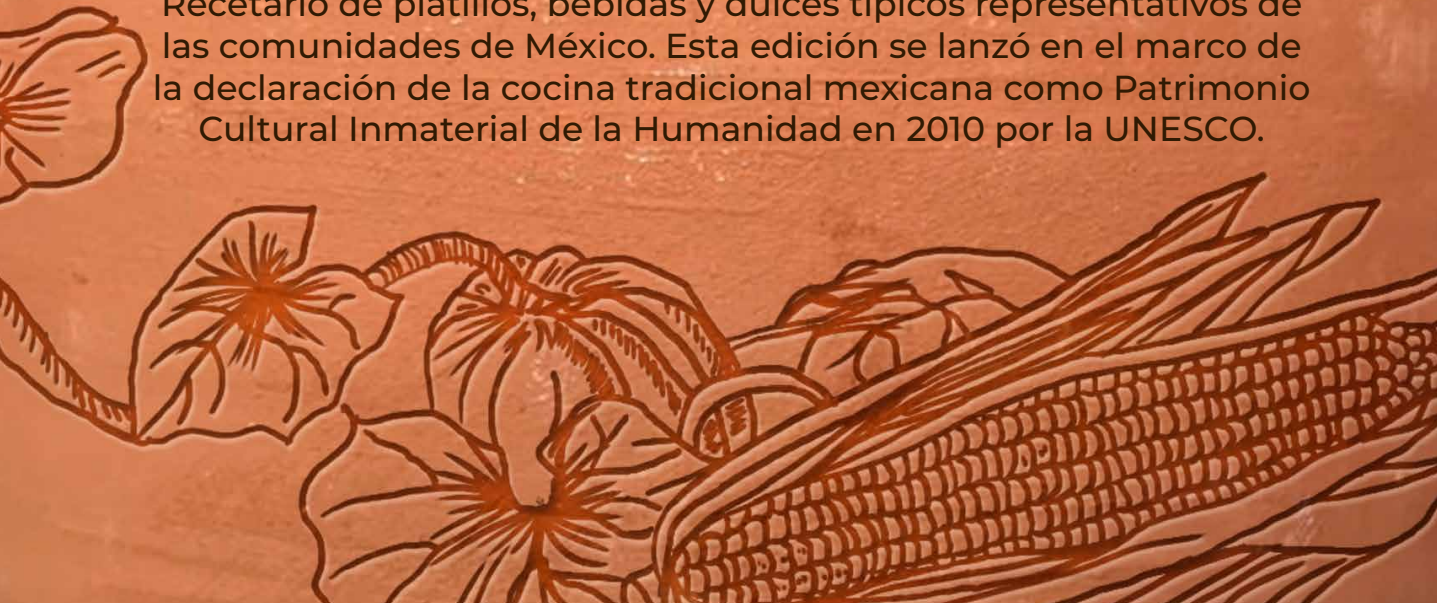




# SABORES MÉXICO

Recetario de platillos, bebidas y dulces típicos representativos de las comunidades de México. Esta edición se lanzó en el marco de la declaración de la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por la UNESCO.



# CALDO DE FRIJOLES CON NOPALES

Jovita Loredó Rodríguez | Rancho Nuevo Soledad de Graciano Sánchez, San Luis Potosí

## Ingredientes:

- Nopales al gusto
- Frijoles (depende de qué tanto quieras preparar, puede ser desde un cuarto)
- 1 ajo
- 1 cebolla
- Cilantro al gusto
- Cominos al gusto
- Orégano al gusto
- Masa
- Chile cascabel al gusto
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Cocer los frijoles y nopales por separado.
2. Cocer el chile cascabel, luego moler con ajo, masa, cominos, orégano y cebolla.
3. Colar y agregar a los frijoles con los nopalitos (mezclarlos). Mover constantemente el caldillo para que no se pegue.
4. Agregar sal, cilantro y agua al gusto.
5. Hervir por 20 minutos aproximadamente.

**¡Listo!**

Disfruta con unas ricas tortillas hechas a mano y un jarro de aguamiel.

*Elegí este platillo porque nuestros antepasados y antepasadas comían este guiso y en la actualidad solo las personas mayores de 50 años lo conocen y lo preparan; tengo miedo de que se pierda esta receta y por eso la comparto.*

*Además, me recuerda a mi abuela con sus quince nietos y nietas, sentados alrededor del fogón, mientras ella preparaba el caldo y unas tortillas a mano; para después disfrutarlos con un rico vaso de aguamiel.*

**-Jovita Loredó**



# CALDO DE PIEDRA DE CUENCA

Miguel Ángel Salas Delgado | Tuxtepec, Oaxaca

## Ingredientes:

- 4 piedras de río
- 500 g de filete de pescado
- 250 g de camarón
- 2 jitomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de epazote
- 1 rama de cilantro
- 2 chiles verdes
- 1 cucharada sopera de sal
- 2 l de agua

## Modo de preparación:

1. Lavar perfectamente las piedras y calentarlas en un comal o en un horno por 2 horas.
2. Mientras se calientan las piedras, lavar y picar el jitomate y la cebolla. Lavar y desinfectar el cilantro y el epazote. Picar finamente los chiles.
3. Enjuagar los camarones y el pescado en agua fría. Se recomienda que el pescado sea en filete, aunque también se puede preparar con trozos de pescado.
4. En una cazuela de barro agregar el agua, el jitomate, la cebolla y los chiles. Agregar el pescado, los camarones y sal al gusto. Por último, con unas pinzas colocar las piedras al interior de la cazuela, las cuales deben estar muy bien lavadas y previamente calentadas.
5. Cocer de diez a quince minutos. El caldo estará listo cuando el pescado y los camarones cambien de color. Como recomendación puedes saltar las piedras, para que la cocción quede a tu gusto.
6. Cuando esté listo, remover las piedras y servir.

El caldo de piedra es muy fácil de hacer, su sabor único lo da su peculiar método de cocción.

*Elegí esta receta para compartir por la peculiaridad de su cocción.*

*Este caldo se preparaba en forma colectiva por hombres a la orilla del río. Se ha convertido en un platillo típico de la región de Oaxaca, su peculiaridad consiste en que se preparaba en cuencos de piedra, se les agregaba pescado, mariscos y yerbas, etc. La cocción se llevaba a cabo calentando pequeñas piedras en leña ardiente hasta que estuvieran al rojo vivo, que luego se adicionaban al cuenco que hacía la función de olla. Esta forma de preparación le da un sabor singular y exquisito.*

**-Miguel Salas**



# HUACACHTORO

José Ariel Arroyo Matus | Chilpancingo, Guerrero

## Ingredientes:

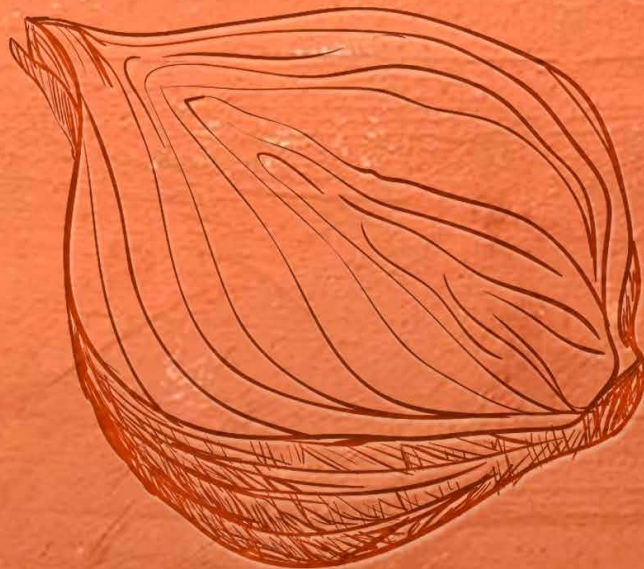
- 1 ½ kg de retazo de res con hueso para caldo
- 1 ½ kg de panza de res con pata
- 50 g de chile puya (del que pica)
- 150 g de chile guajillo (del que no pica)
- 50 g de chile de árbol
- 10 dientes de ajo grandes
- 3 cebollas medianas o grandes
- 15 calabacitas bola
- ½ col grande
- 500 g de ejotes
- Hierbabuena
- Cilantro
- Sal de mar (de grano)
- Manteca de cerdo
- Clavo de olor
- 100 g de garbanzos frescos
- 5 tortillas de maíz tostadas en el comal
- Limón agrio

## Modo de preparación:

1. Lavar la carne en retazo y la panza de res, cortar en trozos de tamaño mediano y enjuagar en agua con sal.
2. Cocer la carne y la panza en una olla grande con suficiente agua, agregar dos cebollas partidas en cuartos y los ajos. Cuando comience a hervir, agregar sal al gusto y los garbanzos, previamente lavados.
3. Lavar los chiles guajillos y la puya, freír en un poco de manteca, agregar el agua y el clavo de olor, cocer hasta que hiervan.
4. Licuar todo lo anterior con las tortillas tostadas.
5. Agregar la mezcla (sin colar) a la olla.
6. Cocer por dos horas y media, cuando la carne esté blanda agregar la col cortada en tiras, las calabazas partidas en cuatro y los ejotes sin las puntas.
7. Finalmente, agregar la hierbabuena y el cilantro.
8. Retirar del fuego.
9. Freír los chiles de árbol en manteca y espolvorear en sal de grano al gusto.
10. Picar cebolla y ponerla en un plato con unos limones partidos. Preferentemente se sirve en cazuela de barro. Acompañar con los chiles de árbol fritos y con tortillas de mano recién salidas del comal.

*Este platillo típico de Chilpancingo se servía regularmente en casa de los agricultores, después de una larga jornada de trabajo en los campos de cultivo y en las celebraciones propias de la gran familia capitalina, en los años de la década de los cincuenta.*

**-José Arroyo**



# CHILE PASADO CON QUESO

Yasmin Rodríguez | Chihuahua

## Ingredientes:

- 10 chiles pasados
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ tomate (opcional)
- Queso asadero o queso chihuahua
- Sal y pimienta
- Agua

## Modo de preparación:

1. Hidratar los chiles con agua caliente durante quince minutos o hasta que suavicen. Una vez listos, retirarlos del agua y quitarles la semilla, picarlos en tiras delgadas.
2. Picar la cebolla en julianas, el ajo y el tomate.
3. En un recipiente, calentar aceite y agregar la cebolla, el ajo y el tomate; acitronarlos y una vez listos añadir el chile pasado, revolver y agregar suficiente agua (según lo caldoso que se desee), sazonar con sal y pimienta.
4. Hervir por cinco minutos, después agregar el queso o asadero en cuadritos y servir.

Es muy común que este chile pasado con queso se acompañe con frijoles y tortillas de harina.

*En algunas regiones del estado de Chihuahua es muy común que se siembren variedades de chiles, entre ellos el chile chilaca o california. Con estos, se preparan numerosos platillos, como las rajadas con queso, el puerco con chilaca o chiles rellenos.*

*También, es muy usual encontrarlo deshidratado. Para realizar este proceso tiene que tostarse, pelarse y dejar secar al sol por varias semanas, cuidando que no le salgan hongos. Una vez listos, se guardan en canastas en un lugar fresco y seco.*

*Con este proceso, a este chile se le nombra “chile pasado” por ser chiles de las temporadas pasadas y es muy común que se consuma para cuaresma. La gente del campo para aprovechar al máximo sus cosechas, deja secar al sol algunas hortalizas, maíces, calabazas, membrillos, duraznos y chiles, esto para garantizar el abasto durante todo el año. Es habitual que, en las casas de las abuelas y los abuelos, encontrar tendedores llenos de frutas y chiles para ser deshidratados para preparar deliciosos platillos.*

**-Yasmin Rodríguez**

# ENSALADA DE XOCONOSTLES CON CILANTRO CIMARRÓN Y QUESO

Adrián Rodríguez Medina | San Lorenzo Tlacoyucan, Milpa Alta, CDMX

## Ingredientes:

- 15 xoconostles
- 2 chiles serranos medianos
- Un manojo de cilantro cimarrón
- Un cuarto de queso canasto
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Lavar, pelar y quitar la semilla a los xoconostles.
2. Cortar los chiles y el queso en cuadritos.
3. Mezclar los xoconostles, chiles y queso con una pala de madera para evitar que se deshagan.
4. Agregar sal al gusto y el cilantro cimarrón troceado; esta planta le aporta muchísimo sabor al platillo, además de que es una planta silvestre que se ha utilizado en la comunidad por cientos de años como condimento.

Es ideal para degustarla como ensalada antes del plato fuerte o como guarnición para un platillo.

*Este platillo solamente se elabora de julio a septiembre por el hecho de que son los meses en los que podemos encontrar el cilantro cimarrón, debido a que es una planta silvestre que tenemos que buscarla en la parte boscosa de San Lorenzo Tlacoyucan.*

*Elegí este platillo porque mi mamá nos lo preparaba. Recuerdo que íbamos a cortar los xoconostles a los terrenos de mi mamá, en la parte alta de la comunidad.*

*De niños no nos dábamos cuenta del tremendo conocimiento empírico de las plantas que tenía mi mamá y su entorno para saber dónde buscar las plantas que eran recolectadas y no compradas.*

*Es una receta que se hereda de generación en generación por el hecho de que se cuenta con esos recursos en la comunidad; así las personas que iban a trabajar al campo o buscar leña podían recolectar los ingredientes en el campo para elaborar la receta, además de tradicional es muy nutritiva.*

**-Adrián Rodríguez**

# CHILES CAPONES

Areli Morena Zamudio y Patricia Zamudio Arroyo | Queréndaro, Michoacán

---

## Ingredientes:

- Chile seco (chure o de tercera)
  - Tomate
  - Cebolla
  - Ajo
  - Xoconostle
  - Queso
- 

## Modo de preparación:

1. Cortar los chiles en pedazos y remojarlos en agua caliente con sal.
2. Picar en cuadros finos el tomate, el xoconostle, la cebolla y el ajo; freír primero el tomate, después la cebolla y al final el xoconostle.
3. Agregar los chiles previamente escurridos y sazonarlos, si están muy secos agregar un poco del agua donde se remojaron. Dejar enfriar.
4. Servir y acompañar con frijoles de la olla y queso fresco.

*Este es el platillo más utilizado en fiestas como bodas, bautizos, XV años, etcétera. Lo interesante de esta receta es su origen, pues se creó en el tiempo en que su hacienda atravesaba su mayor esplendor. Se dice que, en tiempo de selección del chile, los chures les eran regalados a los caporales (encargado de distribuir las tareas y direcciones de las cuadrillas), y estos los llevaban a sus casas con sus esposas, quienes, con los ingredientes que podían tener, crearon esta receta y la acompañaban con frijoles de la olla y queso. Con la austeridad de su raya, las mujeres se las ingenieron para utilizar los ingredientes básicos que hallaron en sus cocinas; al remojar o hervir los chiles, les salía un caldo que se podían beber antes de comerse los chiles capones y, si tenían suerte de contar con algún queso, la receta se mejoraba aún más. Los capones nos hablan de una época de austeridad, donde con lo poco, se creó mucho, y en donde su creación diferenció la cocina de Queréndaro de las demás.*

*-Areli Morena y Patricia Zamundio*

# CHILES CAPONES A LA QUERENDONA

Celia Guzmán Contreras y María Angélica Teresita Contreras Pérez | Queréndaro, Michoacán

---

## Ingredientes:

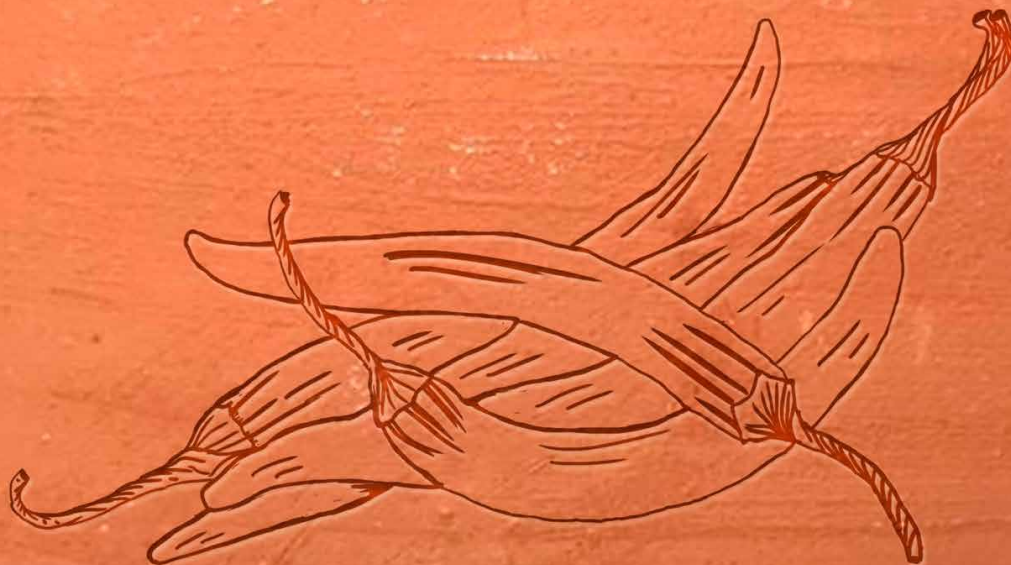
- 4 cebollas
  - 1 ½ kg de tomate
  - 1 kg de chiles negros
  - 250 g de queso rallado
  - Sal al gusto
  - Aceite
- 

## Modo de preparación:

1. Lavar las cebollas y rebanarlas en pequeñas tiras, no tan delgadas ni tan gruesas; después, lavar y pelar el tomate, cortarlo en cuadros. Integrar ambos ingredientes en una olla y freír por quince minutos.
2. Posteriormente, integrar los chiles negros previamente desvenados, agregar sal y cocer la cebolla y el tomate.
3. Sazonar por quince minutos.
4. Servir, colocarlos en un plato de barro y espolvorear con queso. Ahora están listos para disfrutar en un delicioso taco.

*El chile de Queréndaro es el ejemplo perfecto para mostrar la importancia simbólica de los elementos y platillos gastronómicos que nos parecen tan cotidianos, que, sin darnos cuenta, en algún lugar son parte esencial de su patrimonio y luchan para conservarlo. Para los querendarenses el chile es su patrimonio, tanto económico como identitario, y hasta el día de hoy siguen intentando preservarlo.*

**-Celia Guzmán y María Contreras**



# POLLO A LA CREMA CON RAJAS

Xóchitl Mariana Vargas Muñoz y Reina Muñoz Romero | Queréndaro, Michoacán

## Ingredientes:

- 10 piezas de pollo
- ½ kg de crema
- ¼ kílg de jitomates
- 6 chiles poblano
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Cocer el pollo con poca agua en una olla con sal, hasta que suavice la carne y esté casi seco.
2. Licuar el jitomate con el ajo y agregar esta mezcla al pollo, posteriormente agregar unas rodajas de cebolla.
3. Asar el chile poblano, limpiarlo, cortarlo en rajas y agregarlo al pollo.
4. Por último, agregar la crema y dejar hervir durante quince minutos.

Servir y acompañar con arroz blanco o rojo, se recomienda servirse en un plato hondo y ancho para no derramar el caldo.

*Es un elemento representativo, cultural y gastronómico de nuestro municipio en Michoacán; en el cual participaron nuestras madres y tías en la búsqueda de las recetas.*

**-Xóchitl Vargas y Reina Muñoz**



# TUTUÑÍ

Ferzo González | Mixteca Alta, Oaxaca

## Ingredientes:

- Masa de maíz para tortillas
- Chile de árbol seco
- Tomate verde
- Hoja santa
- Sal
- Manteca de puerco
- Tasajo o bistec (opcional para acompañar)
- Nopal (opcional para acompañar)

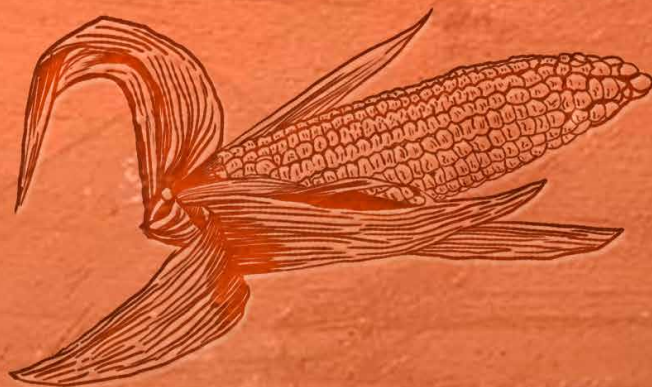
## Modo de preparación:

1. Asar el tomate verde y retirarle la cascarita.
2. Tostar el chile de árbol y la hoja santa, moler no tan finamente.
3. Elaborar una tortilla mediana y cocerla al comal.
4. Recién salida del comal, agregarle manteca, tomate asado, chile de árbol, hoja santa y sal al gusto y formar una bolita apretada.
5. Acompañar con un pedazo de tasajo o bistec y nopal asado.

*Cuando era pequeño, tenía unos 6 o 7 años de edad, mientras se terminaba de cocinar la comida, mi abuela me preparaba un tutuñi, esto para hacer tiempo. Recuerdo ese sabor tan exquisito entre picoso y salado, resaltaba el sabor a la hoja santa.*

*Mi abuela me contaba que este alimento se ha preparado desde hace muchos años, pues cada vez que los esposos se iban al campo a trabajar, les ponían sus dos o tres tutuñis para cuando tuvieran hambre, ya que se pueden degustar fríos. Estos son los sabores de mi tierra Mixteca.*

**-Ferzo González**



# AGUA DE CACAO

Ulda Hernández Rodríguez | Nacajua, Tabasco

## Ingredientes:

- 1 l de agua.
- 4 mazorcas de cacao (entre verde y madura)
- Azúcar al gusto

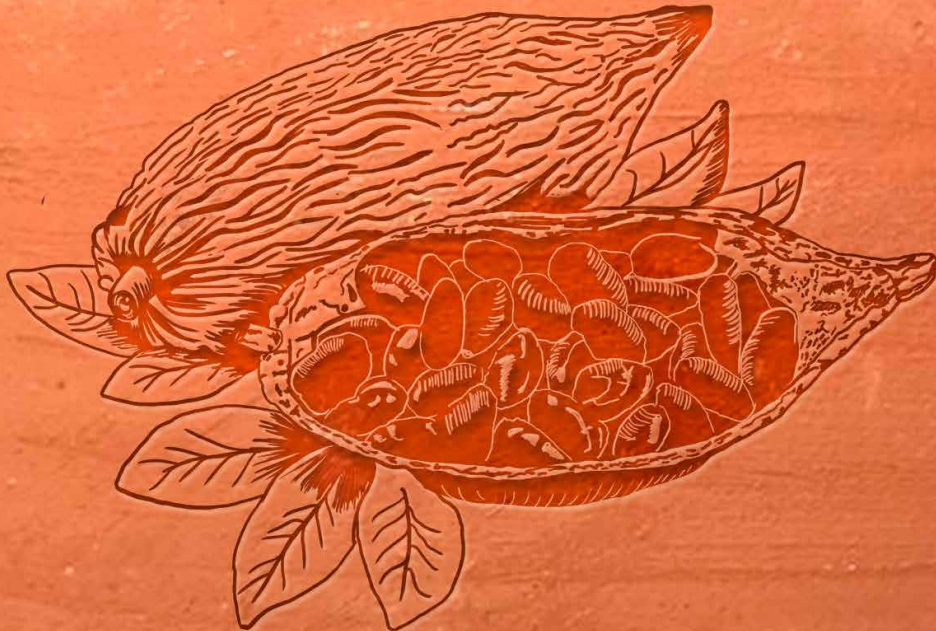
## Modo de preparación:

1. Partir las mazorcas de cacao.
2. Sacar los granos y en una jarra batir a mano con el azúcar.
3. Agregar el agua y colar separando los granos del agua.
4. Agregar hielo y listo, ¡a disfrutar!

\*Los granos se lavan y se secan por varios días, estos sirven para crear otras bebidas tradicionales como el pozol, polvillo o chocolate.

*Nuestro estado es muy caluroso y con esta bebida nos refrescamos; la obtención de la materia prima, el cacao, es fácil y sustentable, ya que en los patios de la mayoría de las casas hay cacaotales, así mismo las familias se reúnen para la elaboración y degustación de la bebida.*

**-Ulda Hernández**



# TOPÉN DE ARROZ

Ulda Hernández Rodríguez | Nacajua, Tabasco

## Ingredientes:

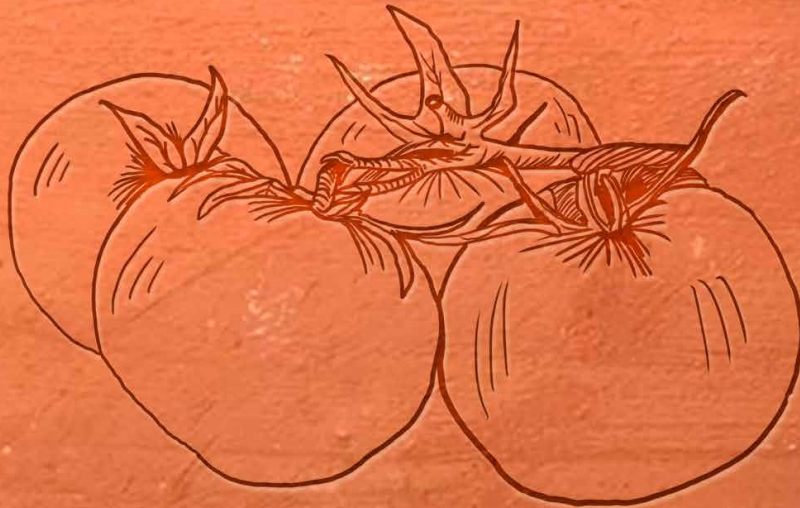
- 15 topenes aliñados, salados y fritos
- ½ taza de arroz
- ½ cebolla blanca picada
- 1 chile dulce blanco criollo
- 2 tomates medianos
- Achiote natural al gusto
- 1 l de agua
- Cilantro y perejil al gusto
- 1 pedacito de ajo
- Aceite al gusto
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Freír el topén, un día antes de hacer la receta.
2. En una cacerola calentar aceite.
3. Agregar el ajo picado.
4. Agregar el arroz lavado y escurrido, freírlo.
5. Agregar cebolla, chile dulce y tomate. Verter un poco de achiote para dar color.
6. Agregar agua y cuando esté el arroz a medio cocido, colocar los topenes fritos y agregar el cilantro y el perejil. El platillo tiene que quedar caldoso.

*El topén es un pescado pequeño que sale cada año en las zonas pantanosas de nuestro estado y municipio, las familias se reúnen para la pesca y es una forma de obtener alimentos e ingresos, ya que se venden en los mercados o zonas cercanas. Las formas de cocinarlo varían: pueden ser fritos, en pushcagua y arroz.*

**-Ulda Hernández**



# CARNE PICADA CON ARROZ

Ulda Hernández Rodríguez | Nacajua, Tabasco

## Ingredientes:

- 1 kg de pulpa de res y unos huesos blancos
- 1 ½ taza de arroz
- 1 elote raspado
- 1 zanahoria
- 3 plátanos tiernos
- 1 tomate
- ½ cebolla blanca
- 1 chile dulce
- Achiote al gusto
- Cilantro y perejil criollo

## Modo de preparación:

1. Cocer la carne con los huesos, agregar ajo con sal.
2. Cuando la carne esté cocida, cortarla en trozos pequeños.
3. Freír en una cacerola el arroz con los granos de elote. Agregar el tomate, la cebolla, el chile, el achiote y agregar el caldo colado.
4. Por último agregar el plátano y la zanahoria, previamente cocidos por separado.
5. Agregar cilantro y perejil, rectificar la sal. ¡Y listo!

*Este guiso se realiza para las comidas del mediodía sin importar el clima, se acompaña con tortilla gruesa de maíz hecha a mano y aguas tradicionales de nuestro estado.*

**-Ulda Hernández**



# CHACUALOLE

Rufina Salazar Flores | Chiconcuac, Estado de México

## Ingredientes:

- 2 l de agua
- 1 calabaza madura
- 250 g de tejocote
- 3 perones
- 1 piloncillo
- Canela al gusto

## Modo de preparación:

1. Lavar la calabaza y cortar en trozos regulares.
2. Cocer en una olla con dos litros de agua la calabaza, después de media hora agregar el piloncillo.
3. Lavar los tejocotes y el perón, cortar el perón en trozos y agregar ambos frutos a la olla. Agregar canela al gusto. Mover con una cuchara de madera para evitar que se pegue la mezcla.
4. Estará listo cuando los frutos estén muy suaves. Servir y a disfrutar.

*Mi mamá lo preparaba en estas fechas y nos reuníamos en casa para beberlo y comerlo con pan salado como bolillos o teleras. Lo elegí porque trae recuerdos de mi infancia y además porque en la comunidad es una bebida típica que pocos jóvenes conocen.*

**-Rufina Salazar**



# TAMALES LOCOS

Mariana Castañeda | Los Parga, Aguascalientes

## Ingredientes:

- 4 kg de masa para tamal (maíz)
- 1 kg de manteca de cerdo
- 2 cditas de levadura
- 1 l de agua
- 5 chiles poblanos
- 10 hojas de espinacas
- 13 hojas de acelgas
- ½ kg de elote para chascas, en grano y crudo
- ½ kg de quesillo
- 1 lechuga romana
- 5 jitomates
- 10 tomates de hoja
- 5 chiles serranos
- 2 chiles habaneros
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo regular
- 28 m de papel aluminio

## Modo de preparación:

### Para la masa:

1. Vaciar la masa y un poco de agua en un recipiente grande, batir por cinco minutos e incorporar la manteca poco a poco sin dejar de batir.
2. Después de diez minutos, agregar toda el agua y la levadura; batir todo por un espacio de media hora.

# TAMALES LOCOS

## Para el relleno:

1. Lavar las acelgas, las espinacas y el chile poblano, cortarlos en trozos pequeños.
2. Antes de incorporar los vegetales, agregar sal a la masa, debe estar un poco salada. Agregar los granos de elote, las acelgas, las espinacas, el chile poblano y el queso.
3. Cortar rectángulos de papel aluminio de aproximadamente 20x15centímetros (los que consideres necesarios o hasta que la masa se acabe).
4. En los pedazos de aluminio, hacer una bolita de masa y cerrarlos como si fueran un paquete, repetir el paso hasta terminar la masa.
5. Cocer en una vaporera por una hora y media.

## Para la salsa:

1. Cocer en agua los jitomates, tomates, chiles habaneros, chiles serranos, ajos y un cuarto de cebolla.
2. Dejar enfriar, licuar y agregar sal al gusto.

## Para emplatar:

1. Rebanar la lechuga.
2. En un plato colocar los tamales, agregar lechuga y poner unos tamales.
3. Agregar salsa, crema y queso rallado al gusto.

*Es un invento de mío que realizamos en familia y lo hacemos cada vez que hay cosecha del maíz.*

**-Mariana Castañeda**

# TAMALES DE FRIJOL

Jassivee Reza | Xochimilco, Ciudad de México

## Ingredientes:

- 1 kg de masa para tortillas
- Agua
- 400 g de manteca de cerdo
- 500 g de frijoles negros, cocidos y martajados
- Sal al gusto
- Hojas de maíz

## Modo de preparación:

1. Remojar las hojas de maíz en agua tibia, lavarlas y escurrirlas.
2. Batir la manteca hasta acremar.
3. Mezclar la masa con un poco de agua hasta que quede manejable y se despegue de las manos fácilmente.
4. Mezclar la manteca con la masa y añadir sal al gusto.
5. Extender la mezcla en una mesa limpia y lisa.
6. Sobre la masa, extender una cantidad suficiente de frijoles.
7. Envolver la masa a modo de rollo.
8. Cortar pequeños trozos y envolver en las hojas de maíz, puede girarse el extremo puntiagudo e introducir una parte en la masa, por fuera.
9. Colocar en una vaporera a fuego normal por una hora.
10. Se acompañan con mole rojo.

*Vivo en la alcaldía Xochimilco, en un pueblo de la montaña llamado Santa Cecilia Tepetlapa. El día 22 de noviembre se festeja a Santa Cecilia, también nombrada “la patrona de los músicos”. En la iglesia y calles aledañas hay un gran ambiente festivo: música, feria, fuegos artificiales y diversos eventos religiosos; en muchas casas, las familias también hacemos fiesta, invitamos a nuestra gente querida y compartimos los alimentos. Aunque muchas personas hacen diferentes platillos, la comida tradicional es el mole con pollo, arroz y tamalitos de frijol.*

*Mi abuela siempre ofreció ese menú a sus invitados y se molestaba que le insinuaran otras propuestas, mi mamá es igual y creo que yo continuaré con la tradición.*

*Para mí, los tamales de frijol son muy significativos porque he participado en su elaboración desde que era niña y ahora soy la encargada de dirigir el proceso desde hace algunos años porque es una actividad donde todas y todos pueden colaborar, divertirse y deleitar sus sentidos. Sin embargo, este año, a pesar de que festejamos de manera simbólica, no hubo tamalitos, no me propuse hacerlos porque esos tamalitos se hacen con el corazón alegre.*

**-Jassivee Reza**

# SALSA DE MOLCAJETE

Gloria María Castorena | Aguascalientes

## Ingredientes:

- 1/2 kg de jitomate
- Chile serrano al gusto
- Ajo y sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Tostar en el comal el chile y el jitomate.
2. Moler ajo y sal en un molcajete.
3. Incorporar el chile y el jitomate, moler hasta que la salsa esté martajada.

*Las salsas de molcajete tienen un sabor diferente y me recuerdan a mi padre, todavía uso el molcajete que usaba mi papá.*

**-Gloria María Castorena**



# SOPA DE HONGOS DE CAZAHUATE

Julita Minerva Romero García | Tepetlixpa, Estado de México

## Ingredientes:

- 2 tazas de hongos de cazahuate deshebrados
- $\frac{1}{4}$  cebolla
- 2 dientes de ajos pequeños y limpios
- 3 jitomates
- 1 l de caldo de pollo
- 1 rama de epazote
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Limpiar los hongos del cazahuate.
2. Deshebrarlos finamente.
3. Ya deshebrados, lavarlos nuevamente.
4. Freírlos en una cacerola con aceite. Sazonar.
5. Moler jitomate, ajo y cebolla en una licuadora (también se puede hacer en molcajete). Reservar.
6. Cuando los hongos estén cocidos, incorporar el jitomate molido lentamente.
7. Incorporar lentamente el caldo de pollo.
8. Agregar epazote y rectificar la sazón.
9. Dejar que se cocinen a fuego lento durante veinte minutos.

*En las afueras del pueblo de Nepantla hay cazahuates, un árbol muy bonito que da flores blancas; es un árbol muy fibroso, parece que aquí abajo en Morelos dicen que si haces un té con cazahuate y lo tomas, te quedas loco. Quién sabe. Lo importante es que ya podrido el tronco, en tiempo de lluvias, da unos hongos blancos muy deliciosos. Yo iba con mi familia a buscarlos al campo entre agosto y septiembre. Los cortábamos y traíamos a la casa. Nos gustaban porque tienen un sabor más rico y “original”. Les llaman “zetas” pero también “orejas”. No es tiesa ni dura como las zetas que se cultivan, es más suave y rica. Pero es muy feo que las gentes están tirando los árboles de cazahuate. Da mucha tristeza de que los estén tirando, así que con esto quizá se puedan rescatar un poco.*

**-Julita Minerva**



# CALDO DE POLLO DESHUESADO

Julita Minerva Romero García | Tepetlixpa, Estado de México

## Ingredientes:

- 2 manojos (aproximadamente 400 gramos) de violetas (alaches)
- 10 g de tequesquite
- 1 ajo grande
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- 1 l de agua
- 1 l de caldo de pollo
- 4 calabazas criollas picadas en cubo
- Venas de chile guajillo asadas

## Modo de preparación:

1. Desojar las violetas, separando palitos y flores.
2. Lavar perfectamente y picar.
3. Disolver 10 gramos de tequesquite en 60 mililitros de agua caliente. Reservar.
4. En una olla de barro calentar el agua y el caldo de pollo. Incorporar, sal al gusto, el ajo, la cebolla y agregar el tequesquite disuelto.
5. Cuando alcance el hervor se incorporar las violetas picadas.
6. Agregar las calabazas picadas.
7. Cocer por diez minutos.
8. Servir en un plato hondo y agregar las venas al gusto.

*Mi suegra, Juana Ramírez, me decía a veces “vente a echar un plato de pollo deshuesado”. Yo no sabía qué era, de hecho pensaba que era pollo, pero no. Así le decía ella a un guiso de alaches que hacía. Los alaches, hay que decirlo, les llaman “violetas” aquí en Nepantla. Lo servía con venas y lo comíamos con tortillas hechas a mano. Me serví poquito porque no sabía que era pero la verdad me gustó mucho, ¡son muy sabrosas! La cosa es que yo no las sabía hacer. Solo las probaba cuando mi suegra las guisaba hasta que me dijo “me voy a morir y no van a saber cómo se hacen”. Las quise hacer, pero me salían babosas y ya fue cuando me dijo que el secreto es el tequesquite. Si lo dejas hervir suelta todo, quedan peor que el nopal, feo, feo.*

*Le aprendí a mi suegra. A mí me encantan mucho, a mis muchachas también. Son muy sabrosas y tienen muchos beneficios, dicen que hasta sirven para la diabetes. Ahora es muy importante saber algo: solo sirven las violetas de entre agosto y septiembre, porque están tiernitas. En noviembre todavía hay pero ya no sirven, ya están recias, porque ya florearón.*

*Aquí en Nepantla tenemos en privilegio de que en la orilla de las siembras, incluso en las calles, o en los ranchos, se dan muchas, las cortas y listo, pero eso sí que esten tiernas.*

*Son muy sabrosas y más si les pones venas, le da mucho sabor. Y claro, es un guiso que siempre me recuerda mucho a mi suegra.*

**-Julita Minerva**

# CHAPULINES EN PASTA DE AJO

Julita Minerva Romero García | Tepetlixpa, Estado de México

## Ingredientes:

- 1 kg de chapulines
- 2 cabezas de ajo grandes
- 2 chiles de árbol o cascabel
- Sal al gusto

## Modo de preparación:

1. Dejar evacuar los chapulines (se dejan toda la noche después de que se traen del campo).
2. Al día siguiente, por la mañana, meterlos en una bolsa de ayate donde se recolectaron en agua para que se ahoguen.
3. Lavarlos perfectamente en un chorro de agua.
4. Escurrir y secar sobre un trapo de cocina.
5. Cuando están perfectamente secos, untarles la pasta de ajo uniformemente. Sazonarlos.
6. Exprimir dos limones sobre los chapulines.
7. Dejar secar en un mantel al sol para que se seque la pasta durante el resto del día y la noche.
8. Al día siguiente, preferentemente por la mañana, asar en un comal de barro uniformemente hasta que queden bien tostados.

## Para la pasta de ajo

1. En un molcajete moler los ajos previamente limpios, los chiles secos y la sal hasta que se forme una pasta. Es muy importante que se realice en molcajete.
2. Reservar.

Con mis hijos, íbamos a traer al chapulín al campo, o como le decimos, “íbamos a chapulinear”. Íbamos en la tarde o en la mañana, con la abuela, los sobrinos, nueras, toda la familia nos íbamos al campo a buscar los chapulines, en las yerbas de las orillas del camino o mejor, en las milpas. Los echábamos en una bolsa de ayate de mandado (los niños en unas botellas de vidrio). Era algo bien bonito porque aprendimos a agarrar los chapulines que no amargan. Mi suegra nos decía, “si están en una tronadora no los agarren”. Tampoco en algunas yerbas, como el “té amargo” porque nos decía que de esos chapulines no se agarraban porque al comerlos iban a amargar. Entonces, se respetaban.

Pedíamos permiso de ir a las milpas de algunos familiares o amigos. Había muchos, los agarrabas por puños, y si era tarde o muy temprano mejor porque el chapulín ya está medio tieso por el frío. Como están entumidos no brincan y es fácil que los agarres.

Nos íbamos delante de la casa de sor Juana, derecho por la vía y toda la familia nos poníamos a buscarlos. No estaba como hoy, que es una carretera. Antes era una sola vereda y habían cazahuates a los lados. En las yerbas como la higuerrilla se pegaban mucho, incluso en los árboles, pero claro, los más sabrosos son los de la milpa, que son güeros y gordos.

Anteriormente, era algo hermoso porque aquí teníamos cosa buena y rica para comer. Hasta los de la yerba, que son verdes y chiquitos, pero también muy ricos. Y también aprovechábamos para juntar jitomates.

En fin. Regresábamos a casa y entonces seguíamos todo un ritual. Hacer chapulines no es de rápido, ¡se lleva sus buenos tres días! Por ejemplo, es bien importante que evacuen porque si no, lo que cenaron y almorzaron uno se los comería con todo y todo, y mucha gente no lo hace así, por eso saben feo. Dos días, tres, para que se seque. Luego, se dejan bien tostaditos, no nos podemos quitar de ahí. Hasta que ya están bien doraditos y listo. Con una tortilla caliente, con una salsa de la que quieras, o guacamole.

El chapulín tiene mucha vitamina, te podías comer un taco y era como un bistec. Y ese recuerdo a mí me trae mucho sentimiento porque a mis hijos les emocionaba mucho ir a chapulinear. También porque toda la familia participaba, y no de mi tiempo, sino de toda la vida. Yo agarraba de a puños pero mis hijos de uno por uno y luego se les salían porque los metían en botellas. Uno de ellos lloraba porque apenas si podía agarrar tres o cuatro.

Ahora da tristeza porque mucha gente, el error de mucho campesino, es que fumigan sus campos con “matayerba” y por eso se perdieron los chapulines. Todavía hay por suerte. Y son bien ricos.

-Julita Minerva

En esta ocasión la comunidad que se sumó a esta actividad compartió anécdotas que relatan por qué eligieron estas recetas. Además de compartir la elaboración de estos alimentos, las historias nos brindan información sobre las costumbres y tradiciones en cada región.

**¡El que siembra su maíz,  
que se coma su pinole!**



culturacomunitaria.gob.mx  
f t i y t @VinculaCultura



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**CULTURA**  
SECRETARÍA DE CULTURA