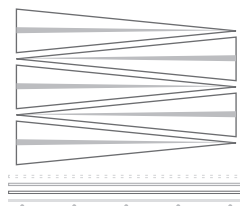
Colocar dos hojas de plátano sobre las pencas de maguey



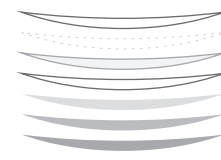
Colocar una bolsa de plástico sobre el costal



Colocar el resto de las hojas en 5 capas de 2 hojas intercalando la orientación

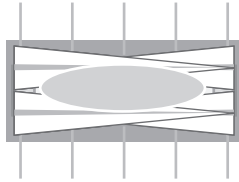


Levantar los extremos del envoltorio (vista frontal)

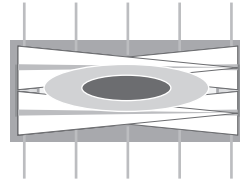




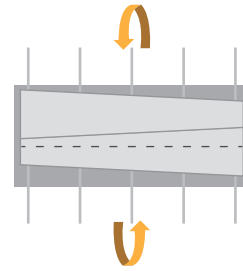
Colocar la masa en el envoltorio



Verter la carne en el centro del envoltorio



Cerrar el zacahuil simulando un taco

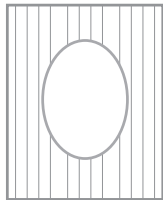


Amarrar el zacahuil con los alambres

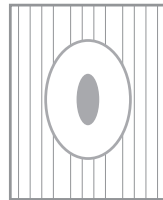


## Diagrama para doblar tamales de calabaza borrada Querétaro

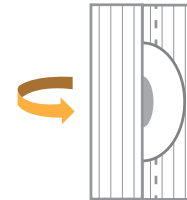
Colocar la masa en la parte superior de la hoja de totomoxtle



Agregar el relleno sobre la masa



Doblar un tercio de la hoja



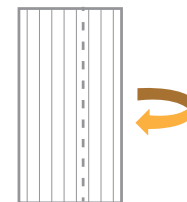
Tamal doblado



Doblar la parte inferior de la hoja



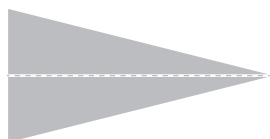
Doblar el otro tercio de la hoja





## Diagrama para doblar Kw' itoom Kalam San Luis Potosí

Cortar por la mitad las  
hojas de papatla



Dar forma de *cazuela* a  
la masa y colocar el  
relleno en el centro



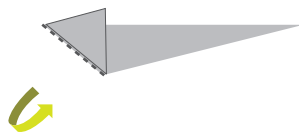
masa



Cerrar la masa



Doblar siguiendo la  
forma de triángulo  
hasta terminar la hoja



Doblar una de las  
esquinas de la hoja para  
comenzar a formar un  
triángulo



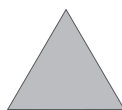
Colocar la masa en la  
parte más ancha  
de la hoja



Introducir la punta en  
uno de los dobleces  
para evitar que se  
deshaga el envoltorio

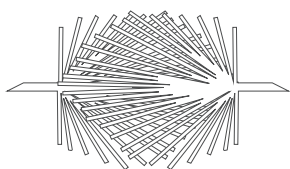


Tamal doblado

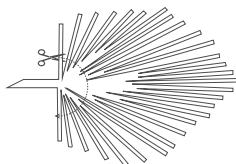


## Diagrama para armar el zacahuil San Luis Potosí

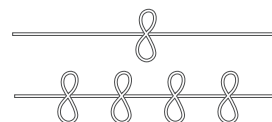
Colocar dos hojas de palma encontradas



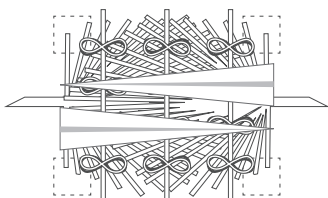
Cortar las tiras de otra hoja de palma



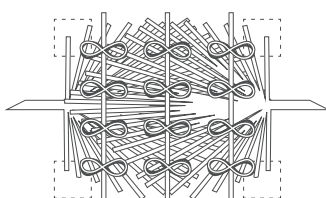
Amarrar las tiras hasta hacer 3 que midan 2 m



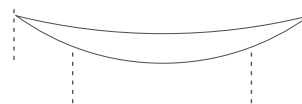
Colocar dos hojas de papatla sobre las tiras



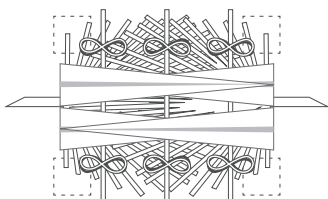
Colocar las tres tiras sobre las hojas de palma



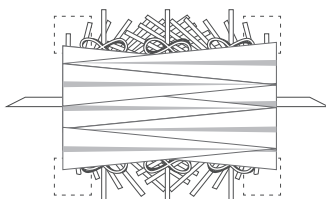
Colocar cuatro troncos debajo de las hojas de palma



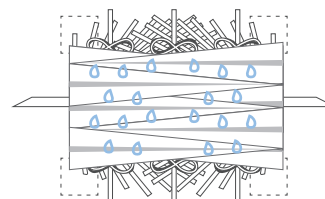
Colocar otra capa de hojas de papatla



Colocar 50 capas más, intercalando la dirección de las hojas

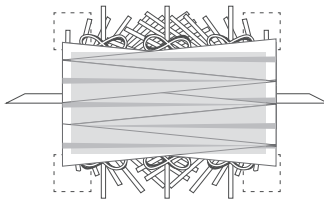


Mojar las hojas

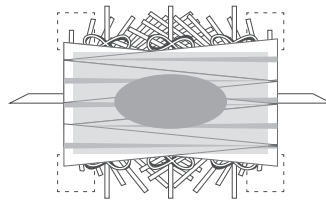




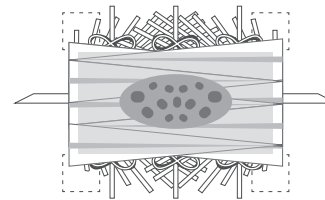
Colocar una bolsa de plástico sobre las hojas



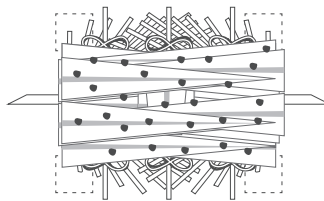
Colocar la masa sobre la bolsa de plástico



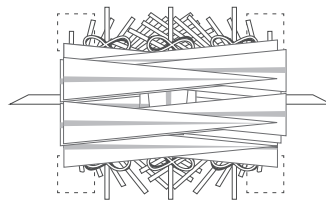
Colocar la carne dentro de la masa



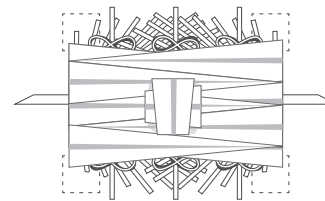
Colocar las semillas de chile sobre las hojas de papatla



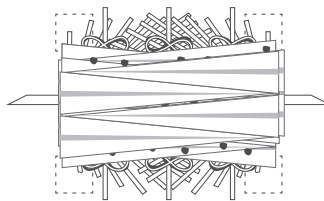
Colocar 18 capas de 2 hojas de papatla, cada una sobre el envoltorio de la masa



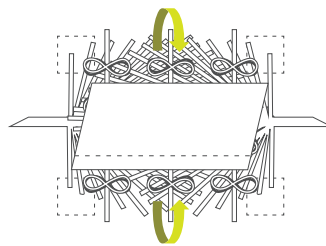
Envolver la bolsa con 4 hojas de papatla



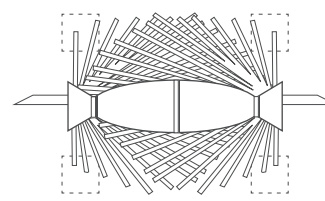
Colocar otras 2 capas de 2 hojas de papatla sobre el envoltorio



Doblar las hojas en forma de taco



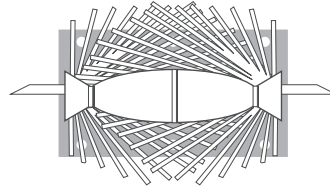
Amarrar el envoltorio con las tiras de palma



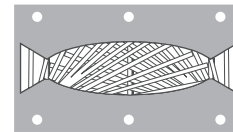
Hacer 6 hoyos en una lámina



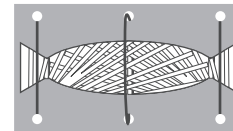
Retirar los troncos y colocar la lámina debajo del envoltorio



Doblar sobre el envoltorio las hojas de palma



Pasar los alambres por los agujeros y amarrar. El alambre del centro dejarlo más largo para simular un asa



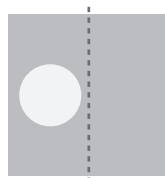


## Diagrama para doblar kuixes de comal San Luis Potosí

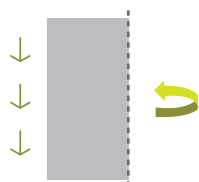
Cortar las hojas  
de plátano en cuadros  
de 15 x 15 cm



Colocar la masa en un  
extremo de la hoja

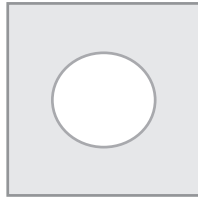


Doblar la hoja por la  
mitad y hacer presión  
para extender la masa

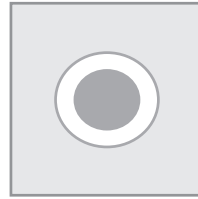


## Diagrama para doblar tamales huastecos Tamaulipas

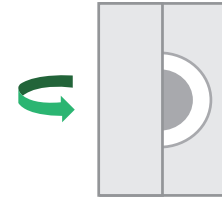
Colocar la masa en  
el centro de la hoja  
(25 x 25 cm)



Colocar la carne  
enchilada sobre la masa



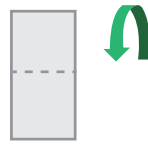
Doblar un tercio  
de la hoja



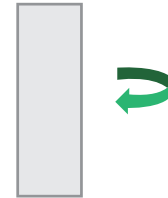
Doblar el segundo  
extremo del tamal



Doblar un extremo  
del tamal



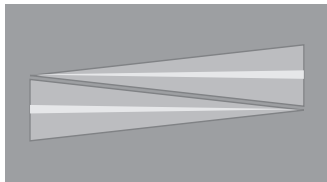
Doblar el otro 1/3  
de la hoja



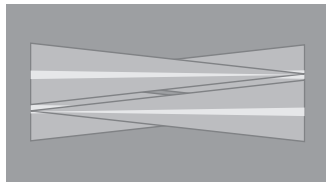


## Diagrama para armar el zacahuil Tamaulipas

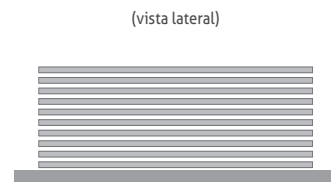
Sobre una mesa colocar una capa de 2 hojas de plátano



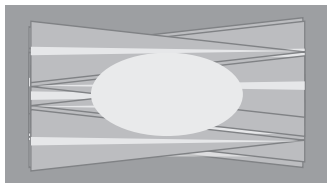
Colocar otra capa de 2 hojas de plátano intercalando la dirección de las hojas



Colocar otras 8 capas similares a la primeras 2 intercalando la dirección de las hojas



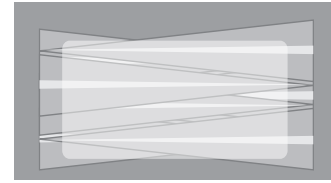
Colocar la masa de maíz sobre las hojas de plátano



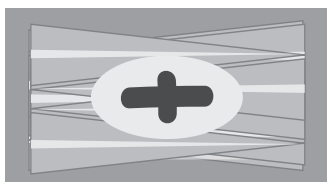
Colocar 10 capas más de 2 hojas cada una intercalando la dirección de las hojas



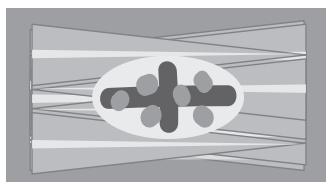
Colocar una bolsa de plástico sobre las hojas



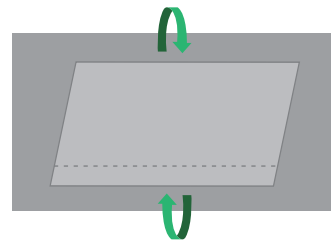
Verter la salsa en forma de cruz sobre la masa



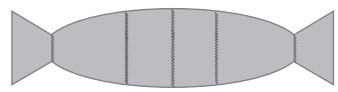
Colocar los trozos de carne y la cabeza de cerdo distribuidos en la masa



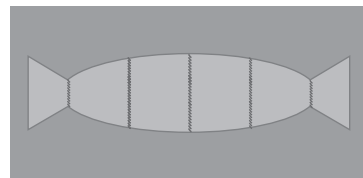
Cerrar el envoltorio en forma de taco



Amarrar los extremos del envoltorio con mecate remojados



Colocar el zacahuil en una lámina





## Diagrama para doblar tamal enredado (ilakats) Veracruz

Colocar una hoja de papatla sobre el metate



Colocar una porción de masa sobre la hoja



Extender con las manos la masa a lo largo de la hoja



Doblar la hoja a la mitad

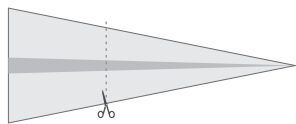


Extender la salsa sobre la masa



## Diagrama para doblar tamales de calabaza con camarón Veracruz

Cortar la hoja de papatla horizontalmente



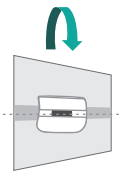
Colocar una porción de masa sobre la hoja



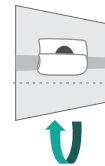
Extender la masa con las manos



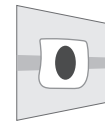
Repetir el paso anterior con el otro extremo de la hoja



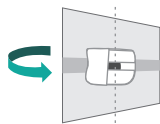
Doblar la hoja y despegar la masa con las manos para cubrir el relleno



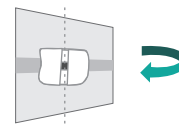
Colocar el relleno sobre la masa



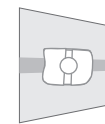
Repetir el paso anterior con el otro extremo de la hoja



Repetir el paso anterior con el otro extremo de la hoja



Si es necesario, agregar un poco de masa en las zonas donde el relleno esté expuesto





Doblar un extremo de la hoja sobre la masa



Doblar nuevamente ese extremo y cubrir por completo la masa con la hoja



Doblar nuevamente ese extremo para utilizar toda la hoja



Amarrar el tamal con las hojas de izote



Doblar el otro lado de la hoja (hasta donde se encuentre la masa)



Masa dentro →



Doblar uno de los lados de la hoja (hasta donde se encuentre la masa)



← Masa dentro del tamal



## Diagrama de vaporera para tamales de calabaza con camarón Veracruz

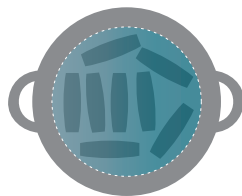
Colocar olotes al fondo de la cacerola



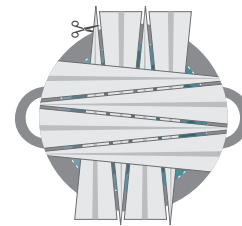
(vista desde arriba)



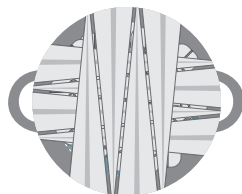
Cubrir con agua los olotes



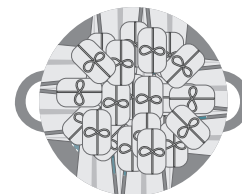
Hacer un tapextle con las hojas de papatla cubriendo bien el fondo y las paredes de la cacerola. Cortar los excedentes



Cubrir los tamales con hoja de papatla



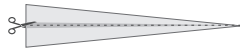
Colocar los tamales sobre el tapextle





## Diagrama para armar el zacahuil Veracruz

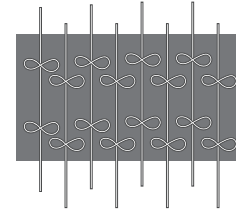
Sacar tiras de las hojas de izote



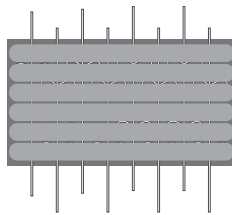
Amarrar 3 tiras de izote



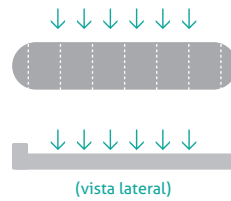
Colocar 8 tiras de las anteriores sobre una lámina



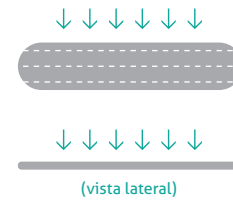
Colocar la tallos de plátano sobre la lámina y las tiras de izote



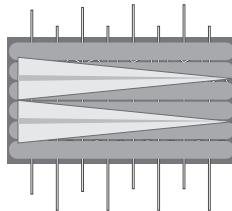
Levantar un extremo de los tallos para romperlos horizontalmente



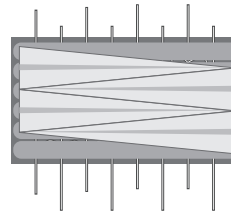
Romper los tallos de plátano presionando por encima con la parte interna de las muñecas



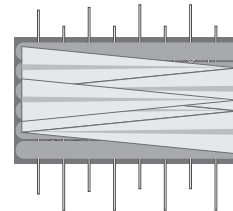
Colocar una capa de 2 hojas de plátano sobre los tallos de plátano



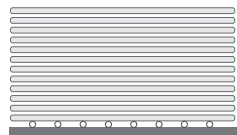
Colocar otra capa de 2 hojas de plátano



Colocar una hoja de plátano en el centro



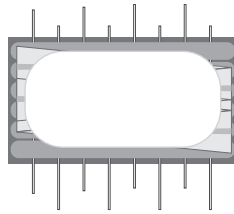
Repetir los 3 pasos anteriores 4 veces intercalando la dirección de las hojas



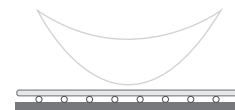
(vista lateral)



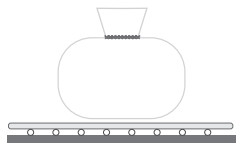
Colocar el costal sobre el envoltorio



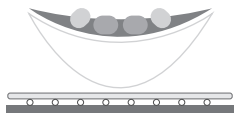
Levantar las puntas del costal



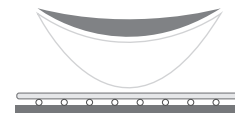
Cerrar el costal con el mecate



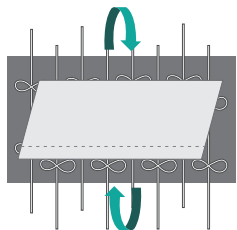
Colocar el pollo, la carne de cerdo y el cuero dentro de la masa



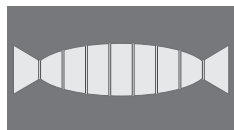
Colocar la masa enchilada dentro del costal



Cerrar el zacahuil simulando un taco



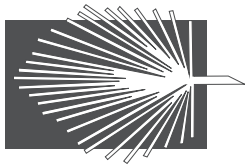
Amarrar el zacahuil con las tiras de izote



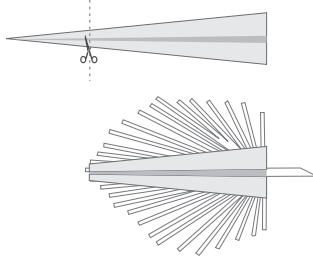


## Diagrama para armar el xojol Veracruz

Colocar sobre una mesa un tallo completo de izote con hojas



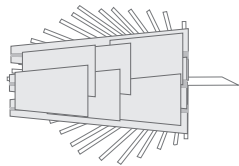
Cortar las hojas al tamaño del tallo de izote



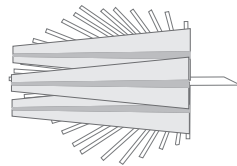
Cortar la parte más gruesa de la nervadura, a lo largo de la hoja, como se muestra, verticalmente



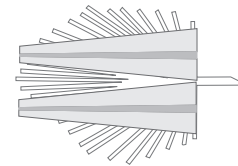
Retirar la nervadura de dos hojas de plátano y colocar las láminas sobre el envoltorio (no importa que las láminas se rompan)



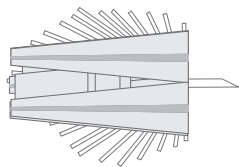
Colocar sobre esa capa una hoja de plátano



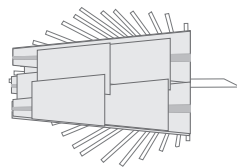
Colocar una capa de dos hojas de plátano sobre la hoja completa de izote



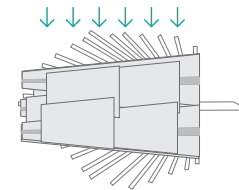
Colocar otra cama de 2 hojas



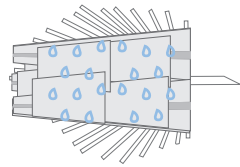
Retirar la nervadura de una hoja de plátano y colocar sólo la lámina sobre el envoltorio



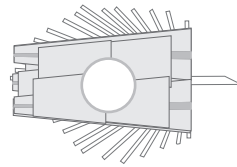
Presionar las nervaduras para romperlas con la parte interna de las muñecas



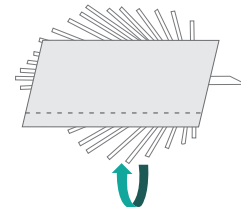
Mojar las hojas y esparcir el agua con las manos, a lo largo de las hojas



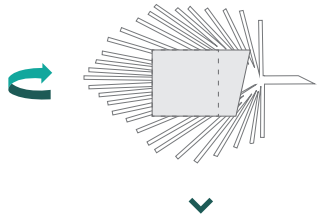
Colocar la mitad de la masa en el centro del envoltorio



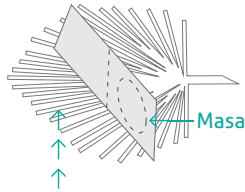
Doblar el xojol en forma de taco



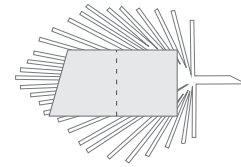
Doblar el otro extremo hasta donde la masa del tamal se encuentre



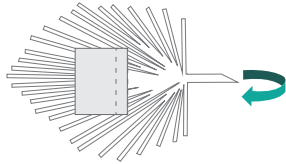
Levantar el otro extremo del envoltorio y sacudir para que la masa se concentre en el centro



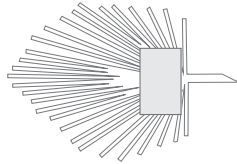
Doblar un extremo del envoltorio



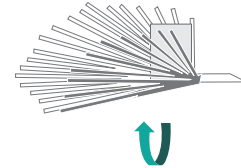
Doblar el sobrante de las hojas. Colocarlas entre la hoja de izote y el tamal



Colocar el xojol en la base de la hoja de izote



Doblar la mitad de la hoja de izote sobre el xojol

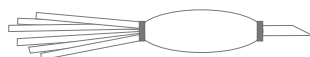




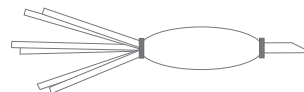
Mojar las hojas y esparcir el agua con las manos, a lo largo de las hojas



Amarrar los extremos del xojol con hojas de izote



Separar en tres partes el extremo opuesto al tallo de la hoja de izote



Amarrar el xojol por el centro con una tira de izote



Pasar la trenza por encima del envoltorio y amarrar en el otro extremo (tallo del izote)



Amarrar la trenza en este extremo

Trenzar las hojas del izote



Creencias populares de la Huasteca





- Cuando se bate huevo para capear y no levanta porque una mujer embarazada o una persona que haya sufrido de una mordida de víbora pasó y observó este proceso; el remedio es probar el huevo y continuar batiendo.
- El *xojol* o *chojol* se burla de uno cuando no se cuece, esto se debe a que una mujer embarazada o una persona que haya sufrido de una mordedura de víbora pasa por el lugar en el que se está preparando. Para evitar que se burle es necesario que la mujer o la persona atice el fuego del horno y arroje a las brasas 7 chiles chiltepín o guajillo.
- Se cree que los efectos del jobito (alcohol preparado a base de la ciruela jobo) duran de 2 a 3 días cuando quien lo consume no está acostumbrado, ya que se fermenta después de haberlo ingerido.
- Las semillas y venas de los chiles empleados en la elaboración del zacahuil deben de reservarse ya que éstas se arrojan a las brasas dentro del horno en el que se cocerá, esto es para curarlo. En caso de haberlas desechado, es necesario arrojar 14 chiles o 7 dientes de ajo.
- El frijol se cuece más rápido sin sal.
- El día de *Todos Santos* se coloca «caldo blanco» (es un caldo de pollo preparado sin picante) para las ánimas de los niños. Mientras que en el día destinado para las ánimas de los adultos se coloca en la ofrenda: mole, arroz y frijoles. También se colocan servilletas bordadas y una vez pasada la fecha, éstas se regalan a personas de agrado.
- Cuando se prepara una gran cantidad de arroz, para evitar que se bata es necesario agregar unas gotas de limón.
- Es importante no sentir lástima por los animales que serán sacrificados, pues al hacerlo se transmiten «malas vibras», el animal no muere rápido y la carne adquiere un color morado.
- Después de matar a un guajolote hay que retirarle las patas y un par de plumas. Posteriormente se amarran y se colocan dentro del gallinero con la finalidad de que Dios Todo Poderoso provea de guajolotes a la casa y éstos nunca se terminen; también es un agradecimiento a la Madre Tierra por la muerte del animal. El amarre nunca se descuelga, las patas se pudren ahí.
- Después de retirar las plumas de un guajolote con agua hirviendo, es necesario retirar las más pequeñas; esto se realiza encendiendo unas hojas de totemoxtle colocadas en el piso en forma de cruz, con la finalidad de que el alma del animal llegue a los invitados.



- Se bebe la bilis de los guajolotes como remedio casero para tratar problemas de vesícula. Tiene un sabor muy amargo y se acompaña con café.
- Cuando a una persona se le antoja un tamal durante la preparación y no espera a que estén listos, éstos no se cuecen. Para evitarlo hay varios remedios:
  - a) Es necesario colocar en la vaporera un diente de ajo, chiles chipotles y la tecuicha.<sup>(2)</sup>
  - b) Se elabora un tamal únicamente de masa y se colocan 7 granos de maíz en la parte superior de la vaporera.
  - c) Se elabora un anudado de totemoxtle<sup>(2)</sup> y se amarra a la vaporera.
- Para evitar que los tamales salgan pintos, dibujar con la mitad de un diente de ajo 24 cruces alrededor de la vaporera donde se cocerán (antes de colocar los tamales). En caso de que «las almas o el mal aire» no respeten las cruces, se le arroja incienso a la lumbre para que humee y los aleje.
- Es necesario colocar hojas de saúco o «mala mujer» en las agarraderas de la cazuela donde se prepare mole para evitar que la pasta consuma más grasa de lo normal, ya que cuando alguien pasa y se le antoja, la pasta «pide más y más grasa».
- Se bendicen los alimentos al momento de sazonarlos o colocarlos en el fogón para que la cantidad sea suficiente para todos aquellos que comerán y reciban la bendición por medio de la comida.
- Para curar la tos se hace una pasta de cebollín rojo (echalote) y se unta en las axilas, el pecho, la entrepierna, planta de los pies y el cuello.
- Cuando alguien fallece se coloca en un perol grande agua bendita, hoja de naranja cucho, hoja de aguacate oloroso, mogüite y rosa muerto; cuando los enterradores llegan se lavan el rostro con esa preparación al igual que todos los que acompañan al cuerpo a la sepultura. Una vez que se concluye el entierro, se lavan el rostro, las palas, los picos y todas las herramientas empleadas, esto con la finalidad de prevenir y/o eliminar alguna enfermedad proveniente del panteón, en donde se cree que hay muchas.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

## Dichos populares de la Huasteca





«Cocido y en plato, como venga»  
Sra. Reina Amador Ruíz.

«En leña se cuece más rápido y más sabroso»  
Sra. Lilia Nieto Castro.

«Sabe más rico la guajolota porque es más nutritiva, ya que pone los huevos»  
Sra. María Antonia Téllez Álvarez.

«Cuando a alguien se le antojan mucho los tamales antes de que estén listos y no se cuecen, se dice que se los llevó»

«Somos las mejores»; haciendo referencia a las mujeres en la cocina»  
Sra. Margot Gómez Franco.

«Huele rico y sabe rico, lástima que se acabe»  
Sra. María Mateo Hernández.

«Mira como muele... ¡pero con la boca!»; refiriéndose a personas que comen mucho»  
Sra. Julia María Martínez Hernández.

«Si toses o estornudas mientras se asan los chiles, entonces eres celoso»  
Margarita León Peralta.

«Cuando las mujeres se alivian (recién paridas) se les dan pacholes<sup>(2)</sup> con caldo de pollo de patio, atole de teja o maíz durante cuarenta días para evitar que se les inflame el vientre»  
Sra. Ernestina Márquez Hernández

«Cuando la cuchara está sumergida en la olla (hacia abajo), quiere decir que tiene algo de comer y no es nixtamal, se sabe por la posición de la cuchara»  
Sra. Petronila Montero Medina.

«Es importante el proyecto porque las mujeres mientras cocinan se conocen, conviven y se intercambian recetas y conocimientos»  
Sr. Pablo Aco Huerta.

---

<sup>2)</sup> Anexo de glosario





Notas generales de la Huasteca





•Para curar un comal de barro nuevo es necesario lavarlo y posteriormente colocar agua con cal, ponerlo al fogón y evaporar el agua. Si este procedimiento no se realiza, las tortillas se pegarían.

•Se emplea un olote<sup>(2)</sup> para mover semillas o especias que se tuesten en el comal.

•Se acostumbra preparar el zacahuil y el *xojol* después de comer, ya que su elaboración es un proceso tardado.

•La actividad de los hombres en la cocina consiste en:

- a) Transportar el zacahuil, de la cocina al horno y viceversa.
- b) Cerrar y abrir el horno donde se cuece el zacahuil.
- c) Retirar los alambres utilizados para amarrar el zacahuil.
- d) Cazar.
- e) Llevar la leña, hojas de plátano y papatla.<sup>(2)</sup>

•Para secar el frijol castilán se coloca sobre el fogón para que el calor y el humo lo seque y no se llene de gorgojos. Se reservan para la siembra del siguiente año, entre septiembre y octubre.

•Los hongos amarillos crecen bajo las hojas de los encinos que caen al suelo. Es necesario considerar que estos hongos no deben ser ingeridos mientras estén crudos. Antes de preparar los hongos es necesario abrirlos para retirar gusanos que pudieran encontrarse ahí. También es necesario retirar la parte más baja del tallo ya que algunos reptiles e insectos pueden rozar esa parte y dejar un rastro de veneno.

•La nervadura de las hojas de barbarón se retira, ya que produce comezón en la boca.

•Las mujeres de *San Miguel Tzinacapan, Cuetzalan, Puebla* utilizan un huipil<sup>(2)</sup> amarrado en la cabeza para evitar que se contaminen los alimentos.

•Cuando el maíz se procesa en un molino manual se deshecha la primera «tanda» ya que es la encargada de limpiar el utensilio.

•El mole es una preparación tradicional para Todos Santos y se ofrece en celebraciones civiles.

---

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario



•Durante el carnaval en *Patepec, Puebla* se organiza una noche de huapango, los músicos tocan el *Son del pan*, se le conoce así ya que anteriormente los hombres le ofrecían una taza de café con pan a la mujer con la que estuvieran bailando; en la actualidad, les invitan una cerveza.

•Cuando es el momento de sembrar maíz es necesario limpiar el terreno, seleccionar las semillas y preparar la tierra, posteriormente se hacen agujeros con la ayuda de la *coa* (palo largo con punta) y se introducen las semillas. El día que se realiza ese procedimiento, las mujeres preparan «mole guisado», es más espeso que el mole de rancho y lo llevan a la milpa.

•La especia con mayor arraigo en la Huasteca Queretana es el comino; empleado en diversas preparaciones de múltiples comunidades.

•En las comunidades donde no es tan fácil encontrar las hojas de plátano, las asan y congelan para conservarlas.

•Para secar los chiles frescos, éstos son colocados sobre petates y se dejan bajo el sol. Es importante que durante este proceso no haya humedad.

•Durante la cocción de nopales se agrega terrero<sup>(2)</sup> para evitar que estén agrios.

•Los frijoles son clasificados por la forma en la que se obtienen o consiguen en el mercado:

a) Tiernos: aquellos que se consiguen en vaina.

b) Maduros: también se consiguen en vainas pero están secas. Para obtener los frijoles, se vorean.<sup>(1)</sup>

•Cuando había escasez de maíz se utilizaba el ojite<sup>(2)</sup> como sustituto para la elaboración de las tortillas. Después de la Revolución Mexicana, hubo una sequía en la región de la Huasteca, lo que provocó una falta de maíz. Las personas recordaron que los abuelos les habían platicado del ojite. Para la elaboración de la masa se martaja en el metate el ojite, una vez que se le haya retirado la piel, con un poco de agua y con algo de masa de maíz. Se le puede agregar aceite a la masa.

<sup>(1)</sup> Anexo de técnicas

<sup>(2)</sup> Anexo de glosario

---

Cuadro comparativo





Como lo conocemos	Como lo conocen Huasteca Hidalguense	Como lo conocen Huasteca Poblana	Como lo conocen Huasteca Queretana	Como lo conocen Huasteca Potosina	Como lo conocen Huasteca Tamaulipeca	Como lo conocen Huasteca Veracruzana
	Chile tepín grande, chile seco, chile chiltepín	Chile chiltepín				Chile seco Santa María
	Chechebe		Flor de plátano			Flor de plátano
		Barbarón, paxnikaka o pitzoquilit	Rejalgar			
	Tequelite	Tequelite				
	Tlapanile o tlapanilli	Huatape				Tlapanil
	Xonacate	Cebollinas				Xonacate
			Tomate coyol			Tomatillo
Aguardiente o cualquier tipo de alcohol		Refino				
Bagre						Lisa o Xolotl
Cascarilla de cacao						Conchita
Chile ancho	Chile chino					
Chile cascabel			Chile pirinola			
Chile chipotle	Chile seco	Chile chilpocle				Chile rallado seco ahumado
Chile cuaresmeño o jalapeño		Jalapeño o huahuchinango				
Chile guajillo	Chile rojo o cascabel		Chile cascabel	Chile color	Chile cascabel	



Como lo conocemos	Como lo conocen Huasteca Hidalguense	Como lo conocen Huasteca Poblana	Como lo conocen Huasteca Queretana	Como lo conocen Huasteca Potosina	Como lo conocen Huasteca Tamaulipeca	Como lo conocen Huasteca Veracruzana
Chile serrano		Chile criollo			Repollo	
Col						
Conejo						Coatoche
Conservas en miel	Enmieladas					Enmieladas
Día de Muertos	Todos Santos	Xantolo	Todos Santos			Todos Santos
Epazote recién cortado						Epazote de patio
Freír		Fritar				Fritar
Hoja de mafafa	Soyo	Siyu				
Hoja del té de limón	Zacate limón		Té de limón			Zacate
Hoja santa			Acoyo			
Jitomate	Tomate rojo					Tomate
Nixtamal						Nixcon
Olla de barro	Chichapal					
Pepita con cáscara					Semilla de calabaza pama	
Piloncillo		Panela				

Como lo conocemos	Como lo conocen <i>Huasteca Hidalguense</i>	Como lo conocen <i>Huasteca Poblana</i>	Como lo conocen <i>Huasteca Queretana</i>	Como lo conocen <i>Huasteca Potosina</i>	Como lo conocen <i>Huasteca Tamaulipeca</i>	Como lo conocen <i>Huasteca Veracruzana</i>
Prensa para tortillas			Torteadora			
Quelites		Quintonil	Quelite o quelita			
Tequezquite			Terrero			
Testales	Cuecho o teschcales					
Tomate						Tomate verde
Tripa de res	Tripa de fritada					
	Frijol castilán			Frijol sarabanda o sarabando		Frijol chichimeketl







MÉXICO  
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA



CULTURA  
SECRETARÍA DE CULTURA

QUERÉTARO  
ESTÁ EN NOSOTROS



SECRETARÍA  
DE CULTURA

Secretaría de  
Cultura  
Hidalgo crece contigo

PUEBLA  
SECRETARÍA  
DE CULTURA Y TURISMO  
GOBIERNO DE PUEBLA

SLP  
PROSPEREMOS JUNTOS  
GOBIERNO DEL ESTADO 2019-2021  
SECRETARÍA  
DE CULTURA

ITCA  
INSTITUTO TAMPULPECO  
PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

IV  
C  
E  
U  
C  
INSTITUTO  
VERACRUZANO  
DE LA CULTURA

VEN  
COM  
ER



No se permite la reproducción parcial o total de este libro ni su incorporación a ningún sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste mecánico, electrónico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.





