



# Así se come en Tlaxcala

Cocina Indígena y Popular

# 62



# Así se come en Tlaxcala

**62**

---

Cocina Indígena y Popular



# Así se come en Tlaxcala

Yolanda Ramos Galicia

 **CONACULTA**

Primera edición por el Instituto Nacional de Antropología e Historia  
y Gobierno del Estado de Tlaxcala, 1993

Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2014

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

Dirección General de Culturas Populares

*Así se come en Tlaxcala*

Yolanda Ramos Galicia

Coordinación de la colección:

Katia Vanessa López González

Mauricio Antonio Avila Serratos

D.R. © 2014 Dirección General de Culturas Populares

Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12

Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500

México, Distrito Federal

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

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

ISBN: 978-607-8423-60-6

Impreso y hecho en México

 **CONACULTA**

DIRECCIÓN GENERAL  
DE CULTURAS POPULARES

**A la Señora Doña Lucía Galicia Xóchihua**  
Maestra Rural que ejerció lo que aprendió a guisar  
cuando dejó de ser Maestra



# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b> .....	19
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	23
<b>ANTECEDENTES HISTÓRICOS</b> .....	25
<b>ENTRADAS</b> .....	35
Guacamole .....	37
Escamoles a la mantequilla .....	38
Guacamole con pipitza .....	39
Padrecitos fritos .....	40
Tacos de mecapales con huevo .....	41
Molotes de tinga .....	42
Hongos de maguey fritos .....	44
Gorditas pellizcadas .....	45
Quesadillas de garbanzo .....	46
Quesadillas de hongos de maguey .....	47
Quesadillas de flor de calabaza al comal .....	48
Quesadillas de tlalitos al comal .....	49
Quesadillas de huitlacoche .....	50
Quesadillas de flor de calabaza fritas .....	51
Memelitas con manteca y salsa .....	52
Tlatloyos tlaxcaltecas de haba .....	53
Tlatloyos de ayocotes .....	54
Tlatloyos de frijol .....	55
Carnitas de cerdo .....	56

<b>SOPAS Y CALDOS</b> .....	57
Sopa de bolitas de carne y papa .....	59
Sopa de rajas .....	60
Sopa de arvejones con nopalitos .....	61
Sopa de elote .....	62
Corazones de nopal con habas .....	63
Crema de elote .....	64
Consomé de barbacoa de hoyo .....	65
Consomé de cabeza de borrego .....	66
Caldo de pollo con verduras .....	67
Caldo de patas de pollo .....	68
Caldo de guías de calabaza .....	69
Caldo de pollo con flores de calabaza .....	70
Caldo de hongos xoletes .....	71
Caldo de hongos blancos .....	72
Caldo de habas con nopalitos .....	73
Caldo de carpas .....	74
Hongos de maguey en caldo .....	75
Flores de calabaza en caldo .....	76
Quintoniles en caldo .....	77
Malvas en caldo con flores de calabaza .....	78
Caldo de “lenguas de pájaro” .....	79
Nopalitos navegantes .....	80
Nopalitos en caldo con habas verdes .....	81
Ajolotes en caldo .....	82
Tlatlapas .....	83
Arroz rojo a la tlaxcalteca .....	84
Arroz verde .....	85
Arroz blanco .....	86
Arroz con higaditos de pollo .....	87
<b>GUISADOS</b> .....	89
Mole de matuma o ladrillo .....	91

Carne de res en guisado de chilpochtli .....	93
Texmole de chito .....	94
Mole prieto .....	95
Carne de cerdo con hongos silvestres .....	97
Mole verde de pata de res y lomo de puerco .....	98
Teschinole con hongos .....	99
Platillo tlaxcalteca .....	101
Estofado de carnero .....	102
Barbacoa de hoyo .....	103
Barbacoa de carnero en mixiote .....	105
Menudo de borrego en salsa verde .....	107
Tlacuache o conejo silvestre a las brasas .....	108
Mixiote de conejo adobado al horno .....	109
Tlacuache, zorrillo o conejo de campo en mixiote .....	111
Pipián de totola estilo Tizatlán .....	112
Mole de olla con epazote .....	114
Pollo con hongos .....	115
Pollo rescoldeado .....	116
Guisado de hongos amarillos con pollo .....	117
Barbacoa de pollo .....	118
Mole de guajolote o colorado .....	120
Chiles rellenos de pato .....	122
Pato en mixiote con nopalitos .....	123
Pato en chilpochtli .....	125
Codorniz en mole de olla .....	126
Pescado seco en caldillo de jitomate .....	127
Filete de pescado en hojas de maíz .....	129
Carpas al comal .....	130
Charales frescos en mixiote .....	131
Chilpoposo de charales .....	132
Tortitas de camarón en mole con nopalitos .....	133
Tortas de arroz en caldillo de jitomate .....	135
Tortas de papa .....	137

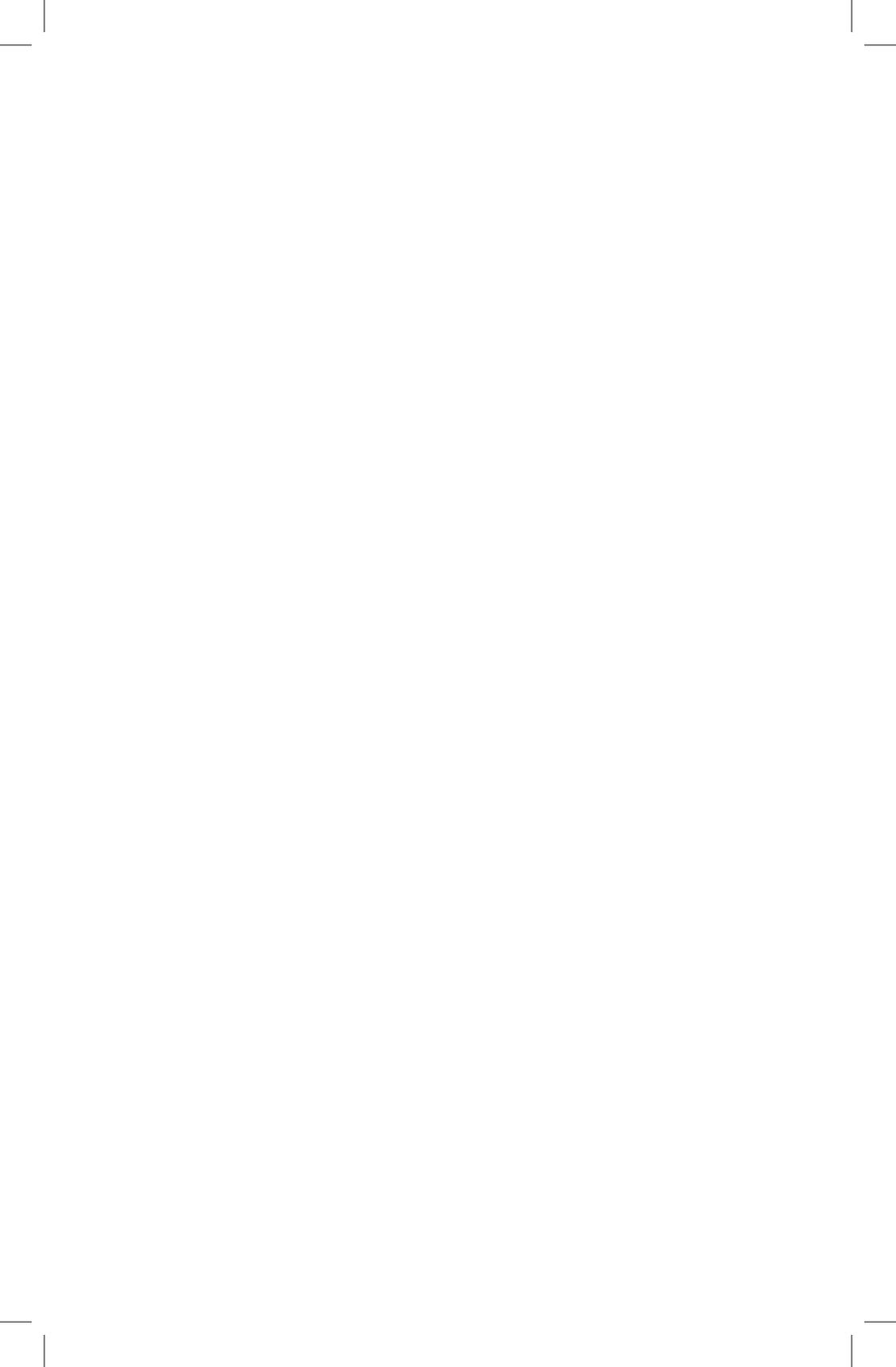
Coliflor rellena de queso .....	138
Chiles en nogada .....	139
Chiles de milpa rellenos de queso .....	142
Chiles rellenos de calabacitas .....	143
Guisado de calabacitas .....	144
Chilacayotes en mole verde .....	145
Huazontles capeados en adobo .....	146
Hongos con calabacitas .....	148
<b>VERDURAS Y ENSALADAS .....</b>	<b>149</b>
Chileatole .....	151
Esquites .....	152
Huitlacoques fritos .....	153
Elotes hervidos .....	154
Habas con huevo .....	155
Rajas con calabacitas tiernas .....	156
Espinacas en su jugo .....	157
Quintoniles en su jugo .....	158
Nopales al vapor en hojas de maíz .....	159
Nopalitos asados .....	160
Nopalachicle en ensalada o corazón de nopal .....	161
Malvas al vapor .....	162
Ayatitos de Juan Diego (ejotes tiernos) .....	163
Ejotes fritos con huevo .....	164
Ensalada de ejotes .....	165
Ensalada de verduras en vinagre .....	166
Ensalada de quelites cocidos .....	167
Ensalada de nopalitos .....	168
Ensalada de nopales asados .....	169
Ensalada de nochebuena .....	170
Lenguas en ensalada .....	171

<b>SALSAS, CHILES Y FRIJOLES</b> .....	173
Salsa verde .....	175
Salsa verde con aguacate .....	176
Salsa verde con pipitza .....	177
Salsa de chile cascabel .....	178
Salsa de chile chilpochtli .....	179
Salsa de chile de árbol .....	180
Salsa de chile pasilla .....	181
Salsa ranchera .....	182
Salsa con gusanos de maguey .....	183
Chiles pasilla a la tlaxcalteca .....	184
Chiles locos asados .....	185
Chiles en vinagre .....	186
Chiles jalapeños rellenos de queso .....	187
Chilpochtlis adobados .....	188
Rajas con guacamole .....	189
Rajas a la tlaxcalteca con pollo .....	190
Rajas de chile de milpa con huevo .....	191
Guacamole rojo .....	192
Frijoles negros secos .....	193
Frijoles aguados de la olla .....	194
Frijoles con epazote y nopalitos .....	195
Frijoles aguados con epazote .....	196
Xolotitos en texmole (frijoles tiernos) .....	197
Ayocotes .....	198
Ayocotes con cabezas de pescado seco .....	199
<b>TORTILLAS, TAMALES Y PANES</b> .....	201
Nixtamal .....	203
Tortillas de maíz azul o blanco .....	204
Tortillas de trigo .....	205
Tortillas de arvejón .....	206
Tamales largos para comer el mole prieto .....	207

Tamales de rajás con queso .....	208
Tamales de pescado .....	210
Tamales de ajolote .....	211
Tamales de mole con carne de cerdo .....	212
Tamales de “ombligo” .....	214
Tamales de frijol o arveji3n .....	216
Tamales de ixtecoc3tl (con ayocotes enteros) .....	218
Tamales de an3s .....	220
Tlaxcales .....	221
Empedradas .....	222
Tortitas de elote .....	223
Gorditas de queso y piloncillo .....	224
Gorditas de trigo .....	225
Doraditas de trigo .....	226
<b>BEBIDAS FR3AS Y CALIENTES .....</b>	<b>227</b>
Agua de tuna .....	229
Agua de betabel con naranja .....	230
Agua de jamaica .....	231
Agua de horchata .....	232
Agua de mel3n .....	233
Agua de lim3n .....	234
Agua de tamarindo .....	235
Agua de ciruela .....	236
Agua de zapote blanco .....	237
Agua de mango .....	238
Tepache .....	239
Verde tlaxcala .....	240
Semilla de pulque (aguamiel) .....	241
Pulque curado de mel3n .....	243
Pulque curado de almendra .....	244
Pulque curado de fresas .....	245
Techalote (pulque medicinal) .....	246

Licor de capulín .....	247
Licor de tejocote .....	248
Ponche .....	249
Café de olla con piloncillo .....	250
Atole de masa .....	251
Atole de pinole .....	252
Atole de aguamiel .....	253
Atole de alegría .....	254
Atole agrio con ayocotes .....	255
<b>POSTRES</b> .....	257
Dulce de capulín .....	259
Dulce de ciruela .....	260
Dulce de pepita con miel .....	261
Dulce de leche .....	262
Dulce de camote y piña .....	263
Dulce de tejocote .....	264
Dulce de camote morado .....	265
Dulce de arroz .....	266
Dulce de calabaza .....	267
Dulce de calabaza en tacha .....	268
Dulce de membrillo .....	269
Peras en almíbar .....	270
Dulce de nopales .....	271
Dulces de pepita para Todos Santos .....	272
Pastel de elote .....	273
Muéganos huamantlecos .....	274
Hojaldras o pan de muerto .....	275
Palanqueta (dulce de cacahuete) .....	276
Buñuelos .....	277
Empanadas de crema .....	278
Pastel de requesón .....	280
Calabaza cristalizada .....	282

Chilacayote cristalizado .....	283
Punche de maíz azul .....	284
Pinole .....	285
Bolitas de masa con queso .....	286
Alegrías .....	287
<b>MENÚES</b> .....	289
<b>PLANTAS QUE SE CONSUMEN DESDE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA</b> .....	305
<b>ASPECTOS Y FORMAS GENERALES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA</b> .....	327
<b>LOS FRUTOS QUE SE COSECHAN</b> .....	331
<b>GLOSARIO</b> .....	337
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	345
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	347





## **PRÓLOGO**

Sonia Iglesias

El libro “Así se come en Tlaxcala”, escrito por la antropóloga Yolanda Ramos Galicia, constituye la forma idónea de rescatar la comida tradicional del estado de Tlaxcala que, dicho sea de paso, alberga en su pequeño territorio una estupenda variedad de artes e industrias populares. Ramos Galicia rescata las recetas de la comida mestiza e indígena que consume el pueblo todos los días, la comida cotidiana y familiar, y las de los alimentos rituales que las mujeres preparan en ocasión de festividades especiales de carácter social y religioso. Así nos hace conocer cómo se preparan los huazontles, la sopa de hongos, las tlatlapas; nos invita a endulzarnos las tristezas con los muéganos de Huamantla o el dulce de capulín de Altzayanca; o bien nos cuenta la historia de un platillo de estirpe prehispánica y de ritualización: el mole prieto, y si queremos volvernos verdaderamente sibaritas, Yolanda Ramos nos induce a comer ajolote en tamales o succulentos gusanos de maguey aderezados con un buen guacamole.

Tomando como informantes a las mujeres tlaxcaltecas de extracción popular, la investigadora nos ofrece un libro que no se queda en la mera recopilación de recetas culinarias; su intención e importancia van más allá, rebasan las fronteras de un simple recetario de cocina para convertirse en un estudio antropológico que necesitó de un largo trabajo de campo en todos los municipios de Tlaxcala. Así, nos informa de los antecedentes históricos de los grupos que llegaron al altiplano mexicano y se asentaron en él a

partir del descubrimiento de la agricultura; de la formación de las ciudades, del origen de los implementos materiales que permitieron la elaboración de alimentos más satisfactorios para el ser humano y de los procesos de cultivo de las plantas fundamentales en la dieta de los tlaxcaltecas.

En la obra se nos explica la importancia de la comida en el contexto social y cultural en que se produce y las diversas funciones que cumple, como la de satisfactoria de necesidades físicas o espirituales.

Asimismo, la autora incluye una breve reseña acerca de las plantas y frutos importantes para la alimentación popular desde la época prehispánica hasta nuestros días. Así nos informa acerca del origen biológico, la trascendencia social y las diferentes formas de utilizar esos vegetales. Este excelente estudio culinario es único en su género, ya que las recetas están redactadas en lenguaje coloquial, en el que se respetó, en la medida de lo posible, el habla de las mujeres tlaxcaltecas con el fin de hacerlo comprensible a quien quiera conocer el proceso de elaboración de lo que come el pueblo tlaxcalteca. Y, por si alguna duda hubiera con el léxico de la profesión de cocinera o con aquellos giros del habla regional, el libro cuenta con un glosario que auxiliará al lector. Otra característica que hace que este libro sea muy especial es que la autora ha armado menús, con las recetas que lo conforman, que pueden consultarse siguiendo el índice que informa, por rubros, sobre las entradas, sopas, guisados, postres y las bebidas del estado de Tlaxcala. De esta manera, el interesado podrá elegir un solo platillo o un menú, con los cuales agasajar a su paladar o al de sus invitados. Además de lo escrito, el libro es importante porque es un trabajo de investigación minucioso que cumple, sin lugar a dudas, con la tarea de rescatar y difundir una de las manifestaciones de la cultura popular que más define el grado de civilización y de exquisitez de un pueblo: su comida, los ingredientes que utiliza y los procedimientos, imbuidos de actos rituales, que se llevan a cabo para crear esas obras de arte, casi escultóricas, que tienen una duración efímera, pero a la vez una trascendencia milenaria, y con los que

las mujeres tlaxcaltecas, cual Chicomecóatl cotidianas, brindan el sustento que hace posible la continuación de la vida.



## Presentación

El trabajo de investigación realizado durante varios años en las diversas comunidades del estado de Tlaxcala, permitió el registro y, por ende, el rescate de más de mil recetas que forman parte del arte culinario tlaxcalteca.

Como producto de esta exhaustiva investigación, se pensó en la necesidad de elaborar una publicación que permitiera promover a la vez que difundir, esta parte de la cultura popular que tan importante es en la vida de cualquier pueblo.

A fin de obtener una más amplia y rica información, se asistió desde la víspera a fiestas patronales con el objeto de observar y registrar todo el proceso de preparación de las comidas, las bebidas, los panes, los dulces y otros elementos relacionados con su elaboración.

Uno de los resultados, al conocer en detalle las diferencias que hacen peculiar la comida entre una y otra región de la entidad, fue el darse cuenta que existen dos tradiciones culinarias de muy marcadas diferencias: en el norte, las barbacoas de hoyo o blanca o en mixiote; los quesos, los gusanos de maguey, los escamoles, los hongos y el pulque. En el sur está la tradición de los diversos moles, los tamales y sus diferentes tipos, las verduras —de riego y de temporada—, las principales frutas de la región, el pan de fiesta y las “alegrías”.

Por otro lado, se tomó la decisión de presentar las recetas de este libro bajo dos modalidades clasificatorias: La primera presentada en diferentes apartados, clasificadas en relación con el

lugar que ocupan dentro de un menú; es decir, el lugar que les corresponde desde el principio hasta el fin de una comida. De tal manera que empiezan las recetas de las entradas; luego, las de sopas, caldos y las de verduras y ensaladas; después vienen aquellas que se refieren a los guisados elaborados con diferentes tipos de carne, sin carne o de verduras; más adelante se dan las recetas de las salsas y los chiles que acompañan la comida. A continuación se presentan los “antojitos” utilizados en fiestas y cenas, para proseguir con los panes y las tortillas que sirven de complemento a los guisos; les sigue el turno a las bebidas frías y calientes, para terminar el recetario con los dulces regionales que se preparan en casa.

La segunda organizada en menús de comida cotidiana; o sea la que se acostumbra comer todos los días y la comida de fiesta o ritual, como se acostumbra servir en los pueblos de Tlaxcala.

## **Antecedentes históricos**

En el Altiplano de México, al igual que en todo el mundo, el paso decisivo hacia una cultura más desarrollada lo constituyó la práctica de la agricultura. Este logro del hombre prehistórico se produjo a través de una larga evolución que le permitió, en un principio, establecerse en pequeñas aldeas y, posteriormente, en centros urbanos.

Es en el período preclásico (1800 a.C. - 100 d.C.) cuando surgen las primeras aldeas agrícolas y, de manera paralela, nacen la alfarería y otras actividades productivas. El aldeano de esta época elabora recipientes de arcilla cocida que le permiten, tanto conservar y preparar sus alimentos, como almacenar el agua y los granos. La producción alfarera crece poco a poco y propicia no sólo la satisfacción de las necesidades domésticas, sino también el establecimiento de un círculo entre producción, alimentación, vida religiosa y otras actividades artesanales.

En la elaboración de la comida y en las primeras actividades artesanales, la participación de la mujer fue sumamente significativa.

Hacia el año 6000 a.C, en Mesoamérica se tienen noticias de un vasto cultivo de plantas con las que se produce un gran número de alimentos.

En el caso de Tlaxcala, los primeros grupos identificados como pertenecientes a culturas mesoamericanas fueron los “pinomes” (chochos y popolocas) y los Olmecas-Xicalancas. Estos grupos practicaban una avanzada agricultura en la región. Prueba de ello es la existencia del centro ceremonial de Cacaxtla, situado al suroeste del estado, que fuera la capital de la cultura Olmeca-

Xicalanca. En el área que conforma el gran basamento, se conservan restos arqueológicos sobre el trabajo de cultivo en laderas terrazadas, que se efectuaba por medio de humedad o de riego.

En uno de los edificios de la zona se encuentran decoraciones pictóricas que muestran personajes bellamente adornados y enmarcados por una serie de animales acuáticos —caracoles, peces, tortugas— que aluden a la relación del grupo con el agua. En una de las jambas del edificio y asociada a uno de los personajes, se puede ver una planta de maíz estilizada que remite a la relación con la vida vegetal.

Por lo tanto, el estudio de la zona arqueológica de Cacaxtla proporciona suficientes datos que indican la presencia de lagos, pantanos, ciénegas y cierto tipo de animales acuáticos, así como la existencia de plantas útiles para la alimentación.

Esta región del suroeste de Tlaxcala presenta evidencia de una larga secuencia habitacional prehispánica que no fue estable, sino que estuvo sujeta a diversos cambios originados por los apogeos, los desplazamientos y los abandonos de los centros de poder.

La intensa actividad humana que tuvo lugar en Cacaxtla y sus alrededores, se justifica por las bondades de su medio ambiente. Los buenos suelos para el trabajo agrícola, la buena dotación de agua y la cubierta boscosa, mayor que la actual, permitieron el cultivo de grandes plantas de maíz. Por otro lado, la abundante fauna facilitó la caza de liebres, mapaches, venados y aves locales y migratorias que venían de las lagunas.

Mac Neish (1964)<sup>1</sup>, fundamentándose en los hallazgos del valle de Tehuacán, afirma que el patrón de subsistencia de los grupos trashumantes estaba basado en la caza y en el atrape de animales.

Alrededor de 6000 a.C, dicho patrón comienza a cambiar y la población subsiste, principalmente, con base en la recolección de alimentos vegetales. La mayoría de las plantas recolectadas eran silvestres, como algunas variedades de frijol, chile y amaranto. Sin

<sup>1</sup> Richard S. Mac Neish, *El origen de la civilización mesoamericana visto desde Tehuacán*, INAH, 1967.

embargo, se contaba ya con plantas domesticadas como la calabaza y el aguacate.

Para el año 5000 a.C, la dieta de estos grupos estaba constituida, en un 10 por ciento, por una larga lista de plantas domesticadas que por supuesto incluía al maíz. La dieta se complementaba con plantas alimenticias recolectadas. Posteriormente, las civilizaciones asentadas en el actual territorio tlaxcalteca, tuvieron como base fundamental de su alimentación al maíz, mismo que se constituyó en el ordenador de la cultura y de la vida de la comunidad, lo cual se comprueba por los hallazgos arqueológicos que muestran el cultivo, el almacenamiento, la preparación y la utilización de tan importante producto.

El ancestro del maíz, el teozintle, floreció en México y en Centroamérica. Según los datos proporcionados por investigaciones al respecto, se empezó a domesticar en la zona de Tehuacán, Puebla.

Cabe, pues, afirmar, que el maíz fue —y lo es actualmente— la base fundamental de la dieta. Esto no quiere decir que haya sido el único alimento. Ya se ha mencionado que se cultivaron otras especies. Como ejemplos se pueden mencionar el frijol (*Phaseolus vulgaris L.*), el chile (*Capsicum annuum L.*), el maguey (*Agave ssp.*), el huauhtli (*Amaranthus*), el huauhzontli (*Chenopodium*), el ayotli (*Cucurbita*), el tomate (*Physalis*) y el nopalli (*Opuntia*).

De manera paralela al desarrollo de la agricultura, se dio el de la cerámica utilitaria. Es decir, la cerámica que servía para la cocción y la contención de alimentos. Entre ella se encuentran algunos objetos de uso exclusivo de la mujer, como el *comalli* o comal que se coloca sobre un hogar formado por tres piedras, al ras del suelo, y que se conoce por el nombre náhuatl de tleculli. Este utensilio doméstico servía —como aún en nuestros días— para cocer las tortillas. Otros objetos de uso femenino eran el metate, el molcajete, las ollas, las vasijas de barro y los artículos derivados de la cestería.

Las fuentes históricas han permitido establecer la existencia de una gran variedad de comida en el mundo prehispánico, cuya riqueza extraordinaria se explica gracias al aprovechamiento total

que se hacía del medio ambiente. Se utilizaban las plantas silvestres, las flores y las frutas de éstas, los animales silvestres como los insectos y sus huevecillos, las ranas, los ajolotes, los acociles, los chapulines y distintas especies de peces. Se comían también las aves, de las cuales la única domesticada con fines alimenticios era el huexolotl o guajolote, cuya carne, muy apreciada, solía comerse junto con la del perro *itzcuintli*, especie canina muy particular carente de pelo, que acostumbra cebarse para el consumo.

Hernán Cortés testimonia que en el tianguis de Ocotelulco, se vendía una gran variedad de productos locales e importados de otras regiones. Después de la Conquista, como contraparte de este tianguis, se ponía uno todos los sábados en la ciudad de Tlaxcala (Gibson, 1952), costumbre que persiste hasta la actualidad. A este mercado, los españoles y los indios acudían a vender y a comprar. Entre los artículos que se ofrecían para la venta había: tejidos de lana, borregos, cerdos, gallinas, conejos, drogas, hortalizas, cochinilla, cacao, pulque y objetos de oro y plata, entre otros muchos más. El intercambio podía hacerse por medio del trueque o de dinero. (Gibson, 1952). El hecho más importante de esta relación testimonial es la persistencia y la supervivencia de las antiguas prácticas alimenticias. A pesar del choque de las culturas, europea e indígena, los naturales continuaron apegados a la comida tradicional. Al respecto se podría hacer mención a pasajes registrados por los cronistas del siglo XVI, desde Hernán Cortés y Bernal Díaz hasta Fray Bernardino de Sahagún, que muestran la riqueza y variedad de la gastronomía indígena:

*Su cocina tenía elementos propios, fórmulas, utensilios, bebidas, etiquetas y personalidad para adaptar los nuevos elementos y amalgamarlos en la transformación de la alquimia de los fogones, a partir del encuentro entre el maíz y el trigo, los lácteos y el azúcar, las aves de Castilla y la ganadería con elementos nativos.*<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Hernán Cortés, *Cartas de Relación* en “Recetario Mexicano del maíz”, p. 12.

En la época prehispánica, la importancia que tenían los alimentos no sólo se relacionaba con la necesidad del sustento, sino que el obsequiarlos formaba parte de un ritual, era un halago para el que los recibía. Tan era así que, cuando los tlaxcaltecas deciden recibir a los españoles, a Cortés le son obsequiados numerosos regalos. Chavero los describe en la lámina sexta del *Lienzo de Tlaxcala*. En ella se muestra cómo le es obsequiada la comida: cestos con tortillas, bateas con panes, maíz, aves en huacales y chiquihuites con frutos.

Muñoz Camargo, en su *Historia de Tlaxcala*, relata que también se le ofrecieron a los conquistadores “aves, gallinas, codornices, liebres, conejos, venados y otros géneros de caza que son y eran de las carnes que usaban comer los señores de esta tierra, sin el maíz, el frijol y otras legumbres”.<sup>3</sup>

Estos datos dan prueba fehaciente de la diversidad y preparación de los alimentos; de la gran tradición culinaria de los tlaxcaltecas que todavía se conserva y se sigue practicando tanto en la vida cotidiana como en las festividades religiosas y en los ritos matrimoniales. Al respecto Muñoz Camargo testimonia que:

*Entre los nobles se celebran con gran solemnidad cooperando todos los parientes para la realización de la boda (...) en la fiesta nupcial daban grandes y espléndidas y suntuosas comidas y bebidas de grandes diversidades de extrañas aves, venados y otras cazas de montería.*<sup>4</sup>

También Fray Bernardino de Sahagún nos ilustra sobre los orígenes de una parte de la variada cocina y de la cerámica mexicana:

*«En los estratos más altos de la sociedad mexicana los señores comían muchas maneras de cazuelas, una manera de cazuela de gallina hecha a su modo, con chile bermejo y con tomates y pepitas de calabaza molidas*

<sup>3</sup> Diego Muñoz Camargo, *Historia de Tlaxcala*, p. 189.

<sup>4</sup> Diego Muñoz Camargo. *Historia de Tlaxcala*, p. 148.

*que se llama ahora este manjar pipián, y otra manera de cazuela comían de gallina hecha con chile amarillo».*<sup>5</sup>

Otra cita de este cronista del siglo XVI nos informa sobre las cosas que comían los naturales:

*Y al tiempo que el maizal estaba creciendo y empezaba a dar mazorcas comenzaban luego a coger de las menores para comer o para comprar carne o pescado y el vino de la tierra para beber (el pulque), y de lo mismo servían las calabazas y los chiles verdes que se daban en el tiempo del verano y cuando el maíz estaba ya sazonado gastaban lo que podían de las mazorcas grandes para comprar con ellas lo que había menester y para comerlas cocidas y hacer de ellas tortillas y tamales y así al tiempo de cosechar no cogían sino poco por haberlo gastado y comido antes de que se sazonase, luego que habían cogido lo poco, compraban gallinas y perrillos para comer y hacían banquetes convidándose unos con otros.*<sup>6</sup>

La cita continúa diciendo:

*Para los indios principales se preparaban tortillas de maíz colorado, amasado con flor de lino, las tortillas eran tan delgadas y limpias que eran casi transparentes y como de papel; también pequeñas bolas de maíz cocido, que no obstante su espesor son enteramente translúcidas; pero éstas eran sólo para los ricos y principales. También es agradable el pan que se prepara y cuece en la llamada barbacoa; los indios llamados chichimecas cuando quieren cocer carnes cavan hoyos en la tierra misma, los tapizan con piedras ardiendo, colocan en medio de las carnes envueltas en masa de grano indio, las cubren luego con otras piedras calientes y con tierra las dejan así el tiempo necesario para que se cuezan perfectamente, las sacan ya cocidas y encuentran en ellas y en el pan preparado de esa manera gran placer y utilidad.*<sup>7</sup>

<sup>5</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. VIII. P. 513.

<sup>6</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. X, P. 662.

<sup>7</sup> Francisco Javier Clavijero, *Historia Antigua de México*, en "Recetario Mexicano del Maíz", P. 58.

A la llegada de los españoles, el complejo agrícola mesoamericano constituía el conjunto más rico de plantas comestibles de todo el hemisferio occidental.

Cuantificar la riqueza alimentaria del mundo prehispánico es una labor sumamente ardua, no sólo en lo referente a la cantidad de los productos naturales, sino también por todo lo que implica el universo cultural antiguo, su ideología, su religión y, en general, los factores sociales y económicos que conforman la evolución de un pueblo.

A partir de la Conquista, se produjeron una serie de cambios en la alimentación de los habitantes del área mesoamericana propiciados por el proceso de mestizaje. La comida tradicional indígena se enriqueció con plantas y animales traídos por los españoles y que fueron rápidamente aceptados e integrados en la dieta cotidiana. Llegaron a suelo mesoamericano diferentes variedades de ganado porcino, vacuno y caprino; cereales tales como el trigo, la cebada y el arroz; frutos como la manzana, el durazno, la pera, la uva, la naranja, el limón y la caña de azúcar. También se introdujeron diversas legumbres como la lechuga, la espinaca, el betabel, la col y la coliflor. El mestizaje fue tal, que muchos de los alimentos que actualmente se consideran mexicanos, son en realidad de origen europeo.

Así mismo, el gusto español ejerció gran influencia en el ámbito alimenticio de los indígenas, tanto Hernández como Sahagún hablan, frecuentemente, del gusto o del disgusto que algunas comidas provocaban entre su gente, Fray Bernardino de Sahagún brinda el siguiente testimonio:

*...Estos indios occidentales comen gustosamente renacuajos que nuestros paisanos se horrorizan de ver y aún de nombrar...<sup>8</sup>*

Con base en su apreciación particular de la cultura alimenticia, los españoles llegaron, incluso, a prohibir el uso y las prácticas del

<sup>8</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. X, P. 71 en “Presencia de la comida Prehispánica”, P. 12.

amaranto; ya que con sus semillas se hacían figuras de dioses que solían comerse durante ciertas ceremonias religiosas.

### **Generalidades**

La manera de emplear este libro es práctica y sencilla; aun cuando el lector se pueda sorprender de las grandes cantidades que se señalan en algunas recetas de la comida ritual o de fiesta, que son para menús de 60 a 80 personas. Al respecto cabe señalar que si se desea hacer una comida para pocas personas, las cantidades de los ingredientes se deben dividir: primero a la mitad y luego otra vez a la mitad; y así se obtendrá una receta para 20 comensales, más o menos, si se quiere para menos, basta con repetir los tiempos de cocción.

Respecto a los tiempos de cocción para un menú reducido, únicamente se deberá vigilar y calcular el tiempo. Y hay que recordar que la carne de res o de puerco, necesita de dos a tres horas para su cocimiento en una olla de barro, sin importar la cantidad empleada. En olla de presión requiere de 15 a 20 minutos.

Las aves necesitan de 60 a 90 minutos, a fuego lento en olla de barro y en exprés de 10 a 15 minutos. Las verduras se recomienda cocerlas a fuego suave y en ollas de barro para que no pierdan las vitaminas que contienen y conserven su sabor.

Respecto al nombre de algunas verduras, su preparación y sus términos locales, se elaboró un glosario de términos anexo al libro, en el cual se encuentra respuesta y explicación a las dudas que usted pueda tener.

### **Aclaración**

El léxico y la sintaxis empleada en este libro de cocina corresponden al habla de la región tlaxcalteca y a los términos específicos que utilizan las mujeres cuando guisan. Las formas idiomáticas tequexquite asentado (disuelto con un poco de agua en un vaso se deja asentar para utilizarse); cal apagada (cal en trozo colocada en un recipiente disuelta en agua); pescado tenso (pescado seco tipo bacalao); los olores (hierbas de olor y especias); huevos completos

o enteros (clara y yema juntas sin el cascarón); rascar un hoyo (excavar un hoyo en la tierra); recio (condición que adquieren las verduras y las carnes cuando están maduras y viejas); queso fresco (o de provincia, contrario de añejo); fueron sacadas del habla popular, pues se trató de mantener el uso cotidiano empleado para elaborar las comidas, desde sus ingredientes hasta en la forma de hacer los guisos y los tantos (medidas). En fin, el propósito fue conservar el lenguaje coloquial usado por el pueblo y en particular por las mujeres dedicadas al arte de cocinar.



# ENTRADAS



## **GUACAMOLE**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

- 4 aguacates grandes
- 10 chiles serranos
- 1 cebolla mediana
- 1 manojito de cilantro
- 1 manojo chico de pápalo
- 2 quesos frescos
- 2 jitomates grandes
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Aguacates, chiles, cebolla, cilantro, jitomates y pápalo se lavan muy bien y se escurren. Luego, los aguacates se pelan, se les quita el hueso y se deshacen en una cazuelita con una cuchara de palo y un poco de agua. Los chiles, la cebolla, el cilantro y los jitomates se pican finamente y se agregan a los aguacates, lo mismo que el pápalo deshojado. Se revuelve todo muy bien y se le pone sal al gusto. Para servirse se adorna con queso fresco cortado en cuadritos.

## **ESCAMOLES A LA MANTEQUILLA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de escamoles (huevo de hormiga)

¼ de kilogramo de mantequilla

1 cebolla grande

chiles serranos al gusto

unas ramitas de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se tienen los escamoles, se lavan perfectamente, se les retiran las hormigas que pudieran tener y se dejan escurrir en una coladera. Por otro lado, se pone una cazuela a fuego medio con la mantequilla; cuando está caliente se fríen la cebolla, los chiles serranos y el epazote, finamente picado con anterioridad. Finalmente se agregan los escamoles. Se revuelve todo muy bien. Se mueven con mucho cuidado para que se cuezan parejos. Se sirven calientes, acompañados de tortillas y la salsa que se prefiera.

Nota: Los escamoles son huevecillos de hormigas rojas y negras, que se sacan abajo de los magueyes, nopales, el sabino y el sotol.

## **GUACAMOLE CON PIPITZA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de aguacates grandes

10 chiles serranos

2 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 manojo chico de pipitza

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien los aguacates, se pelan y en un molcajete se deshacen con el tejolote. Se les agregan los chiles y la cebolla, finamente picados y un poco de sal, los rábanos lavados y cortados en cuadritos y la pipitza picada. Se revuelve todo con un poco de agua y listo para comerse. Se le exprime unas gotas de limón para que no se ponga prieto.

## **PADRECITOS FRITOS**

### **INGREDIENTES:**

(5 porciones)

1 kilogramo de padrecitos (gusanos de laguna)

100 gramos de chilpocotli meco

6 jitomates

3 dientes de ajo

1 cebolla chica

sal al gusto

manteca, la necesaria

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan perfectamente y con mucho cuidado los gusanos para que se les caiga la tierra; se dejan escurrir. Mientras, por otro lado, se ponen a cocer los chiles y los jitomates en una cacerola con un poco de agua. Se muelen con el ajo, la cebolla, la sal y se fríe todo en una cazuela con manteca a fuego medio hasta que sazone bien. Luego en una sartén, bien caliente, con manteca se fríen los gusanos. Se mueven con una cuchara de palo para que no se partan. Cuando ya están bien fritos, se agregan a la salsa. Se dejan a fuego lento hasta que hiervan y se espese un poco la salsa y listo para comerse.

Nota: La palabra chilpocotli del náhuatl, la estamos empleando en lugar del nombre común chipotle.

## **TACOS DE MECAPALES CON HUEVO**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

½ kilogramo de mecapales (gusanos de agua dulce)

100 gramos de manteca

3 huevos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan con mucho cuidado los gusanos y se dejan escurrir. Luego, en una sartén a fuego medio, se fríen con manteca. Cuando están bien fritos, se les agregan los huevos revueltos con anterioridad. Se revuelve todo con una cuchara de palo. Se le pone sal al gusto y en 15 minutos quedan listos. Se comen en tacos acompañados con salsa verde o roja.

## **MOLOTES DE TINGA**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz  
½ kilogramo de harina de trigo  
1 kilogramo de lomo de cerdo  
½ kilogramo de longaniza o buen chorizo  
1 ½ kilogramos de jitomate  
½ kilogramo de papa  
2 cebollas chicas  
1 cabeza de ajo grande  
5 cucharadas de vinagre  
1 lata medianita de chilpoclis (finamente picados)  
hierbas de olor  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se cuece la carne en una olla con agua, media cebolla y dos dientes de ajo. Ya cocida se deja enfriar y se deshebra. Los jitomates se asan, se les quita el pellejo y se pican. Las papas se pelan, se ponen a cocer y se parten en cuadritos. Aparte se fríe muy bien la longaniza y se saca. Luego, en la grasa de la longaniza se fríe la cebolla restante y la carne deshebrada. Después se agregan los jitomates, las papas y los chilpoclis. Se revuelve todo muy bien. Y finalmente se agregan la longaniza, el vinagre, las hierbas de olor y la sal. Se baja el fuego y se deja hervir hasta que se reseque y ya está lista para hacer los molotes. Por otro lado, se pone la masa en un metate, se le agrega la harina, se revuelven bien y se amasa con un poco de agua. Luego se van tomando pequeñas porciones y se tortillan hasta quedar unas pequeñas tortillas no muy gruesas. Se les pone en el centro una cucharada sopera de tinga. Se dobla la tortilla en cuatro partes y con los dedos se cierra. Se le da una for-

ma ovalada y se van friendo en una sartén con aceite precalentado.  
Se sacan hasta que estén bien doraditos.

## **HONGOS DE MAGUEY FRITOS**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 5 porciones)

4 hongos de maguey tiernos  
1 puño de chilitos verdes picados  
2 ramas de epazote  
100 gramos de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien los hongos, hasta que al lavarlos ya no suelten tierra. Luego se parten en pedacitos y se fríen en una cazuela con manteca precalentada, junto con los chiles y el epazote. Se tapan para que se cuezan al vapor, a fuego lento. Se mueven constantemente para que no se quemem y cuando estén semidorados están listos para comerse. Se acompañan de unos frijolitos caldosos recién hechos o con frijolitos refritos calentitos y tortillas.

Nota: Los hongos de maguey se sacan abajo de la piña en la comisura de las pencas, durante los meses de junio, julio y agosto.

## **GORDITAS PELLIZCADAS**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz

10 chilpoclis

4 jitomates de buen tamaño

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

500 gramos de queso añejo

manteca, la necesaria

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

A la masa se le pone un poco de agua y se amasa sobre un metate o un recipiente. Ya que está suave, se hacen unas bolitas de masa y se palmean varias veces hasta tener una forma redonda, cuidando que no queden muy gruesas. Luego se cuecen en un comal de barro a fuego regular. Ya cocidas, se sacan del comal, se dejan enfriar un poco y se les pellizca todo el rededor y en el centro. Luego se vuelven a poner en el comal con un poco de manteca, previamente calentada, y se dejan cocer más con la manteca. Cuando se ve que hierve la manteca sobre la gordita, se le agrega la salsa y por último se le espolvorea el queso rallado o en rajitas.

Para la salsa, se asan ligeramente los jitomates y chilpoclis, luego se muelen en el molcajete con el ajo, un poco de sal y cuando está lista la salsa se le añade cebolla picada finamente. Se deben comer calientes.

## **QUESADILLAS DE GARBANZO**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

1 kilogramo de masa  
1 kilogramo de garbanzos  
4 chiles anchos colorados  
2 tazas de queso añejo o fresco  
2 tazas de crema  
manteca la necesaria  
sal  
pimienta

### **ELABORACIÓN:**

Se remojan, cuecen y se pelan los garbanzos. Aparte se desvenan los chiles, se remojan un poco y se muelen. Luego, se mezclan con los garbanzos cocidos y también molidos. Se revuelve todo con la masa, la sal y la pimienta. Con esta mezcla se van haciendo unas tortillas pequeñas y delgadas. Se les pone un poco de queso en el centro, se doblan como quesadillas y se fríen hasta que estén bien doraditas. Se sirven con crema o con una ensalada de lechuga.

## **QUESADILLAS DE HONGOS DE MAGUEY**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de hongos de maguey

1 cabeza de ajo

1 cabeza de cebolla grande

3 ramas de epazote

1 kilogramo de masa

1 kilogramo de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se sacaron los hongos de abajo de la penca de maguey, se lavan perfectamente y se muelen en el metate con la cebolla, el ajo y el epazote formando una masa de hongos. Ya que está preparada se deja a un lado. Aparte se pone la masa en un metate. Se amasa con un poco de agua y se empiezan a hacer las tortillas. Para ello se toma una bolita de masa y se palmea con las manos formando una tortilla. Luego, en el centro, se le pone un poco de la masa de hongos, se extiende, se dobla, se cierra bien de las orillas y se fríe en manteca a fuego normal y cuando ya están doraditas se sacan, se escurren y están listas para comerse.

## **QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA AL COMAL**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz

3 manojos de flor de calabaza

1 cebolla chica

2 dientes de ajo

1 manojo de epazote

chiles serranos al gusto

queso fresco en rajitas

aceite, el necesario

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cebolla y los ajos se pican finamente. A las flores de calabaza se les quita el tallo, se lavan muy bien y se parten en rajitas. Luego, en una sartén se calienta el aceite y se acitronan la cebolla y el ajo. Cuando está todo acitronado se le agregan los chiles, las flores, la sal, al gusto, y las ramitas de epazote. Ya que está listo todo, se empiezan a hacer las tortillas con las manos o en una tortilladora. Se cuecen en un comal, únicamente por un lado. Se voltean y se les ponen, en medio, las flores de calabaza, ya fritas, y una raja de queso, se dobla y se deja que se termine de cocer por el otro lado. Se voltean varias veces por los dos lados hasta que queden bien cocidas.

## **QUESADILLAS DE TLALITOS AL COMAL**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz

½ kilogramo de tlalitos de cerdo (asiento del chicharrón)

10 chiles serranos

unas ramas de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tlalitos se desmoronan y se mezclan con el epazote y los chiles verdes picados. Aparte, a la masa se le pone una cucharadita de sal y se amasa hasta hacerla manejable. Luego se van haciendo las quesadillas: Se toma un poco de masa, se tortilla con las dos manos (aplanar de un lado y otro) hasta hacerla delgada, luego, en el centro se le pone un poco de tlalitos, se dobla a la mitad y se pone a cocer en el comal. Si se desea también se pueden freír. Algunas veces se acompañan con ensalada de nopalitos y la salsa de su preferencia.

## **QUESADILLAS DE HUITLACOCHÉ**

### **INGREDIENTES:**

(15 o 20 porciones)

6 huitlacoques grandes  
1 queso fresco grande  
1 cebolla de regular tamaño  
2 dientes de ajo  
6 chiles locos o milpa  
2 kilogramos de tortilla  
unas ramitas de epazote  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los huitlacoques se limpian, se desgranán y se cortan en pedazos chicos. Por otro lado se pone una cazuela con aceite a calentar. Luego se le pone la cebolla y el ajo, picados con anterioridad. Se deja freír hasta que estén acitronados. Después se agregan el huitlacoche, las rajas de chile loco o de milpa, que se prepararon con anterioridad (ver receta de rajas con huevo) y las ramas de epazote. Se deja sazonar como 10 minutos y se retira del fuego.

Para hacer las quesadillas se toma una tortilla, se le pone en el centro un poco de huitlacoche preparado y una raja de queso y se dobla y así sucesivamente se van friendo en una sartén con aceite o manteca precalentada. Se sacan hasta que estén bien doraditas.

## **QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA FRITAS**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz  
4 manojos grandes de flor de calabaza  
100 gramos de chiles cuaresmeños  
2 quesos frescos  
½ kilogramo de manteca  
unas ramitas de epazote  
unas rajitas de canela  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se revuelve bien la masa con un poco de agua y se amasa ligeramente. Después se hace una tortilla con la palma de la mano o con la tortilladora, muy redondita, y se cuece en un comal. Se dejan como un minuto a fuego medio. Luego, encima, se le pone un poco de flores de calabaza, limpias y lavadas con anterioridad, un pedazo de queso, unas rajitas de canela, un tantito de manteca, unas ramitas de epazote y una raja de chile cuaresmeño. Se dobla la tortilla a la mitad y se fríe en una sartén con aceite bien caliente. Se voltean de un lado y otro para que se cuezan bien. Se sacan cuando están bien doraditas.

## MEMELITAS CON MANTECA Y SALSA

### INGREDIENTES:

(20 porciones)

3 kilogramos de maíz

1 kilogramo de manteca

1 kilogramo de cebolla

½ kilogramo de chilitos serranos

2 kilogramos de tomates

1 manojo de cilantro

1 kilogramo de queso añejo o 3 quesos frescos grandes

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Se pone el maíz en un bote con agua y cal en trozo a fuego normal por 10 o 15 minutos, o sea, se prepara el *nixcomitl*. Al día siguiente el nixtamal se escurre y se lleva al molino. Cuando ya está la masa se revuelve bien en un metate, con un poco de agua para amasarse. Enseguida se hacen unas gorditas de forma ovalada y como de dos centímetros de grueso. Se cuecen sobre un comal a fuego fuerte volteándose de un lado y otro. Cuando ya casi están cocidas se retiran del comal. Después se colocan encima del metate para hacerles, con los dedos, un borde alrededor y se pellizcan en el centro. Aparte en una sartén se pone a requemar un poco de manteca. Ya que está requemada se empiezan a preparar las memelitas. Se ponen sobre el comal y con una cuchara de peltre se les va poniendo encima la manteca esparcida. Se dejan un rato para que se acaben de cocer y se les impregne bien la manteca. Después se les pone la salsa verde o roja, la cebolla picada y el queso desmoronado. Cuando está hirviendo la salsa en la memelita ya están listas para comerse.

Nota: Nixtamal es el nombre que se le da al maíz cocido.

## **TLATLOYOS TLAXCALTECAS DE HABA**

### **INGREDIENTES:**

(25 porciones)

2 kilogramos de masa de maíz

3 tazas de habas secas

2 chiles anchos

3 chilpoclis mecos

8 hojas de aguacate

1 cucharadita de tequexquite

manteca, la necesaria

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles anchos se desvenan y se tuestan ligeramente en un comal de barro. Los chilpoclis se hierven en una cazuela chica con agua hasta que se ablanden. En una olla con agua y el tequexquite disuelto en agua y asentado, se ponen a hervir las habas secas con todo y cáscara, a fuego medio. Cuando las habas se abren es que están cocidas. Se sacan del fuego, se escurren y se dejan enfriar un poco. Luego se muelen en el metate o en un molino junto con los chiles, las hojas de aguacate y la sal al gusto. Después se fríen en una cazuela con suficiente manteca, sin dejar de moverse con una cuchara de palo. Aparte, la masa para tortillas se amasa en un metate con un poquito de agua. Luego se empiezan a hacer las tortillas con las manos y se les va poniendo en medio un poco del haba molida, se doblan y, con los dedos, se les va dando una forma ovalada. Se cuecen en el comal a fuego medio, con leña, de preferencia. Se voltean de un lado y otro.

Nota: Las habas, ayocotes y arvejones son muy duros, es preferible dejarlos remojar toda una noche y al otro día cocerlos.

## **TLATLOYOS DE AYOCOTES**

### **INGREDIENTES:**

(40 porciones)

3 kilogramos de masa de maíz  
1 kilogramo de ayocote amarillo  
1 cucharadita de tequexquite asentado  
10 hojas de aguacate  
6 cucharadas de manteca o aceite  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los ayocotes. Se lavan y se ponen a hervir en una olla con dos litros de agua. El tequexquite se pone en un jarrito o taza con agua. Se revuelve muy bien, se deja asentar y se le agrega a la olla de los ayocotes, junto con un chorrito de aceite o dos cucharadas de manteca y un poco de sal. Cuando ya están bien cocidos se escurren y en un metate se muelen con las hojas de aguacate previamente lavadas. Ya que está lista la masa del ayocote se fríe esta masa en una cazuela con un poco de manteca moviéndose con una cuchara de palo. Aparte, sobre un metate se prepara la masa de maíz, se amasa bien y se empiezan a hacer los tlatloyos. Se toma una bola de masa, se palmea con las dos manos hasta formar una tortilla. Luego, con una cuchara sopera, se toma masa de ayocote y se le pone en medio a la tortilla. Se le extiende bien y se dobla cerrándola ligeramente de las orillas. Se cuece sobre un comal de barro, volteándose dos o tres veces de cada lado para que se cueza parejito y así sucesivamente hasta terminar con la masa.

## **TLATLOYOS DE FRIJOL**

### **INGREDIENTES:**

(20 a 25 porciones)

3 kilogramos de masa de maíz  
1 kilogramo de frijol amarillo  
10 hojas medianas de aguacate  
10 chiles serranos  
100 gramos de manteca  
3 dedos de tequexquite  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian bien los frijoles y se ponen a cocer en una olla de barro con un vaso de agua de tequexquite durante una hora a fuego alto. Ya cocidos, los frijoles se muelen junto con las hojas de aguacate y los chiles, en el metate o molino. Luego se fríe esta masa de frijol en una cazuela con manteca precalentada y se le agrega la sal. Aparte, la masa se revuelve con un poco de agua y se amasa. Luego se pone en el metate una capa de masa de maíz y encima una capa de masa de frijol. Se enrolla en forma de taco. Después se toma un poco de esta masa en la mano. Se palmea hasta formar una gordita ovalada, media gruesa, y se cuece en un comal a fuego normal. Se voltea de un lado y otro hasta que esté bien cocida.

## **CARNITAS DE CERDO**

### **INGREDIENTES:**

(30 porciones)

5 kilogramos de carne surtida de cerdo

8 kilogramos de manteca

12 hojas de laurel

1 manojo de orégano

jugo de dos naranjas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La carne se corta en raciones de regular tamaño y se pone a hervir en un cazo a fuego lento en cuatro litros de agua y ocho kilos de manteca. Se le agregan las hojas de laurel, las ramitas de orégano, el jugo de las naranjas y la sal necesaria. Se mueve constantemente con una pala de madera hasta que se consuma el agua y quede sólo la manteca para que en ella se dore bien la carne. Se sirven calientitas acompañadas de salsa verde o roja. El tiempo para hacer las carnitas es de tres a cuatro horas.

# **SOPAS Y CALDOS**



## **SOPA DE BOLITAS DE CARNE Y PAPA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

½ kilogramo de carne de puerco molida

2 litros de caldo de pollo

4 papas grandes

1 huevo

1 cucharada de mantequilla o nata

½ kilogramo de jitomate

6 pimientas

1 cucharada sopera de harina

6 cucharadas de manteca

1 cebolla

1 rama de perejil

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se ponen a cocer en una olla con agua durante 40 minutos a fuego alto hasta que queden suaves, luego se pelan. En una cazuela se deshacen para revolverse con la carne cruda, un poco de sal, la pimienta molida y media cebolla finamente picada. Cuando ya todo está bien revuelto, se le agrega el huevo, una cucharadita de mantequilla y se vuelve a mezclar muy bien. Después, con la mano, se hacen las bolitas pequeñas de esta mezcla. Se fríen en una sartén con un poco de manteca precalentada. En otro lado, se muele en la licuadora el jitomate con un pedazo de cebolla. Se fríe en una cacerola con un poco de manteca y la harina. Se le añade medio litro de caldo de pollo, el perejil y la sal al gusto. Cuando ya sazonó se le agregan las bolitas de carne, el caldo restante y se dejan a fuego lento hasta que se cueza la carne.

## **SOPA DE RAJAS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

4 elotes tiernitos  
6 chiles de milpa  
1 queso fresco que haga hebras  
¼ de litro de crema fresca  
1 cucharada de maicena  
2 litros de caldo de pollo  
4 jitomates picados  
1 cucharada de cebolla  
2 cucharas de mantequilla  
sal  
pimienta

### **ELABORACIÓN:**

Se calienta la mantequilla y se acitrona la cebolla finamente picada. Cuando está acitronada se incorporan las rajas de los chiles en crudo, los granos de elote, se revuelve y se fríe todo y al final se le añaden la maicena y luego el jitomate. Se sazona con la sal y la pimienta y se le agrega el caldo. Se deja hervir hasta que las verduras estén cocidas. Luego se añade el queso en pedazos para que se deshaga y, ya casi para sacarse del fuego, se agrega la crema. La sopa debe quedar aguada.

## **SOPA DE ARVEJONES CON NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(12 o 15 porciones)

1 kilogramo de arvejones

½ kilogramo de tomates

2 dientes de ajo

1 pedazo de cebolla

1 manojito de cilantro

3 cucharadas de aceite

10 nopalitos tiernos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los arvejones y se ponen a remojar toda la noche, al otro día se sacan y se escurren. Se muele el jitomate en crudo con el ajo y la cebolla. Una vez molido, se cuele y se fríe muy bien. Ya que está frito se vacía en una olla con agua y se le agregan los arvejones. Se deja hervir a fuego regular hasta que se cuezan los arvejones. Por otro lado se cortan los nopalitos en rajitas, se lavan y se ponen a hervir en una olla con agua y un poco de sal. Ya cocidos se enjuagan, se escurren y se agregan a los arvejones junto con el cilantro y la sal al gusto. Se dejan hervir otros 15 minutos y listos para servirse.

## **SOPA DE ELOTE**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

10 elotes tiernitos  
2 manojos de flores de calabaza  
¼ de kilogramo de jitomate  
3 dientes de ajo  
½ cebolla  
3 litros de caldo de pollo  
unas ramitas de epazote  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los elotes se desgranar, se ponen a hervir en una olla con agua y un poco de sal. A las flores de calabaza se les quita la cabeza y el tallo, se parten en rajitas y se lavan. El jitomate se muele con el ajo y la cebolla y se fríen a fuego lento, más o menos, 20 minutos. Cuando están bien sazonados, se les agrega el caldo de pollo, los granos de los elotes cocidos, las flores de calabaza, las ramitas de epazote y sal al gusto. Se deja hervir hasta que todo esté bien cocido.

## **CORAZONES DE NOPAL CON HABAS**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

10 o 12 pencas gruesas de nopal joven, que no pasen de un año, para sacarles la parte de en medio, o sea el corazón

1 kilogramo de habas secas peladas en crudo

1 cebolla grande

8 cucharadas de manteca de cerdo

1 cabeza de ajo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla con agua se ponen a cocer las habas con media cebolla, unos dientes de ajo y una cucharada grande de manteca. Cuando ya estén bien cocidas se retiran del fuego. Por otro lado, en una cazuela, se fríen con manteca los corazones de nopal. Se les pone sal al gusto y se dejan freír hasta que se les corte la baba. Ya listos se vacían a la olla de las habas. Aparte, en una sartén se fríe, con manteca, media cebolla partida en rodajas y cuando está acitronada se le incorpora al caldo de habas y se deja sazonar durante 20 minutos. Para servir se acompaña con unos chiles serranos, fritos de antemano, con rodajas de cebolla.

Nota: Esta comida se acostumbra en cualquier época del año, pero sobre todo en viernes de cuaresma.

## **CREMA DE ELOTE**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

8 elotes tiernitos

½ litro de leche

2 tazas de caldo de pollo o res

½ barra chica de mantequilla

1 paquete de galletas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los elotes se desgranar perfectamente y se muelen en la licuadora. Luego se pone media barra de mantequilla en una cazuela a fuego medio. Cuando está derretida, se le agregan la leche, el caldo y los elotes molidos y colados. Se mezcla bien con una cuchara de madera. Se le pone sal al gusto y se deja hervir de 20 a 30 minutos a fuego medio. Y está lista para servirse con las galletas doradas previamente en una sartén con un poco de aceite.

## CONSUMÉ DE BARBACOA DE HOYO

### INGREDIENTES:

(50 porciones)

2 coles grandes  
2 kilogramos de zanahoria  
3 kilogramos de garbanzo  
1 kilogramo de arroz entero  
1 manojito de orégano  
1 manojito de hojas de laurel  
1 manojito de tomillo  
1 manojito de mejorana  
2 kilogramos de cebolla grande (bola)  
½ kilogramo de ajos  
¼ de kilogramo de chiles morita  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

En una tina de lámina de 50 centímetros de diámetro por 25 centímetros de alto, limpia y con suficiente agua para el caldo, se agregan el arroz y el garbanzo, ya enjuagados, las cebollas enteras y los ajos, la col cortada en grandes trozos, el chile morita y las hierbas de olor y la sal al gusto. Se revuelve todo y se mete en el horno, abajo, en el fondo, al mismo tiempo que la carne de borrego preparada para barbacoa blanca, que se colocará sobre una especie de parrilla encima de la tina, preparada para cocerse, de la cual el jugo de la carne escurrirá a la tina para hacerse el consomé. Se saca cuando la carne está bien cocida. Se sirve acompañada de pedazos de limón.

## **CONSUMÉ DE CABEZA DE BORREGO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 cabeza de borrego  
2 patas de borrego  
¼ de kilogramo de chile guajillo  
ramas de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La cabeza y las patas se limpian, se parten por la mitad y en una olla se hierven con agua y sal hasta que estén cocidas. El chile guajillo se lava, se desvena, se muele y se fríe en una cazuela con aceite caliente y sal. Se deja sazonar. Luego se le va agregando el caldo, donde hirvió la cabeza, y las ramas de epazote. Cuando da el primer hervor, se le suelta la cabeza y las patas ya cocidas. Se dejan unos 15 minutos más en el fuego y listo para servirse.

## **CALDO DE POLLO CON VERDURAS**

### **INGREDIENTES:**

(25 porciones)

3 pollos enteros de regular tamaño  
1 kilogramo de zanahorias  
1 kilogramo de ejotes  
6 elotes grandes tiernitos  
5 chayotes o medio kilogramo de calabacitas  
½ col  
1 cabeza de ajo  
1 cebolla mediana  
unas ramitas de cilantro  
unas ramitas de hierbabuena  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se lavan los pollos muy bien y se cortan en porciones. Se pone una olla al fuego con tres litros de agua. Por otro lado, se limpian y lavan las verduras y se cortan en cuatro partes las zanahorias, el chayote y las calabacitas. Los ejotes se cortan a la mitad y los elotes limpios en pedazos chicos. Luego todo se pone a hervir en la olla precalentada, junto con el pollo, los ajos, la cebolla, las ramas de cilantro, las ramitas de hierbabuena y la sal al gusto. Se le pone fuego lento y se deja hervir hasta que se cueza todo. Se sirve bien caliente acompañado de pedazos de limón.

## **CALDO DE PATAS DE POLLO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

12 patas de pollo  
½ kilogramo de jitomate  
4 chilpoctlis  
1 cucharada de manteca  
3 dientes de ajo  
1 cebolla chica  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las patas se tuestan ligeramente a fuego directo, de manera que se les pueda quitar el pellejo. Se les cortan las uñas, se lavan bien, se parten y se ponen a cocer en una olla a fuego medio con suficiente agua y un poco de sal. Cuando están cocidas se retiran del fuego. Aparte, se muele el jitomate con los chiles, los ajos y la cebolla. Luego se fríe en una cazuela con un poco de manteca. Se deja sazonar por unos minutos y se le agregan las patas cocidas; el caldo donde hirvieron se deja en el fuego otros diez minutos y listo para servirse.

## **CALDO DE GUÍAS DE CALABAZA**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

2 manojos grandes de guías de calabazas tiernas

6 elotes tiernos

½ kilogramo de habas verdes peladas

3 dientes de ajo

100 gramos de manteca

1 cebolla grande

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las guías se limpian bien; se les quitan las hojas más recias y luego se ponen a remojar unos 30 minutos en agua para que se les desprenda la tierra. Después se enjuagan varias veces hasta que ya no tengan nada. Aparte, en una olla grande se hierven con suficiente agua y un poquito de carbonato (lo que tomen tres dedos). Por otro lado se ponen a hervir las habas en una ollita con agua y un poco de sal, se dejan más tiempo en la lumbre que las guías, porque son un poco más duras. Ya que están cocidas las habas, en una cazuela se ponen cuatro cucharadas de manteca, cuando ya está quemada, se fríen rebanadas de cebolla y los ajos hasta acitrónarse. Luego se le agrega un poco de agua, los pedazos de elote o los granos y se deja hervir unos 40 minutos. Después se añaden las guías con todo y su caldo y las habas. Si falta caldo se le agrega un poco de agua y se deja hervir otros 10 minutos. Se sirve bien caliente acompañado de tortillas y salsa verde o rajas de chile loco previamente tostado.

## **CALDO DE POLLO CON FLORES DE CALABAZA**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de pollo macizo  
2 manojos de flores de calabaza  
3 dientes de ajo  
10 zanahorias de regular tamaño  
1 pedazo de cebolla chica  
unas ramas de hierbabuena  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se compra el pollo ya destazado, se limpia y se lavan las piezas muy bien. Luego, en una olla con suficiente agua, se pone la carne a cocer a fuego medio, más o menos, una hora. Las zanahorias se lavan, se pelan, se pican y se agregan a la olla junto con un pedazo de cebolla, los ajos y un poco de sal. Cuando estén medio cocidas las zanahorias, se les sueltan las flores bien limpias y las ramas de hierbabuena, y se dejan en el fuego hasta que la carne esté cocida.

## **CALDO DE HONGOS XOLETES**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 6 porciones)

1 kilogramo de hongos xoletes (de pasto)

5 tazas de agua o caldo

10 dientes de ajo grandes

2 papas medianas

1 taza de chícharos pelados

3 chiles de milpa

1 cucharada sopera de manteca

1 cebolla grande

2 chilpoctlis mecos

1 rama de epazote

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chícharos se pelan. Las papas se lavan y se pican en cuadritos. Aparte, los chiles de milpa se tuestan a fuego directo, se pelan y se cortan en rajas quitándole las venas. Luego, en una cazuela se pone una cucharada de manteca para freír la cebolla, previamente picada, a fuego medio. Cuando la cebolla está acitronada se le ponen las papas crudas y picadas, los chícharos y los chilpoctlis abiertos a la mitad. Se revuelve todo muy bien y se deja sazonar de 15 a 20 minutos. Después se le agrega el caldo de pollo o agua, sal al gusto, una rama de epazote y, por último, los hongos, previamente lavados con mucho cuidado y hervidos en una olla con agua y los ajos para saber si no son venenosos. Se deja en el fuego otros 15 minutos para que se concentre el sabor y listo para servirse.

Nota: Se sabe que los hongos no son venenosos cuando al hervir con los ajos, éstos no cambian de color, generalmente se ponen negros cuando lo son.

## **CALDO DE HONGOS BLANCOS**

### **INGREDIENTES:**

(8 o 10 porciones)

2 litros de agua  
2 kilogramos de hongos blancos  
1 cebolla mediana  
1 cabeza de ajo  
1 cucharada soper de manteca  
sal al gusto  
unas ramas de epazote

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se tienen los hongos, se limpian, se lavan perfectamente, y se ponen a escurrir. En otro lado, se pican la cebolla y el ajo. Se fríen en una cazuela con manteca precalentada, casi a dorarse. Se agrega el agua y se echan los hongos para que se cuezan a fuego normal junto con la sal al gusto y las ramas de epazote. Se dejan hervir durante 15 a 20 minutos cuidando que no se deshagan. Para servirse se acompañan con rajas de chile loco previamente asados.

## **CALDO DE HABAS CON NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

1 kilogramo de habas secas peladas  
1 cabeza de ajo grande  
15 nopalitos tiernos medianos  
medio cuarto de kilogramo de manteca  
unas ramitas de cilantro  
unas ramitas de hierbabuena  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen a cocer las habas en una olla de barro con suficiente agua junto con la cebolla, los ajos y dos o tres cucharadas de manteca. Ya que las habas estén cocidas se les agregan los nopalitos previamente cocidos, las ramas de hierbabuena y cilantro, otras dos cucharadas de manteca y sal al gusto. Se dejan hervir con las habas hasta que éstas se deshagan. Las habas deben quedar bien deshechas, como si fuera atole. Los nopalitos, para cocerse, se limpian bien, se lavan y se cortan en largo. Se ponen a cocer en una olla con agua de tequexquite asentado o en una olla o cazo de cobre por espacio de dos horas. Cuando ya están cocidos se lavan ligeramente para quitarles la baba y se escurren.

## **CALDO DE CARPAS**

### **INGREDIENTES:**

(5 o 6 porciones)

4 carpas  
3 chayotes  
4 calabazas  
3 papas  
2 dientes de ajo  
1 cebolla regular  
3 jitomates  
3 ramas de cilantro  
2 cucharadas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chayotes y las papas se lavan, se pelan y se cortan en cuadritos. Enseguida se ponen a cocer, al igual que las calabacitas, en agua con sal. Una vez que ya están las verduras cocidas, se pone una cazuela, con aceite o manteca, a calentar para freír el ajo, la cebolla en rebanadas, el cilantro y el jitomate picado. Cuando ya se frieron bien se agregan las verduras con el agua en que se cocieron. Se dejan sazonar agregando sal al gusto. Luego se incorporan las carpas bien lavadas y cortadas en trozos. Se dejan a fuego manso durante 10 minutos. Y ya están listas para servirse.

## **HONGOS DE MAGUEY EN CALDO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

½ kilogramo de hongos de maguey

½ kilogramo de papas

2 ramas de epazote

1 cucharada sopera de manteca

2 chilpoctlis

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se lavan perfectamente los hongos. Se parten en pedazos chicos y se dejan en agua 30 minutos para que suelten toda la tierra que tengan. Las papas se lavan muy bien y, con todo y cáscara, se parten en cuadritos. En una cazuela hondita, se echa la manteca para freír los hongos, las papas y los chilpoctlis con un poco de sal. Ya que está bien frito, se agrega suficiente agua para que se haga el caldo. Se deja hervir todo junto hasta que las papas estén bien cocidas.

## **FLORES DE CALABAZA EN CALDO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

4 manojos de flores de calabaza

½ kilogramo de papas

4 chiles poblanos o de milpa

2 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 cucharada sopera de manteca

2 litros de agua o caldo de pollo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian las flores, se parten a la mitad, se lavan y se ponen a escurrir. Mientras, el ajo y la cebolla se pican muy bien y se fríen hasta que la cebolla esté acitronada. Luego se agregan el caldo o el agua, las papas limpias, picadas y crudas, las rajas de chile, al último las flores de calabaza y sal al gusto. Se deja aproximadamente 40 minutos a fuego regular hasta que se cuezan.

## **QUINTONILES EN CALDO**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

2 manojos grandes de quintoniles

1 cebolla mediana

4 chiles jalapeños

1 cucharada de manteca

1 litro de agua

1 litro de caldo de pollo o res

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan perfectamente los quintoniles y se escurren. Se corta la cebolla y los chiles. Mientras, en una cazuela con un poco de manteca, a fuego medio, se acitrona la cebolla con el ajo. Cuando está acitronada, se le agregan los chiles jalapeños y los quintoniles. Se fríe bien todo y se les agrega el agua, sal al gusto y el caldo de pollo. Se mueve de vez en cuando con una cuchara de palo. Se deja a fuego lento hasta que se cuezan, más o menos diez minutos.

Nota: Para que los quintoniles no se pongan amarillos al cocerse se les pone una cucharada de tequexquite disuelto en media taza de agua y asentado.

## **MALVAS EN CALDO CON FLORES DE CALABAZA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

2 manojos de malvas  
3 dedos de tequexquite  
½ kilogramo de habas verdes  
2 manojos de flores de calabaza  
1 cebolla chica  
2 dientes de ajo  
1 manojo pequeño de pipitza  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se compraron o se cortaron las malvas, se deshojan y se lavan, hoja por hoja, con suficiente agua. Aparte, se prepara una olla con agua, y el tequexquite disuelto en una taza de agua y asentado. Al primer hervor, se le agregan las malvas, las habas verdes tiernas, ya peladas, las flores de calabaza, limpias y lavadas, los ajos, sal al gusto y la pipitza picada. Se deja hervir todo a fuego manso durante 15 o 20 minutos, más o menos, y listas para comerse calientitas.

Nota: Para que salgan más ricas se les puede poner caldo de pollo.

## **CALDO DE “LENGUAS DE PÁJARO”**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

1 manojo grande de lenguas de pájaro

4 dientes de ajo

1 cebolla chica

1 cucharada sopera de manteca

1 litro de agua o caldo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las verduras se limpian, se lavan muy bien con suficiente agua y se ponen a cocer en una cazuela con el agua, la manteca, los ajos, la cebolla partida en dos y sal al gusto. Se deja hervir a fuego medio durante 20 minutos aproximadamente y listo para servirse.

Para que salga más rico, se le pone caldo de pollo o res en vez de agua.

## **NOPALITOS NAVEGANTES**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

6 nopalitos de tamaño regular  
6 huevos  
2 jitomates de tamaño regular  
2 cucharadas soperas de aceite  
1 cebolla chica  
4 dientes de ajo  
1 litro de agua  
chiles morita  
unas ramitas de cilantro  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los nopalitos se lavan y se pican en cuadritos. Después se pone un cazo con agua en la lumbre. Cuando el agua está hirviendo, se le añaden los ajos, la sal y se le sueltan los nopalitos. Cuando ya están blanditos se retiran del fuego y se escurren. Por otro lado, se muele el jitomate con la cebolla, dos dientes de ajo y los chiles. En una cazuela con aceite caliente, se sazona bien el jitomate y se añaden el litro de agua, las ramitas de cilantro y los nopalitos. Se deja hervir todo junto durante 10 minutos y se le sueltan los huevos. Se retira del fuego cuando éstos se hayan cocido.

## **NOPALITOS EN CALDO CON HABAS VERDES**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

6 nopalitos

1 kilogramo de habas verdes

1 rama de epazote

1 cebolla

1 ½ litros de caldo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Cortados en tiritas, los nopalitos se ponen a hervir en una olla con agua, un poco de sal y tequexquite disuelto y asentado. Cuando ya están casi cocidos se sacan, se escurren, se cambian de olla y se ponen a hervir en otra olla con el caldo, media cebolla y la rama de epazote. Aparte, las habas se pelan y se ponen a hervir (éstas deben estar muy tiernitas). Cuando ya están cocidas se agregan a la olla del caldo, sal al gusto y se deja hervir todo junto otros 10 minutos y listo para comerse.

## **AJOLOTES EN CALDO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

10 ajolotes medianos  
2 litros de agua aproximadamente  
2 ramas de epazote  
¼ de litro de aceite  
4 dientes de ajo  
8 chiles serranos

### **ELABORACIÓN:**

Los ajolotes se lavan con mucho cuidado sobre una coladera. Por otro lado se pone, a fuego medio, una olla, de preferencia de barro, con el agua. Cuando da el hervor, se le agregan los ajolotes, las ramas de epazote, los chiles serranos picados, el ajo, un poco de aceite y sal al gusto. Se dejan en el fuego durante 20 minutos aproximadamente, hasta que se cuezan los ajolotes y listo para comerse.

## **TIATLAPAS**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

½ kilogramo de frijol amarillo

5 chilpoctlis

5 nopalitos tiernos

unas ramitas de epazote

1 cucharada de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los frijoles se limpian bien. Se tuestan sobre un comal a fuego de brasa para que no se vayan a quemar. Se mueven con la mano o con una cuchara de madera constantemente para que se doren parejitos. Después se muelen en un metate o licuadora pasándose varias veces, hasta que queden como una harina fina. Luego se pone una olla a fuego medio con agua. Se le agrega la harina del frijol molido, moviéndose constantemente con una cuchara de madera, como si fuera atole, para que no se vaya a pegar o a hacerse bolas. Aparte, los chilpoctlis se hierven, se muelen en la licuadora y cuando esté hirviendo la harina de frijol, se le agregan el chile molido y colado, los nopalitos, una cucharada de manteca, las ramas de epazote y sal al gusto. Se deja hervir aproximadamente otra media hora a fuego medio.

Los nopalitos se limpian, se lavan y se cortan en rajas. Se ponen a hervir en una olla con un poco de tequexquite asentado. Ya cocidos, se lavan dos o tres veces, se dejan escurrir y se agregan a la olla para que se mezclen con las tlatlapas. Se comen con una salsa verde molcajeteadas y tortillas calientitas.

## **ARROZ ROJO A LA TLAXCALTECA**

### **INGREDIENTES:**

(50 porciones)

2 kilogramos de arroz  
¼ de kilogramo de cebolla  
1 cabeza de ajo  
2 kilogramos de jitomate  
1 kilogramo de chícharos  
1 kilogramo de zanahorias  
5 litros de caldo de pollo  
2 kilogramos de manteca o aceite  
1 kilogramo de mollejas de pollo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se remoja el arroz con agua caliente de 10 a 15 minutos. Se lava con agua fría y se escurre. Por otro lado, se pone a la lumbre una cazuela o cacerola con la manteca a que se queme. Se incorpora el arroz y se deja freír hasta que esté ligeramente amarillento. Aparte, se hierven las mollejas hasta que estén cocidas. Se muele el jitomate con dos cebollas en trozos y unos dientes de ajo. Cuando el arroz está listo o sea amarillento, se le agrega el jitomate molido y colado, los chícharos pelados y las zanahorias cortadas en cuadritos y ligeramente cocidos para que se fría todo junto con el jitomate. Se deja sazonar hasta que seque un poco. Por último se le agrega el caldo de pollo con las mollejas, previamente cortadas en cuadritos, y la sal al gusto. Se tapa y se deja hervir a fuego bajo hasta que seque bien.

## **ARROZ VERDE**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

½ kilogramo de arroz entero  
6 chiles poblanos o de milpa  
5 dientes de ajo  
1 cebolla chica  
manteca, la necesaria  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El arroz se limpia. Se deja remojar de 10 a 15 minutos con agua caliente. Se enjuaga dos veces y se deja escurrir. Mientras, se pone una cazuela extendida, con suficiente manteca, a calentar. Cuando el arroz está seco, se agrega y se deja freír a fuego medio con el ajo y la cebolla, finamente picados, hasta que agarre color. Aparte, los chiles poblanos se tuestan ligeramente a fuego directo, se pelan bien, se desvenan y se muelen en la licuadora. Cuando el arroz tiene el color amarillito, se le suelta el chile molido con un poco de sal. Se revuelve bien con el arroz y se deja freír con un poco de sal. Luego se le agrega caldo de pollo o de res, se baja a fuego lento, se tapa la cazuela y se deja cocer hasta que se consuma el caldo.

Nota: Para una taza de arroz se requieren tres tazas de caldo.

## **ARROZ BLANCO**

### **INGREDIENTES:**

(25 porciones)

1 kilogramo de arroz entero  
12 tazas de caldo de pollo o res  
1 cebolla mediana  
4 dientes de ajo  
1 rama de perejil  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpia bien el arroz. Se pone a remojar en agua caliente por 15 o 20 minutos. Luego se escurre bien y se pone a secar al sol. Se fríe con el ajo y la cebolla en una cazuela con manteca o aceite, calentado con anterioridad, a fuego medio moviéndose con una cuchara o palita de vez en vez, pues es muy delicado y para que salga entero no debe moverse constantemente. Cuando agarra un color doradito, se escurre el aceite y se le agrega el caldo bien caliente, una rama de perejil y sal al gusto. Se tapa, se pone a fuego lento, y se deja cocer por 30 o 40 minutos; cuando se haya consumido todo el caldo, ya está listo para servirse. Se puede servir con rodajas de huevos cocidos.

## **ARROZ CON HIGADITOS DE POLLO**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

1 kilogramo de arroz entero  
¼ de kilogramo de manteca  
12 tazas de caldo de pollo  
10 o más higaditos de pollo  
½ kilogramo de zanahorias  
½ kilogramo de jitomate  
½ kilogramo de cebolla  
unas ramas de perejil  
3 dientes de ajo  
aceite o manteca, lo necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen a hervir los higaditos con la cebolla y un poco de sal, en una olla, a fuego medio. Aparte, se pone en una cazuela manteca a calentar, mientras el arroz se lava varias veces con agua tibia y se escurre muy bien y se deja secar. Luego las zanahorias, limpias y picadas, se ponen a hervir ligeramente en otra olla. Cuando están casi cocidas se sacan y se escurren. Los jitomates se lavan y se muelen con un pedazo de cebolla y los ajos. Cuando la manteca ya está caliente, se le suelta el arroz y se mueve de vez en cuando, para que no se quiebre. Ya que empieza a tener color dorado, se le agregan el jitomate molido y colado, las zanahorias, los higaditos, sal al gusto; y se deja secar un poco. Después se le agrega el caldo de los hígados, el caldo de pollo, una rama de perejil, se tapa y se deja hervir a fuego lento, hasta que seque totalmente.



# **GUISADOS**



## **MOLE DE MATUMA O LADRILLO**

### **INGREDIENTES:**

(100 porciones)

15 kilogramos de carne de res en retazo  
1 kilogramo de chile guajillo (ancho)  
3 kilogramos de chile guajillo (delgado)  
¼ de kilogramo de semilla de cilantro  
100 gramos de canela en raja  
50 gramos de clavo  
½ lata mantequera de masa para tortillas  
1 kilogramo de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se le quitan los rabos a los chiles y se ponen a remojar en agua fría o se hierven. Se lava la carne y se pone a hervir en un lebrillo con agua, la cebolla y un poco de sal. Se saca del caldo. En el comal se tuestan la canela, el clavo y las semillas de cilantro. En un metate se muele el chile con venas junto con las especias anteriores. Enseguida, en un lebrillo grande o cazo de cobre, se echa la manteca a requemar. Cuando ya está lista se le añaden el chile y los condimentos, y se fríe un buen rato. Por otro lado, en un traste, la masa se disuelve con agua y se pasa por un cedazo. Cuando el chile y los condimentos están bien sazonados, se les incorpora la masa deshecha y colada, después el caldo de la carne. Se deja hervir todo durante una hora hasta que la espuma desaparezca. El molito se mueve constantemente con una cuchara de madera, para que no se pegue.

La carne que se sacó del caldo se corta en pedazos chicos, lo mismo que la menudencia.

Para servir se toma un cajete o plato hondo. Se ponen tres o cuatro pedazos de carne surtida y, encima, se sirve bien caliente el molito. Se acostumbra comerlo con tamales largos y/o tortillas.

Nota: Este mole lo acostumbran elaborar los otomíes en sus festividades religiosas, principalmente lo hacen las mayordomas para festejar a su patrón San Juan Bautista.

## **CARNE DE RES EN GUISADO DE CHILPOCTLI**

### **INGREDIENTES:**

(8 o 10 porciones)

1 kilogramo de carne de res

5 chilpoctlis mecos

2 clavos de comida

2 pedazos de canela

3 elotes

2 chayotes

3 calabacitas tiernas

3 jitomates

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 rama de cilantro

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone la carne a cocer en una olla con suficiente agua, un pedazo de cebolla y un poco de sal, aproximadamente durante una hora, a fuego medio. Aparte se lavan los chayotes y las calabacitas, y se cortan en redondo. Los elotes se limpian y se cortan. Los chiles y los jitomates se cuecen en una cazuelita durante diez minutos y se muelen junto con los clavos y la canela. Se cuele y se agrega a la olla donde está hirviendo la carne; luego los granos de los elotes, los chayotes; y al último el cilantro, las calabacitas y un poco de sal. Se deja hervir todo junto hasta que estén bien cocidas las verduras y listo para comerse.

## **TEXMOLE DE CHITO**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

1 kilogramo de chito  
¼ de kilogramo de chilpocltli meco  
½ kilogramo de masa  
1 kilogramo de jitomate  
ramito de epazote  
3 cucharadas de manteca  
sal la necesaria

### **ELABORACIÓN:**

El chito se pone a hervir en una olla con agua. Ya que está medio cocido, se saca, se lava y se vuelve a poner a hervir. Aparte, los tomates y chiles se asan. Se muelen en el metate junto con la mitad de la masa y se le agrega a la olla del chito. Luego, a la masa que sobró, se le echan dos cucharadas soperas de manteca y el epazote deshojado. Se revuelve muy bien y se hacen bolitas de masa que se agregan a la olla. Se dejan cocer junto con el chito. También se le pone otra rama de epazote para que tenga mejor sabor, y muy poca sal si lo requiere, pues el chito es salado.

## **MOLE PRIETO TLILMOLLI**

### **INGREDIENTES:**

(500 a 600 porciones)

1 cerdo mediano y gordo (más o menos 150 kilogramos de carne)

5 kilogramos de chile chilpochtli meco

5 kilogramos de chile colorado

40 kilogramos de maíz blanco

3 kilogramos de untos de cerdo

4 kilogramos de carne molida de cerdo

600 litros de agua

4 cajetes de sal de terrón

### **ELABORACIÓN:**

El puerco se mata con dos días de anticipación. Se limpia. Se abre en canal y se deja escurrir la carne colgada. Aparte, en el patio o en el lugar escogido para hacer el mole, se hace un hoyo de un metro de profundidad por uno de diámetro. Alrededor, en la orilla, se colocan tres bases de ladrillos para colocar el cazo (se pone el tlecuil), dejando una entrada pequeña para atizar el fuego. Se pone el nixcomitl (cocimiento del maíz con agua en un bote con un trozo de cal).

Cuando el maíz adquiere un color amarillo intenso ya está listo para pelarse. Se saca de la lumbre y se deja reposar hasta el día siguiente.

Al otro día se coloca el cazo sobre el tlecuil, se llena de agua y se enciende el fuego con la leña que se preparó con anticipación. Cuando el agua está tibia, se incorpora la carne cortada en trozos grandes, y atados a un morillo que se coloca de oreja a oreja del cazo, y se deja hervir de cuatro a cinco horas, dependiendo de lo recia o tierna que esté la carne. Cuando ya está cocida, se saca y se deja enfriar para que se corte en pequeñas lonjas. Luego, en el mismo cazo donde hirvió la carne, se echan los untos para que se cuezan y se dejan en el caldo toda la noche.

Este mismo día, la molera selecciona por tamaños los chilpoc-tlis, los descola, les quita las venas y los tuesta muy bien, por separado y por tamaños, sobre un comal de barro nuevo y grande a fuego regular, de leña, hasta que tome un color negro parejito, pero sin que se queme, porque entonces amarga. Asimismo, se empiezan a moler en metates los chiles en seco o agregando un poco de agua; luego, se martaja el nixtamal, previamente lavado y escurrido; o bien, se pueden moler ambos ingredientes juntos. Cuando se terminó de moler el nixtamal con los chiles, se muelen los untos solos, bien molidos en un metate limpio, hasta hacer una masa suave y, por último, se remuele la carne molida (que debe ser lomo y pierna).

Al tercer día, como a las ocho de la mañana, se sacan los untos y se escurren. Luego, se limpia la parte de arriba del cazo para desprender la basura o tierra que se hubiera pegado y se le prende fuego nuevamente. Por otro lado, la molera revuelve en tinas pequeñas la masa con el chile, deshaciéndola muy bien en la mano; esta mezcla se reincorpora, poco a poco, al cazo del caldo de la carne, que previamente se puso a calentar. Se mezcla todo muy bien y se deja hervir a fuego fuerte. En una olla o tina grande, se pone a calentar agua para ir la echando al mole si éste se va espesando. Cuando se ve que ya le está saliendo una especie de nata alrededor del cazo, es que ya se está cocinando; entonces, se le agregan los untos, la carne molida y la sal. Se revuelve bien. Se deja sazónar de dos a tres horas, y, entonces, ya está listo para servirse.

A fin de evitar que el mole se pegue, un hombre, bajo las órdenes de la molera, con una enorme pala de madera, lo debe menear constantemente. Cuando se hace mole prieto hay que tener mucho cuidado de que los cazos estén bien limpios; de lo contrario, se corre el peligro de que el mole se corte. Para comerse se sirve en cajetes y se bebe acompañado de tamales blancos sin sal.

Nota: Este mole de origen náhua se prepara durante las festividades religiosas en los pueblos que viven en las faldas de la Malinche.

## **CARNE DE CERDO CON HONGOS SILVESTRES**

### **INGREDIENTES:**

(12 a 15 porciones)

- 1 ½ kilogramos de lomo de cerdo en trozos
- 2 kilogramos de hongos silvestres (setas, escobetas, clavito)
- ½ kilogramo de tomates verdes
- 4 o 6 chilpoclis, tostados y remojados
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cominos
- ½ litro de agua para la salsa
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian perfectamente los hongos. Se lavan y se cortan en trozos. Aparte, se hierven los tomates y se muelen con los chilpoclis tostados y remojados, la cebolla, el ajo y los cominos. Luego se calienta la manteca en una cazuela y ahí se va friendo perfectamente la carne. Después se elimina el exceso de grasa y se agrega el chile molido y se deja sazonar 20 minutos a fuego bajo. Se condimenta con sal. Se añade el agua y se deja cocer la carne. Cuando ya está cocida se le agregan los hongos y a fuego bajo se deja hervir 15 minutos más o hasta que estén cocidos los hongos. Se sirve caliente.

## **MOLE VERDE DE PATA DE RES Y LOMO DE PUERCO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

2 patas grandes de res cocidas  
½ kilogramo de lomo de puerco  
½ kilogramo de chícharos  
¼ de kilogramo de calabacitas tiernas  
10 chiles serranos verdes  
20 tomates verdes  
4 dientes de ajo  
½ kilogramo de habas tiernas  
2 ramas de cilantro  
2 ramas de epazote  
1 cebolla mediana  
2 cucharadas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen las patas y la carne de puerco a hervir con sal en una olla con agua. Los chiles y los tomates se muelen en crudo con el ajo y la cebolla. Luego se fríen en una cazuela con manteca muy caliente. Se deja sazonar. Se le agrega el caldo de la carne, la pata y la carne en pedazos. Cuando esté hirviendo se le ponen el cilantro y el epazote molidos, los chícharos, las calabacitas y las habas verdes, que se cocieron de antemano. Se deja otros 10 minutos y listo para servirse.

## **TESCHINOLE CON HONGOS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

½ kilogramo de carne de puerco  
300 gramos de masa blanca de maíz  
7 chilpoclis colorados grandes  
¼ de kilogramo de habas verdes  
1 manojo de cilantro  
½ kilogramo de hongos xoletes  
2 cucharadas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir la carne con sal y suficiente agua. Los chilpoclis se abren y se ponen a hervir en un poco de agua. Después se lavan con agua limpia. Se les quitan las venas o semillas para que no sean tan picantes. Se muelen con muy poca agua.

A los hongos se les corta la parte más baja del tallo que tenga adherencias de tierra o hierbas. Se parten por la mitad y se colocan en una cacerola con bastante agua. Se dejan un buen rato, hasta que se remojen y se desprenda toda la tierra. Se enjuagan varias veces, cambiando el agua hasta que ya no les quede tierra. Aparte, en un recipiente pequeño, se disuelve muy bien la masa procurando que quede lo más espesa posible. Enseguida se pone al fuego una cazuela extendida con manteca o aceite. Cuando está bien caliente, se fríe el chilpocli. Se deja sazonar con un poco de sal. Inmediatamente después se le agregan el caldo y la carne de puerco junto con las habas ya limpias, lavadas y cocidas. A punto de romper el hervor, poco a poco, se le va vaciando la masa disuelta, moviéndose constantemente con una cuchara para que no se hagan grumos. Se deja en la lumbre hasta que ya esté bien cocida. Luego se incorporan los hongos y un poco de agua tibia para que no quede muy

espeso. Poco antes de servirse se le agrega el cilantro para que le dé sabor y se deja que hierva otro poquito.

## **PLATILLO TLAXCALTECA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

750 gramos de lomo de puerco cocido  
1 manita de puerco cocida  
4 chiles serranos  
½ kilogramo de tomates verdes  
2 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla  
1 rama de cilantro  
1 rama de epazote  
5 calabacitas cocidas  
¼ de kilogramo de habas verdes cocidas  
¼ de kilogramo de chícharos cocidos  
3 cucharadas de aceite  
2 tazas de caldo en que se coció la carne  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se muelen los chiles y los tomates en crudo con el ajo y la cebolla. Se fríen en una cacerola con aceite caliente. Se dejan sazonar a fuego medio de 15 a 20 minutos. Luego se agrega la carne, previamente cocida, sal al gusto, la manita cocida y cortada en pedazos chicos. Cuando empieza a hervir se le agregan las ramas de cilantro y epazote, las calabacitas, las habas y los chícharos, previamente cocidos. Todo junto se deja sazonar de 15 a 20 minutos a fuego medio y listo para comerse.

## **ESTOFADO DE CARNERO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

750 gramos de pulpa de carnero

50 gramos de tocino

25 gramos de manteca

unas ramitas de perejil

unas ramas de hierbabuena

3 pimientos

3 clavos de comer

1 raja de canela

3 dientes de ajo

1 limón grande

½ vaso de vino jerez

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola se colocan los pedazos chicos de carne y el tocino, y se mezclan bien con el ajo molido. En una cazuela honda se pone la manteca a calentar a fuego medio. Cuando está bien caliente, se le agregan la carne y el tocino para que se frían. Se mueve constantemente todo para que se fría parejito. Luego se le agregan el perejil y la yerbabuena picada, la pimienta, el clavo y la canela molida. Se revuelve muy bien. Se deja freír hasta que se dore la carne. Luego se le agrega un litro y medio de agua. Se tapa la olla con una servilleta de tela limpia y una tapadera. Cuando haya espesado y la carne esté bien cocida se deja otros 10 minutos más a fuego lento y listo para servirse.

## **BARBACOA DE HOYO**

### **INGREDIENTES:**

(100 porciones)

1 borrego grande y gordo  
4 cabezas de ajo grandes  
8 pencas de maguey  
1 puño de pimienta  
5 hojas de laurel  
1 litro de pulque  
chiles verdes  
cebollas  
sal suficiente

### **ELABORACIÓN:**

El borrego se mata. Se le sacan las vísceras y se limpia con un trapo. Se deja enfriar por una tarde o un día. Se hace un hoyo en el suelo, como de un metro de profundidad. Al otro día se destaza el borrego pieza por pieza (espaldilla, costillas, piernas, cabeza, patas). Se calienta el horno (hoyo del suelo) poniéndole mucha leña para que arda bien y haga brasa, ya que ahí se cocerá el borrego. Si el borrego es «recio» requiere bastante leña, y si es tierno, poca porque si no, la carne se cuece demasiado y se deshace. Por otro lado, el borrego se prepara antes de meterlo al hoyo. A la carne se le unta ajo, pimienta y laurel, que se molió con anterioridad y se revolvió con el pulque, pues los condimentos deben de quedar aguaditos. También se unta de sal. Luego, toda la carne se acomoda sobre una parrilla. En el fondo del hoyo, antes de meter la parrilla con el borrego, se pone un cazo grande, en donde caerá el jugo que el borrego soltará al cocerse. Ya puesta la parrilla con la carne, se cubre muy bien con las pencas de maguey y una lámina para tapar bien el hoyo (el cazo debe tener el diámetro más chico que la lámina, pues ésta debe quedar volando para que no se meta

la tierra). Y al final se le pone tierra encima. Se debe cuidar que el hoyo esté perfectamente tapado para que no salga el vapor y en dos o tres horas estará lista la barbacoa.

Nota: Cuando se haga un hoyo para barbacoa, se debe tener cuidado de que el piso no tenga humedad, si es así, se deberá «quemar» el hoyo con un día de anterioridad para que se seque, de lo contrario, la carne no se cocerá y quedará roja.

## **BARBACOA DE CARNERO EN MIXIOTE**

### **INGREDIENTES:**

(30 porciones)

2 docenas de mixiotes  
5 kilogramos de carne de carnero  
¼ kilogramo de chile guajillo de punta  
½ kilogramo de chile ancho  
½ kilogramo de guajillo ancho  
2 cabezas de ajos grandes  
6 rajas de canela  
1 puño de cominos  
1 litro de vinagre  
3 clavos de comer  
10 pimientas negras  
1 cucharadita de tomillo  
2 cucharadas de orégano de castilla  
10 hojas de laurel  
40 hojas de aguacate  
1 bola de hilo cáñamo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpia la carne con un trapo para quitarle las astillas de los huesos y se coloca en una cazuela. Por otro lado, los chiles guajillos de punta y ancho se ponen a hervir. Los chiles anchos se desvenan y se tuestan ligeramente. Ya hervidos los guajillos, se les agregan los chiles tostados y se dejan remojar en el agua donde hirvieron los primeros. Una vez remojados se muelen junto con las especias y un poco de vinagre. Luego el chile molido se vacía a la cazuela de la carne. Se le pone sal al gusto. Se revuelve bien el chile con la carne y se deja toda la noche para que el chile con los olores se impregnen bien en la carne. Al otro día, se ponen a

remojan los mixiotes. Ya que están suaves se cortan como de 40 centímetros de largo. Luego se toman dos pedazos de carne, una maciza y otra con hueso. Se ponen en medio del mixiote y abajo una hoja de aguacate. Se le agrega una o dos cucharadas de la misma salsa. Se juntan bien las orillas al centro y se amarran perfectamente para no dejar salir el jugo de la carne. Una vez terminados de envolver los mixiotes, se colocan en una vaporera o bote, previamente preparado con una parrilla cubierta de hojas de maíz o pedazos de mixiote. Se le pone agua hasta la altura de la parrilla y se van colocando los mixiotes con el amarrado hacia arriba. Se tapa bien el bote o vaporera con un trapo o servilleta húmeda y una tapadera. Se dejan cocer a fuego regular durante tres o cuatro horas, dependiendo de lo tierno de la carne. Si se le acaba el agua se le va agregando un poco más sin pasarse del límite, y listos para servirse con rebanadas de aguacate y salsa verde.

## **MENUDO DE BORREGO EN SALSA VERDE**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de menudo de borrego  
125 gramos de chiles verdes serranos  
2 dientes de ajo  
1 cabeza de cebolla chica  
2 manojos de flor de calabaza  
1 kilogramo de habas verdes  
1 kilogramo de tomates  
1 cucharada sopera de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro con suficiente agua, se pone el menudo, ya limpio, a hervir durante unas dos horas, aproximadamente, a fuego alto. Aparte se limpian los chiles y los tomates, se muelen en crudo en la licuadora con el ajo y la cebolla. Se fríe todo en una sartén con manteca caliente. Se deja sazonar durante 20 minutos, más o menos. Luego se le agregan cuatro o cinco tazas de agua. Una vez que está cocido el menudo, se saca y se vierte a la cazuela de la salsa. También las habas verdes peladas, las flores de calabaza, limpias y lavadas, y la sal al gusto. Se deja en la lumbre de 15 a 20 minutos y listo para servirse.

## **TACUACHE O CONEJO SILVESTRE A LAS BRASAS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 tacuache o un conejo en pie

½ kilogramo de limones

10 dientes de ajo grandes

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se mata el tacuache o conejo, se abre en canal y se limpia muy bien.

Después se exprimen los limones, se le agrega el ajo molido con la sal al gusto y se revuelve todo. Luego se le unta a la carne este jugo impregnándola totalmente. Aparte se prepara una fogata con leña bien seca y se deja arder hasta que se haga brasa. Ya preparada la carne, se le atraviesa una varilla de acero a lo largo del animal y se expone al fuego hasta que la carne esté cocida o dorada según el gusto. Se acompaña con tortillas calientes y salsa de chile morita.

## **MIXIOTE DE CONEJO ADOBADO AL HORNO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

2 conejos tiernos cortados en raciones  
350 gramos de chile guajillo tostado y remojado  
200 gramos de chile ancho tostado y remojado  
1 cucharada de cominos  
12 dientes de ajo  
2 clavos de olor  
3 pimientas negras  
1 rajita de canela  
1 cucharadita de orégano  
½ cucharadita de tomillo  
1 cebolla chica  
1 hoja de aguacate tostada  
1 taza de agua  
1 cucharadita de sal  
1 taza de vinagre  
50 gramos de manteca de cerdo  
1 docena de hojas de mixiote grandes  
1 bola de hilo cáñamo

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles, las especias, la cebolla, hoja de aguacate y el ajo se muelen en la licuadora con el vinagre y sal al gusto. Aparte se fríe esta salsa en una cazuela con la manteca caliente. Ya que está bien sazonada se le agregará un poco de agua. Cuando hierve y se empieza a resecar, se retira del fuego y se deja enfriar. Por otro lado los trozos de conejo, dispuestos en un recipiente, se enchilan con el adobo y se dejan macerar durante una noche. Al otro día, se disponen porciones de conejo adobado en las hojas de mixiote y se juntan bien las esquinas, se cierran los tamalitos y se amarran

con hilo grueso, se colocan en una charola engrasada y se hornean a 300°C durante una hora cuidando de agregar agua al molde para que no se peguen. Se sirven calientes en el mismo mixiote y se adornan con hojas de lechuga y rabanitos en flor. Pueden cocinarse al vapor como tamales. En ese caso se acompañan con arroz blanco y salsa verde.

## **TLACUACHE, ZORRILLO O CONEJO DE CAMPO EN MIXIOTE**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 tlacuache en pie, un zorrillo o un conejo según el gusto de cada persona

½ kilogramo de chile guajillo ancho

50 gramos de chile guajillo de punta

1 puño de cominos

3 dientes de ajo

½ cebolla

6 mixiotes

sal al gusto

1 bola de hilo cáñamo

### **ELABORACIÓN:**

Se mata el animal, se le quitan las vísceras, se lava perfectamente y se corta en porciones regulares; si es tlacuache o conejo se puede preparar inmediatamente; sólo el zorrillo se debe dejar al aire por lo menos dos días para que no vaya a tener mal sabor la carne.

Por otro lado se hierven los chiles guajillos y se muelen junto con los cominos, la sal al gusto y la cebolla. Se enchila la carne con esta salsa. Se hacen los tamales con las hojas de mixiote, previamente remojadas y lavadas, y se cuecen a vapor por espacio de 90 minutos. Se sirven acompañados con salsa verde y rabanitos.

Nota: Esta comida se puede preparar de mayo a agosto; pasado este lapso los animales no se deben comer porque por las sequías están lombricientos.

## **PIPIÁN DE TOTOLA ESTILO TIZATLÁN**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

- 1 totola grande gorda
- ½ kilogramo de costillas de puerco
- 2 kilogramos de pepitas (semilla de calabaza de la región)
- ¾ de kilogramo de ajonjolí
- ¼ de kilogramo de cacahuete pelado
- 8 chilpoclis mecos
- 3 chiles anchos
- 3 rajadas de canela
- 2 dientes de ajo asados
- sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se escogen bien las pepitas y se limpian. Se doran las pepitas, sobre un comal, a fuego manso; se mueven con una cuchara de palo para que se doren parejitas. Cuando ya están bien doraditas se sacan del comal. Luego se dora el ajonjolí en una sartén, a fuego lento, igual que la pepita. El cacahuete, sin cascara y bien limpio, también se dora en una sartén solo o con un poco de aceite o manteca. Por otro lado, el chilpocli de punta se hierve con todo y venas; cuando está cocido, se le quitan las venas y se escurre. El chile ancho se desvena y tuesta ligeramente. Se juntan todos los ingredientes y se muelen, en seco, junto con el anís, los dos ajos asados y la canela. Luego la carne de puerco se pone a hervir en una cazuela; cuando está medio cocida, se le agrega la carne de totola, limpia y destazada, y se van incorporando los ingredientes que antes se molieron, sin mover, ya que la misma ebullición deshace los grumos. Cuando empieza a hervir, se mueve muy despacio de afuera hacia el centro de la cazuela, con una cuchara de palo, cuidando que no se agite mucho para que no se vaya a cortar. Se

deja hervir hasta que la carne esté bien cocida. Durante el proceso de cocimiento se moverá de dos a tres veces, suavemente, pues el guiso es muy delicado y puede cortarse.

Nota: Este guiso de origen prehispánico se acostumbra preparar cada año para festejar al Santo Patrón de San Esteban Tizatlán, antiguo altépetl de Tlaxcala prehispánica.

## **MOLE DE OLLA CON EPAZOTE**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

1 kilogramo de carne de pollo  
100 gramos de chilpocotli meco  
5 jitomates  
3 dientes de ajo  
unas ramitas de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir la carne en una olla de barro con agua, con un trozo de cebolla y un poco de sal, a fuego medio. Los chiles también se ponen a hervir ligeramente. Los jitomates se asan y se muelen junto con los chiles y los ajos. Ya molidos se fríen en una cazuela con un poco de manteca, previamente calentada. Cuando ya está bien frito, se le agregan la carne, un poco de caldo donde hirvió la carne, las ramitas de epazote, sal al gusto y se deja en la lumbre otros 15 minutos a fuego medio, y listo para servirse.

## **POLLO CON HONGOS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de pollo  
½ kilogramo de hongos amarillos  
½ kilogramo de papas  
5 chiles chipotles  
1 rama de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla de barro se pone a cocer el pollo bien limpio y lavado. Después se le sueltan las papas peladas, en crudo, y picadas en cuadros. Los chilpoctlis cortados en largo también se le agregan, una rama de epazote, sal al gusto y se deja a fuego medio por una hora para que se cueza. Al final, cuando la carne casi está cocida, se le agregan los hongos bien lavados, se deja hervir otros 10 o 15 minutos y listo para servirse.

## **POLLO RESCOLDEADO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 pollo de 2 kilogramos  
1 kilogramo de papas  
1 cebolla  
½ kilogramo de chiles cuaresmeños  
1 manojo de epazote  
8 mixiotes  
4 pencas de maguey asadas  
1/3 de metzotes  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se hace lumbre con los metzotes (pencas de maguey secas), en el piso y se dejan quemar hasta que se haga brasa. Luego se procede a preparar todo.

El pollo se corta en piezas y se lava. Las papas, la cebolla y los chiles, se cortan en rebanadas y el epazote se pica. Los mixiotes se ponen a remojar, se lavan, se escurren y se extienden a lo largo en cruz. Luego se hace una tendida de todo lo picado, con un poco de sal, y otra de pollo, otra de la verdura picada y otra de pollo, hasta que se termine todo. Enseguida se enreda bien todo, cuidando de que nada se salga y se envuelve con las pencas de maguey. Se amarra, se coloca en medio de las brasas y ceniza, se prenden más metzotes a los lados. Se deja una hora cociéndose, cuidando que no se queme nada. Se come acompañado de salsa verde y guacamole.

## **GUISADO DE HONGOS AMARILLOS CON POLLO**

### **INGREDIENTES:**

(10 o 12 porciones)

1 pechuga de pollo  
2 kilogramos de hongos amarillos  
1 cabeza de cebolla  
1 cabeza grande de ajo  
5 chilpoctlis  
unas ramas de epazote  
1 cucharada sopera de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se lavan los hongos; se les aparta el tronco de la cabeza y se dejan escurrir. Mientras, en una cazuela, se acitrona la cebolla picada junto con los ajos. Luego se le agrega un poco de agua (4 tazas) y se sueltan los hongos. Ya que se hayan ablandado un poco, se incorporan los chilpoctlis, la pechuga de pollo cocida y desmenuzada, sal al gusto y las ramas de epazote. Se tapa y se deja cocer todo junto entre 30 a 40 minutos, más o menos, a fuego lento.

## **BARBACOA DE POLLO**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

2 kilogramos de carne de pollo (muslo, pierna, pechuga)

¼ de kilogramo de chile guajillo

50 gramos de chile de punta

2 chiles anchos

50 gramos de cominos

2 cabezas de ajo

3 pimientos

½ litro de vinagre

2 hojas de laurel

hojas de aguacate

20 hojas de maíz, o mixiote, o papel de estaño

sal al gusto

1 bola de hilo cáñamo

### **ELABORACIÓN:**

El chile ancho se desvena, se tuesta ligeramente sobre un comal y se remoja en agua caliente. El chile guajillo y el de punta se ponen a hervir en una cacerola hasta que se ablanden. Luego se muelen en la licuadora con los ajos limpios, los cominos, la pimienta y las hojas de laurel. Ya bien molido se vacía en una cazuelita, se le añade el vinagre, se revuelve todo y se le agrega a la carne, previamente lavada, escurrida y colocada en un traste grande. Se mezcla muy bien con el chile y la sal al gusto, y se deja toda la noche para que la carne absorba bien el chile y los condimentos.

Al otro día se empiezan a hacer los tamalitos en hojas de maíz, mixiote o papel de estaño. Se toma un pedazo de papel de estaño, se coloca una pieza o dos (dependiendo del tamaño que se requieran), se le pone un poco del chile molido, una hoja de aguacate y se envuelve muy bien, cuidando que no quede abierto de ningún lado.

Se amarra con un hilo y así sucesivamente hasta terminar con toda la carne. Para cocerse, se colocan en una olla o vaporera, a la que previamente se le puso una parrilla y agua a la altura de ésta. Se tapan bien y se ponen a fuego regular, de una a dos horas.

Para servirse se acompañan con ensalada de lechuga, aguacate y salsa verde.

## **MOLE DE GUAJOLOTE O COLORADO**

### **INGREDIENTES:**

(25 porciones)

1 guajolote grande  
3 pollos de corral  
1 kilogramo de chile mulato (desvenado)  
½ kilogramo de chile ancho  
½ kilogramo de chile pasilla  
10 chilpoclis mecos  
½ kilogramo de ajonjolí  
½ kilogramo de cacahuete pelado  
1 puño de almendras  
4 puños de pepitas sin cáscara  
1 kilogramo de plátanos machos fritos  
1 pedazo de canela (25 gramos)  
5 clavos (especias)  
1 cabeza de ajo asada  
8 pimientas negras  
1 pieza de pan de manteca (roscas o rejas)  
1 tortilla requemada  
1 cucharada sopera de anís  
orégano, lo que agarren tres dedos  
sal la necesaria  
azúcar al gusto  
1 barra de chocolate  
100 gramos de pasitas

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se limpian, uno por uno, con un trapo limpio y húmedo para quitarles el polvo. Luego se desvenan y, por el lado brillante, se tuestan ligeramente sobre un comal de barro a fuego lento. Después, para que se entiesen, se ponen al sol toda la mañana. Ense-

guida, se hierven seis chilpoclis en una ollita con agua, y cuatro se fríen hasta que queden muy bien dorados. Los plátanos machos se fríen en una sartén con aceite caliente hasta que queden casi negros. Los cacahuates y el ajonjolí se fríen ligeramente, a fuego suave. Las pasitas, las pepitas y el pan, se doran en una sartén con un poco de aceite precalentado.

Para pelarse, las almendras se ponen en agua a hervir un poco; después se fríen con la canela hasta que estén bien doraditas. Las pimientas, los clavos, el orégano y el anís, previamente limpios, se preparan para llevarse con los otros ingredientes al molino. La cabeza de ajo se asa sobre un comal con todo y cascara y después se pela. La tortilla se quema a fuego directo sobre la hornilla. Ya que está todo preparado, se muelen los ingredientes en el metate o se llevan al molino; todo debe quedar bien molido, no martajado. Cuando ya se tiene la pasta, se empieza a hacer el mole. Primero se sancocha la carne en una cazuela con manteca caliente. Luego, en la cazuela donde se va a hacer el mole, se fríe como cinco minutos la pasta de mole, con todos los ingredientes, con manteca precalentada. Cuando ya se ha frito, se le agrega agua caliente suficiente para cubrir bien la carne y se mueve constantemente, con una cuchara de palo, para que no se pegue. Después, cuando el agua está hirviendo, se van incorporando las piezas de carne sancochadas. Se revuelve bien todo y se deja en la lumbre hasta que la carne se cueza. Cuando ya casi está cocida, se le agrega la sal, el chocolate y el azúcar.

Nota: Se debe tener cuidado que no se pase el dorado del ajonjolí y del cacahuete porque el mole se amarga.

La carne se debe sacar del mole cuando ya se coció, para que no se desbarate.

## CHILES RELLENOS DE PATO

### INGREDIENTES:

(12 porciones)

1 pato grande  
15 chiles de milpa  
100 gramos de mantequilla  
½ kilogramo de jitomate  
10 rebanadas de tocino  
1 cebolla de regular tamaño  
6 dientes de ajo  
4 hojas de laurel  
50 gramos de cacahuates pelados  
50 gramos de pasitas  
10 huevos  
¼ de kilogramo de harina  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

El pato se mata, se despluma con agua caliente, se destaza como el pollo y se lava. En una olla con agua se pone a cocer a fuego alto con un pedazo de cebolla y sal al gusto. Ya cocido se escurre, se pone en una cacerola y se deshebra la carne quitándole los huesos. Luego se fríe la carne con la mantequilla y el tocino en cuadritos, se le agregan las cebollas, el ajo, los jitomates picados, las pasitas, los cacahuates, las hojas de laurel y sal al gusto. Se revuelve muy bien todo y se deja sazonar. Aparte, los chiles se tuestan ligeramente a fuego directo, se les quita la parte quemada, se limpian, se lavan, se les abre de un lado para sacarles las venas. Ya limpios, se rellenan con la carne de pato, se capean con el huevo batido a punto de turrón y se fríen con suficiente aceite en una sartén. Se sirven con crema, frijoles refritos con queso, totopos y un poco de guacamole.

## **PATO EN MIXIOTE CON NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 pato de 2 ½ kilogramos  
12 chiles guajillos  
12 chiles anchos  
1 raja de canela  
2 clavos de olor  
3 dientes de ajo  
4 hojas de laurel  
8 hojas de aguacate  
20 nopalitos  
4 hojas de mixiote  
½ litro de vinagre  
1 cucharadita de cominos  
1 cucharadita de orégano de castilla  
1 pizca de pimienta negra  
hojas de maíz, las necesarias o mixiotes  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se desvenan y se ponen a hervir en una cazuela durante 15 minutos. Luego se muelen junto con la canela, los ajos, los clavos, el laurel, las hojas de aguacate, los cominos, el orégano, la pimienta y un poco de vinagre. Aparte, en una cazuela grande se pone el pato ya destazado en piezas, limpio y lavado. Se le pone sal al gusto y vinagre, y se mezcla con el chile molido. Se deja reposar por tres o cuatro horas, para que se concentre bien el chile en la carne. Mientras, los nopalitos se limpian, se pican, se lavan y se ponen a cocer en una cazuela con suficiente agua y una pizca de tequexquite. Cuando están cocidos se lavan varias veces y se escurren. Los mixiotes o las hojas de maíz se ponen a remojar en

agua, se lavan y se escurren. En un pedazo de mixiote o en una hoja de maíz, se pone una pieza de carne con un poco de nopalitos. Se cierra muy bien cuidando que quede bien envuelta y amarrada la carne; y así sucesivamente se hará con toda la carne. Para cocerse, los tamalitos se colocan paraditos en una tamalera, a la que se pondrá agua hasta la altura de la parrilla o base que llevará. Se tapan y, a fuego medio, en dos horas o tres estarán cocidos. Se sirven con salsa verde.

Nota: Antes de cocerse, a la carne de pato para quitarle la humedad se debe asar sobre un comal a fuego medio, cuidando que no se queme la carne.

## **PATO EN CHILPOCTLI**

### **INGREDIENTES:**

(15 o 20 porciones)

2 patos grandes de 2 a 3 kilogramos cada uno

3 kilogramos de jitomate

3 botes de chicos de chilpoctlis

1 ramita de laurel

1 ramita de tomillo

1 ramita de orégano

2 clavos

4 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 cucharada soper de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los patos ya destazados, limpios y lavados se ponen a cocer en una olla con suficiente agua, de una a dos horas, a fuego alto, con un pedazo de cebolla y un diente de ajo. Aparte, los jitomates se asan en el comal, se muelen en el metate junto con los chilpoctlis, los clavos, el laurel, el tomillo, el orégano y los ajos. Luego se fríe todo en una cazuela grande con manteca precalentada. Se deja sazonar de 20 a 30 minutos a fuego lento. Cuando está bien sazonado se le agregan las piezas de pato con un poco de caldo, sal al gusto y se deja media hora más a fuego lento para que se espese un poco la salsa y listo para servirse.

## **CODORNIZ EN MOLE DE OLLA**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

3 codornices grandes  
1 cebolla mediana  
4 chiles guajillos  
9 chilpoclis  
1 raja de canela  
2 litros de agua aproximadamente  
1 ramita de cilantro  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se tienen las codornices, se matan y se limpian desplumándose con agua caliente. Después se descuartizan como el pollo, se lavan y se ponen a cocer en una olla con dos litros de agua, aproximadamente, y un pedazo de cebolla, a fuego medio durante  $\frac{3}{4}$  de hora. En otro traste se ponen a cocer los chiles; una vez que ya están blandos, se les pone un poco de agua fría y se muelen en la licuadora o metate con la canela. Ya todo molido se vacía en la olla donde está hirviendo la carne, se deja sazonar durante 10 o 15 minutos para que se espese un poco la salsa, se le pone sal al gusto y listas para comerse.

## **PESCADO SECO EN CALDILLO DE JITOMATE**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 pescado seco de regular tamaño  
½ kilogramo de jitomate  
¼ de kilogramo de chiles cuaresmeños  
6 o 7 huevos  
2 o 3 rajitas de canela  
2 hojas de laurel  
1 cebolla de regular tamaño  
harina, la necesaria  
unas ramitas de orégano, tomillo y perejil  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Con un día de anticipación, se pone a remojar el pescado en un traste con suficiente agua fría, de manera que el pescado quede estirado y cubierto de agua, para que suelte toda la sal; en este tiempo se cambia el agua varias veces. Al otro día, se lava y se escurre, ya escurrido se corta en trozos de tamaño regular, se bañan en harina y se capean en el huevo, batido con anterioridad a punto de turrón. Luego se va friendo en una sartén con manteca bien caliente. Aparte se hace el caldillo de jitomate. Para ello se asan los jitomates sobre un comal. Se pelan y se muelen junto con el ajo y las rajitas de canela. Luego, en una sartén con manteca caliente, se fríen unas rebanadas de cebolla. Cuando están acitronadas, se añade el jitomate para que se fría de 20 a 30 minutos a fuego lento. Se le agrega el agua a fin de que el caldillo no quede muy espeso. Al primer hervor se le agregan las hojas de laurel, las ramas de perejil, orégano y tomillo. Se le sueltan los chiles enteros y se deja sazonar otros 20 minutos. Ya que sazonó bien, se le van

incorporando las porciones de pescado y se dejan en el caldillo como media hora para que se cuezan, y listo para comerse.

Nota: Para tener un buen pescado, al comprarse, se debe escoger aquel que tenga los bigotes muy largos y llamado “tenso”.

## **FILETE DE PESCADO EN HOJAS DE MAÍZ**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

6 filetes de pescado  
3 pimientos grandes blancos  
12 hojas de maíz  
150 gramos de manteca de cerdo  
350 gramos de queso fresco  
6 ramas de epazote  
6 chiles guajillos en rebanadas  
1 limón  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien los filetes de pescado, se escurren. Se ponen en una cazuela y se marinan con sal, pimienta molida y el jugo de limón durante una hora, más o menos. Mientras, se ponen a remojar las hojas de maíz a fin de que se suavicen; se lavan y se dejan escurrir. Luego se toma una hoja, se le unta manteca por la parte de adentro. Se le coloca un filete de pescado, una rebanada de queso, una rama de epazote y un chile guajillo cortado en rebanadas. Se tapa con otra hoja de maíz para cubrir todo. Se envuelve muy bien, como un tamal, y se amarra con un hilo delgado. Así se repite la operación con los demás filetes. Después se ponen en una charola o refractario y se meten al horno, precalentado durante 15 minutos a fuego medio.

## **CARPAS AL COMAL**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

6 carpas

1 manojo grande de epazote

100 gramos de chiles jalapeños o serranos

hojas de maíz, las necesarias

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las carpas se limpian bien, quitándoles las escamas, agallas y tripas. Se enjuagan perfectamente. Se rallan y se les unta sal por todas partes. Luego se abren por la parte de abajo. Se les colocan los chiles picados, dos o tres hojas de epazote, otro poco de sal y se van envolviendo, una por una, en las hojas de maíz. Se amarran perfectamente, en medio y por los lados con tiras de las mismas hojas de maíz para que no se salga el jugo. Se ponen a cocer sobre un comal de barro a fuego de brasas de leña volteándose, los tamales, de vez en vez para que se cuezan las carpas de ambos lados. La señal para saber que ya se cocieron es que al levantar los tamales del comal, ya no se escurra nada.

## **CHARALES FRESCOS EN MIXIOTE**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

- 1 kilogramo de charales frescos
- 4 cucharadas soperas de aceite o manteca
- 2 cebollas
- 10 chiles serranos
- 1 cabeza de ajo
- 6 ramas de epazote
- 1 docena de mixiote
- sal al gusto
- 1 bola de hilo cáñamo

### **ELABORACIÓN:**

Los charales se lavan, se escurren y se fríen en una cazuela con manteca bien caliente. Se pican los chiles, el ajo, la cebolla, el epazote y se agregan a la cazuela de los charales. Se mezcla bien todo con la sal al gusto y se dejan freír otros 15 minutos, más o menos. Se retiran del fuego. Enseguida, con esta preparación, se empiezan a hacer los mixiotes. Primero se ponen a remojar los mixiotes. Se lavan en agua limpia, se escurren y se cortan porciones como de 30 centímetros de largo. Luego se toma una, se extiende y en el centro se le va poniendo un tanto de charales. Se cierran bien, se amarran para que no se les salga el jugo y se cuecen al vapor en una olla o vaporera, a la que se le puso una parrilla y un poco de agua a la altura de la misma. Se tapa bien y se dejan a fuego medio durante 10 minutos.

## **CHILPOPOSO DE CHARALES**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

3 manojos de flores de calabaza

½ kilogramo de papa

¼ de kilogramo de charales

6 chilpoclis

½ kilogramo de jitomate

2 cucharadas soperas de manteca

1 ½ litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen a hervir los chilpoclis junto con el jitomate en una cazuela con agua durante 10 minutos. Cuando ya se ablandaron, se muelen en la licuadora. Luego, todo se fríe en una cazuela con manteca precalentada a fuego medio. Se deja sazonar de 15 a 20 minutos. Ya pasado este tiempo se agrega el agua, las papas limpias, picadas en crudo, los charalitos, bien lavados, las flores de calabaza, limpias y cortadas a la mitad, y sal al gusto. Se deja hervir hasta que los charalitos estén bien cocidos.

## **TORTITAS DE CAMARÓN EN MOLE CON NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

#### **Para la torta**

4 kilogramos de habas secas  
1 ½ kilogramos de camarón seco  
1 kilogramo de huevo  
una cucharada sopera de royal  
2 litros de aceite  
30 nopales regulares y tiernitos  
sal al gusto

#### **Para el molito**

½ kilogramo de chile pasilla  
½ kilogramo de chile mulato  
½ kilogramo de chilpochtli  
2 kilogramos de jitomate  
una cabeza de ajo chico  
50 gramos de canela

### **ELABORACIÓN:**

Las habas se tuestan en un comal a fuego manso y se pelan. Luego se muelen en un metate. Cuando se están moliendo las habas, se agrega el camarón tostado para que se muele también. Ya que está el polvo de haba con el camarón, se revuelve con agua en una cacerola. Se le añaden los huevos, el royal y se mezcla bien todo. Luego se empiezan a hacer las tortitas de regular tamaño y se van friendo en una sartén con suficiente aceite bien caliente. Aparte, los nopalitos se limpian bien de las espinas, se lavan, se cortan en cuadritos y se ponen a cocer en una olla o cazo con agua de tequexquite asentado, un pedazo de cebolla y sal. Ya que están cocidos, se lavan bien y se escurren. Los chiles se desvenan y se tuestan en

un comal. Los jitomates se hierven. El ajonjolí se tuesta con sal, en una sartén a fuego manso. El chilpochtli se hierve. Luego se muele todo junto. Enseguida se pone una cacerola a fuego lento con la manteca. Cuando está caliente se le suelta el chile ya molido y se deja sazonar. Se le agrega agua, los nopalitos y las tortitas. Se deja hervir todo junto para que les penetre bien el molito a las tortitas, y listas para saborearse.

Nota: Se debe tener mucho cuidado con las tortitas, pues si se dejan mucho tiempo en el molito, y se mueven constantemente se desbaratan.

## **TORTAS DE ARROZ EN CALDILLO DE JITOMATE**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de jitomates  
2 dientes de ajo  
1 cebolla chica  
1 taza de arroz  
4 huevos  
medio cuarto de queso añejo  
1 rajita de canela  
1 cucharadita de cominos  
6 chiles verdes  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Primero se lava el arroz ligeramente y se pone a secar. Una vez seco, se le da una ligera tostadita en un comal de barro o sartén. Ya tostado, se muele ligeramente en un metate. Después se muelen los cominos y al final el queso, en el mismo metate. Luego todo se revuelve con el arroz molido. Aparte se baten los huevos a punto de turrón y se agregan a la mezcla ya preparada. Se revuelve bien. En caso de que quedara muy seca, se le agrega un poquito de leche, pues la mezcla debe de quedar media espesa para poder hacer las tortitas. Ya con esta pasta se empiezan a hacer las tortitas con las manos limpias y húmedas. Se redondean con las puntas de los dedos. Y se van friendo en una sartén que de antemano se puso a calentar con el aceite. Se voltean de un lado y otro para que queden un poco doraditas. Aparte se prepara el caldillo de jitomate. Para ello, se muelen los jitomates con el diente de ajo y una raja de canela. Luego, en una cazuela con un poco de aceite, se fríen unas rebanadas de cebolla. Cuando ya están acitronadas se les

incorpora el jitomate molido. Se deja sazonar de 20 a 30 minutos. Se le agregan tres o cuatro tazas de agua, las ramas de perejil y los chiles verdes. Cuando rompe el hervor se le van agregando las tortitas. Se dejan cocer como 10 minutos, cuidando que no se deshagan. Si el caldillo de jitomate espesa mucho, se le va agregando un poco de agua para que siempre esté aguadito.

## **TORTAS DE PAPA**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

1 kilogramo de papas  
400 gramos de queso añejo  
2 huevos  
¼ de litro de leche  
sal al gusto  
1 lechuga mediana  
aceite, el necesario

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan las papas. Se ponen a cocer en una olla a fuego medio durante  $\frac{3}{4}$  de hora, aproximadamente, se limpian y se guardan para guisarlas al siguiente día. Al otro día se sacan del refrigerador o de donde se hayan guardado y se ponen en una cacerola para deshacerlas muy bien con una cuchara de madera. Se les agrega sal al gusto, un poco de leche, el queso añejo y los huevos. Se mezcla todo y con las manos se van haciendo las tortitas. No muy grandes ni gruesas. Luego, en una sartén con un poco de aceite o manteca bien caliente, se fríen. Se voltean de un lado a otro para que se doren parejito. Para servirse se acompañan con ensalada de lechuga con rabanitos y salsa al gusto.

## **COLIFLOR RELLENA DE QUESO**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

1 coliflor grande  
½ kilogramo de huevos  
2 quesos frescos  
¼ de kilogramo de harina  
sal al gusto  
aceite, el necesario

### **ELABORACIÓN:**

La coliflor se lava muy bien con suficiente agua, luego, en una olla se pone a cocer con sal, a fuego medio, cuidando que no se desbarate. Ya cocida, se escurre y se desprenden pequeñas porciones. Luego se toma una, se le pone un pedazo de queso, se le pone encima otra porción de coliflor y se amarran con hilo de bolita. Para capearse, primero se enharinan. Se pasan por el huevo batido a punto de turrón. Se van friendo en una sartén con aceite precalentado y listas para comerse. Si se desea se pueden hacer en caldillo de jitomate.

## **CHILES EN NOGADA**

### **INGREDIENTES:**

(50 porciones)

50 chiles de milpa de tamaño mediano con tallo recto

½ kilogramo de carne de res molida

½ kilogramo de carne de puerco molida

½ kilogramo de harina de trigo

3 kilogramos de huevo

½ kilogramo de pasitas

100 gramos de almendras

pimienta, lo que agarren 3 dedos

sal al gusto para la carne

1 cucharada de azúcar

aceite, el necesario

2 kilos de plátanos machos

2 kilogramos de duraznos

2 kilogramos de manzanas

2 kilogramos de peras

1 kilogramo de uvas

3 kilogramos de jitomates

2 kilogramos de membrillos medianos

6 dientes de ajo

1 cebolla grande

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se ha lavado la fruta, se selecciona, se empieza a pelar y se le quita el corazón con las semillas. Luego se pica en pedazos chicos. Por otro lado, se prepara una cacerola o cazuela grande y honda con un poco de aceite y se pone al fuego. Cuando está caliente se fríe, a fuego medio, la carne junto con las pasas, las almendras picadas (peladas previamente en agua caliente), la cebolla y los ajos finamente picados. Se añade, bien molida la

pimienta con la canela, cuatro o cinco clavos y sal al gusto. Se revuelve todo y se deja freír hasta que se deshaga la carne. Enseguida se le agrega toda la fruta picada. Se mezcla muy bien y se deja cocer a fuego medio durante dos horas, más o menos. Por otro lado los jitomates se asan sobre un comal. Después se muelen sin agua en la licuadora y se fríen en una cacerola con aceite caliente de 15 a 20 minutos a fuego lento. Cuando está bien frito, se incorpora a la cazuela de la fruta sin dejar de mover constantemente, para que no se pegue la fruta en el fondo de la cazuela. Si está muy seco o crudo el relleno, se le pone un poco de caldo para que se sazone bien. Se sabe que el relleno está listo cuando al revolver la mezcla se vea el fondo de la cazuela. (Se recomienda preparar el relleno en la víspera para que el sabor de la fruta se concentre). Aparte, los chiles se tuestan a fuego directo y se ponen a sudar, se pelan, se les hace una abertura en un costado y se les quitan las venas. Luego, con el picadillo preparado, se rellenan los chiles. Se enharinan. Se pasan por el huevo batido a punto de turrón (se capean) y se van friendo en una sartén con suficiente aceite precalentado. Se sacan y se colocan en un plato cubierto con papel absorbente para quitarles el aceite sobrante.

### **Para la nogada**

2 cientos de nuez de castilla fresca con cáscara café claro

2 rajas grandes de canela

½ kilogramo de crema fresca de rancho

1 litro de leche

Se limpian las nueces de las dos cáscaras. Se les debe de quitar muy bien el pellejito. Se muelen en la licuadora junto con la crema, la canela y un poco de leche hasta formar una crema espesa. Para servirse se colocan sobre un plato de uno a tres chiles, se bañan con la nogada y se adornan con una o dos ramitas de perejil frondoso y verde y varios granos de granada encima de los chiles.

**Para el adorno**

3 granadas grandes y rojas

1 manojo grande de perejil

Nota: Si los chiles son de rabo curvo pican mucho; hay que tener cuidado al escogerlos.

La fruta para el relleno deberá estar bien madura.

Para el capeado de los chiles, las claras se irán batiendo de seis en seis.

Si el relleno queda insípido se le puede agregar un poco de azúcar.

Los chiles en nogada se tienen que preparar por lo menos con dos días de anticipación, ya que son muy laboriosos.

## CHILES DE MILPA RELLENOS DE QUESO

### INGREDIENTES:

(8 porciones)

1 kilogramo de chiles de milpa

½ kilogramo de jitomate

1 cebolla mediana

1 diente de ajo

1 rama de epazote

1 ramita de tomillo

1 ramita de orégano

2 quesos frescos

6 huevos

½ kilogramo de harina

aceite, el necesario

sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Se tuestan los chiles a fuego directo. Se meten en una bolsa de plástico o se tapan con un trapo húmedo para que suden y se puedan pelar muy bien. Se desvenan. Se les hace un corte por un lado para rellenarlos con pedazos de queso, previamente cortado, y unas hojas de epazote. Luego se cierra la abertura con un paliillo. Se capean con huevo batido a punto de turrón, previamente enharinados. Se van friendo, uno por uno, en una sartén con aceite caliente. El jitomate se muele con el ajo y la cebolla. Aparte, en una cazuela con aceite caliente se fríe cebolla rebanada, se deja acitronar y enseguida se fríe el jitomate durante 15 o 20 minutos, a fuego medio. Después se le pone un poco de agua, el orégano, el tomillo y se deja hervir otro poco. Cuando el caldillo de jitomate está listo se le agregan los chiles. Se dejan unos cinco minutos más en el fuego cuidando que no se desbaraten, y listos para comerse.

## **CHILES RELLENOS DE CALABACITAS**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

8 chiles de milpa, grandes  
½ kilogramo de calabacitas tiernas  
3 elotes tiernitos  
unas ramas de epazote  
1 barra de mantequilla, chica  
¼ de kilogramo de queso fresco  
¼ de litro de aceite  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las calabacitas se lavan muy bien y se pican finamente. Los elotes se desgranar. El queso se ralla. Luego todo se fríe muy bien en una sartén con un poco de aceite. Se agregan las ramas de epazote. Mientras, los chiles se tuestan a fuego directo, se limpian bien, se desvenan y se lavan. Después, por una abertura pequeña, que se les hace con el cuchillo, se rellenan muy bien con las calabacitas preparadas. Ya rellenos los chiles se colocan en un refractario, previamente untado de mantequilla. Se les pone encima un trocito de mantequilla y se meten al horno a una temperatura de 200°C durante 20 a 30 minutos, y listos para saborearse.

## **GUISADO DE CALABACITAS**

### **INGREDIENTES:**

(10 a 12 porciones)

¼ de kilogramo de chicharrón  
1 kilogramo de calabacitas tiernas  
1 kilogramo de chiles de milpa  
2 manojos de flor de calabaza  
½ kilogramo de chícharos  
½ kilogramo de jitomate  
3 elotes tiernitos  
1 cebolla mediana  
1 queso fresco  
¼ de litro de crema  
3 aguacates grandes  
2 cucharadas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las calabacitas se lavan, se pican en rodajas, se fríen junto con la cebolla en una cazuela con manteca precalentada. Se le agregan las rajas de los chiles, previamente tostados, desvenados y limpios, y las flores de calabaza limpias y partidas a la mitad, los chícharos, cocidos con anterioridad, y el jitomate picado. Se revuelve todo con una cuchara de madera. Cuando se haya frito bien, se le incorporan los granos de elote, el chicharrón en trozos y el queso fresco en rajitas. Se mezcla nuevamente. Se le pone un poco de sal. Se tapa la cazuela, se le pone fuego lento y se deja hasta que se cueza bien todo. Para servirse se le agrega un poco de crema y pedazos de aguacate.

## **CHILACAYOTES EN MOLE VERDE**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

6 chilacayotes medianos y tiernos

$\frac{3}{4}$  de kilogramo de tomates

$\frac{1}{2}$  kilogramo de habas verdes

3 dientes de ajo

1 montoncito de chiles serranos

unas ramitas de cilantro

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los tomates. Los chiles se asan ligeramente en un comal. Después se muelen en la licuadora o metate junto con los tomates, los ajos y unas ramas de cilantro. Luego, la salsa se fríe en una cazuela con un poco de manteca previamente calentada. Se deja sazonar a fuego medio más o menos 20 minutos. Mientras, se pelan muy bien los chilacayotes. Se parten en pedazos chicos. Las habas se limpian. Luego se agregan las dos cosas a la cazuela donde se está sazonando la salsa, un poco de agua, sal al gusto y se dejan en el fuego hasta que se cuezan las verduras. El molito debe quedar un poquito espeso.

## HUAZONTLES CAPEADOS EN ADOBO

### INGREDIENTES:

(6 u 8 porciones)

1 kilogramo de huazontles  
1 trozo de cebolla  
3 dientes de ajo  
6 chiles anchos  
½ kilogramo de jitomates  
5 pimientas  
2 clavos de comer  
6 huevos  
2 quesos de regular tamaño  
1 pizca de orégano  
1 pizca de carbonato  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

Los huazontles se limpian y se ponen a cocer en una olla con poca agua, un pedazo de cebolla, el ajo, una pizca de carbonato y sal al gusto. Cuando ya se cocieron, sin desbaratarse, se sacan y se escurren. Por otro lado, se baten las claras a punto de turrón y se les añaden las yemas mezclándose con cuidado. Aparte se corta el tallo de los huazontles y se van tomando pequeñas porciones. En medio de las hojas se les colocan unas rebanadas de queso y se aprietan con las manos para formar unos rollos alargados. Luego los rollos se enharinan y se pasan por el huevo batido. Después se van friendo en una sartén con aceite precalentado. Para hacer el adobo. Los chiles se desvenan, se asan y se remojan. Luego se muelen con el ajo, la cebolla, el jitomate, también asado, y las especias. Después se fríe todo en una cazuela hasta que se sazone bien. Se le añaden tres o cuatro tazas de agua, cuidando que no quede ni muy aguado ni muy espeso. Se deja hervir unos minutos. Luego se van incorporando los huazontles al adobo y se

deja hervir 10 minutos más y listos para comerse. Se debe cuidar que las porciones o rollos salgan completos. También se pueden hacer en caldillo de jitomate.

## **HONGOS CON CALABACITAS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de hongos «clavitos»

½ kilogramo de calabacitas

4 dientes de ajo

1 cebolla mediana

5 chiles poblanos

1 manojo de epazote

½ taza de aceite

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las calabacitas se parten en cuadritos, los ajos se machacan, la cebolla se pica muy finita, los chiles se asan, se desvenan y se hacen en rajas, y el epazote se pica. Ya que está todo listo, se pone a calentar el aceite en una cazuela, de preferencia de barro, y se fríen los hongos, bien lavados de antemano. Luego se agregan todos los demás ingredientes, se tapa la cazuela y se deja hervir junto con las ramas de epazote hasta que la verdura esté cocida.

# **VERDURAS Y ENSALADAS**



## **CHILEATOLE**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

15 elotes tiernitos  
unas ramas de epazote  
hojas tiernas de calabaza  
100 gramos de chiles serranos  
200 gramos de masa  
3 litros de agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

A los elotes se les quitan las hojas, se limpian y se rebanan con un cuchillo apoyándose en una tablita de madera. Mientras, se pone una olla con agua a fuego medio. Cuando ya está bien caliente el agua, se le agregan los granos de elote y se dejan hervir. Se mueve de vez en cuando con una cuchara de palo. Aparte, en un recipiente con agua, se deshace la masa con las manos y se pasa por un cedazo o se cuele. Se agrega la masa disuelta a la olla donde están hirviendo los granos de elote. Aparte se muelen los chiles en crudo con las hojas de calabaza y las ramas de epazote, se cuelean y se le agregan a la misma olla sin dejar de moverse, ya que se puede pegar. Se deja hervir bien todo a fuego lento durante 15 o 20 minutos, y está listo para servirse caliente con pedacitos de queso fresco.

## **ESQUITES**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

10 elotes tiernitos

¼ de kilogramo de chiles locos

1 manojo de epazote

¼ de litro de aceite

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian bien los elotes y se desgranán. El epazote se deshoja. Los chiles se tuestan, se pelan, se desvenan y se parten en rajas. En una sartén se pone el aceite, a fuego medio, a calentar. Cuando ya está listo, se le sueltan los granos de elote, el epazote, los chiles en rajas y sal al gusto. Se mezcla todo y en 15 o 20 minutos quedan listos o hasta que los granos de elote estén bien cocidos.

## **HUITLACOCHE FRITOS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

8 huitlacoques medianos  
1 cebolla mediana  
4 chiles locos  
4 cucharadas soperas de manteca  
unas ramitas de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

A los huitlacoques se les quitan las hojas que los cubren, se despedazan y se fríen en una sartén, con manteca precalentada, junto con la cebolla picada, las ramitas de epazote y los chiles en rajitas. Se mezcla bien todo con una cuchara de madera. Se mueve constantemente para que se cuezan parejito. Se dejan a fuego lento durante 15 o 20 minutos, y listos para comerse en tacos.

## **ELOTES HERVIDOS**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

10 elotes tiernitos

2 cucharadas de tequexquite

1 manojito de pericón

### **ELABORACIÓN:**

Los elotes se limpian quitándoles unas cuantas hojas de encima (se les pueden dejar una o dos hojas). Luego se colocan en un bote o una olla, sobre una parrilla cubierta con las hojas que se les quitaron a los elotes. Se le pone agua hasta el nivel de la parrilla y se van colocando los elotes acostados. Se les agrega el tequexquite asentado, las ramas de pericón, se tapan con un trapo húmedo y una tapadera. Se cuecen a fuego alto durante una o dos horas, dependiendo de lo tierno de los elotes. Se comen untándoles limón, sal y chile piquín molido en seco.

## **HABAS CON HUEVO**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

1 kilogramo de habas frescas

4 huevos

1 cebolla chica o mediana

¼ de litro de aceite

3 chilpoctlis

2 dientes de ajo

4 pimientas

hierbabuena, unas ramitas

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las habas, ya peladas y limpias, se cuecen en agua y se les pone sal. Cuando están suaves se les quita el pellejo. Los chilpoctlis se hierven y se desvenan. Después se muele con la cebolla y el ajo. Se fríe en una cazuela con aceite precalentado hasta que se sazone. Luego se le agregan las habas, la hierbabuena y la pimienta. Los huevos se batan en un recipiente y se incorporan a la cazuela del chile cuando empiece a hervir. Se saca de la lumbre cuando el huevo ya esté cocido.

## **RAJAS CON CALABACITAS TIERNAS**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

1 kilogramo de chiles de milpa  
½ kilogramo de calabacitas tiernas  
unas ramitas de pipitza  
100 gramos de queso añejo  
2 cucharadas soperas de manteca  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se tuestan a fuego directo. Después de tostados se dejan sudar enredándolos en un trapo húmedo. Se limpian, se desvenan y se hacen en rajas. Luego, en una cazuela con un poco de manteca caliente, se fríen las rajas con las calabacitas, previamente lavadas y picadas en cuadritos, unas ramitas de pipitza, queso espolvoreado y sal al gusto. Se mezcla todo muy bien de manera que se cueza parejo, y en 20 minutos queda listo para servirse.

## **ESPINACAS EN SU JUGO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

2 manojos de espinacas de regular tamaño

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

2 cucharadas soperas de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien las espinacas varias veces, hoja por hoja para quitarles perfectamente la tierra. Aparte, en una cazuela se pone como medio litro de agua a hervir a fuego normal. Luego se le añade la manteca, las espinacas partidas a la mitad, la cebolla rebanada y sal al gusto. Se tapa la cazuela y se dejan en el fuego hasta que se cuezan, de 15 a 20 minutos aproximadamente, y listas para comerse.

Nota: Las verduras se deben de cocer en muy poca agua para que no pierdan sus propiedades.

## **QUINTONILES EN SU JUGO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

2 manojos grandes de quintoniles

½ cebolla mediana

2 dientes de ajo

2 cucharadas de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se deshojan bien los quintoniles y se les corta el tallo de abajo. Se lavan perfectamente, pues tienen mucha tierra, y se escurren. Aparte, en una cazuela se pone un poco de manteca, el ajo y la cebolla picados y se fríen hasta que esté bien acitronada la cebolla. Luego, se le añaden los quintoniles y la sal al gusto. Se tapa y se deja hervir a fuego lento aproximadamente 15 o 20 minutos. Para comerse se acompañan con salsa verde, o rajitas de chiles locos, previamente asados.

## **NOPALES AL VAPOR EN HOJAS DE MAÍZ**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

15 nopales  
8 chilpoctlis rojos  
3 chiles anchos  
3 dientes de ajo  
1 puñito de cominos  
20 hojas de maíz  
manteca, la necesaria  
sal al gusto  
rabos de cebolla  
cáscaras de tomates  
1 pedazo de cobre

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian, se lavan y pican los nopales en cuadritos. Se ponen a cocer en una olla con agua, con dos rabos de cebolla y las cáscaras de tomate. Ya que están hirviendo, se les agrega un pedazo de cobre caliente al rojo vivo para que no se pongan amarillos. Los chiles anchos y chilpoctlis se remojan en agua tibia. Se muelen junto con el ajo y los cominos. Aparte se fríen los nopales en una cazuela con un poco de manteca caliente (medio sancochados). Luego se agrega el chile molido con los olores, se revuelve todo muy bien y se deja sazonar como 15 minutos a fuego suave. Las hojas se remojan, se lavan y se escurren.

Después se empiezan a hacer los tamalitos. Se toma una hoja, se extiende y en medio se le ponen dos o tres cucharadas soperas de nopalitos preparados. Después se envuelven bien, para que no se les salga el jugo y se amarran. Luego se ponen en una tamalera o vaporeira, a la que se le puso con anterioridad una parrilla cubierta de hojas de maíz y agua a la altura de ésta. Se dejan cocer como hora y media a fuego regular. Se sirven con pedazos de aguacate y salsa verde.

## **NOPALITOS ASADOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

20 nopalitos tiernos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Cortar los nopalitos o comprarlos cuando estén tiernos (aproximadamente de ocho días de crecidos). Quitarles las espinas y lavarlos con agua fría. Luego se asan en un comal. Se voltean constantemente de los dos lados hasta que adquieran un color verde seco. Se recomienda ponerles la sal hasta que se hayan asado. Se comen con tortillas de maíz y salsa verde o roja.

Nota: Antes de asarlos, es necesario hacerles unos pequeños cortes en la parte más gruesa para que se cuezan bien.

## **NOPALACHICLE EN ENSALADA O CORAZÓN DE NOPAL**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones):

10 corazones de nopal  
100 gramos de tomates verdes  
2 cucharadas de aceite de oliva  
4 jitomates rojos  
2 cebollas rebanadas  
1 limón  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se parten en cuadros los nopalachicles en crudo. Los jitomates, los tomates y la cebolla se pican y se colocan en un platón. Luego se les rocía el aceite de oliva. Se agrega sal al gusto y el jugo del limón. Se revuelve todo para mezclar bien las sustancias y está lista para servirse.

Nota: Se buscan los nopales más recios del tallo de la nopalera, se limpian y se les corta la capa exterior, procurando dejar solamente el corazón o centro de cada nopal, éste es el nopalachicle.

## **MALVAS AL VAPOR**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 litro de agua o caldo  
4 manojos de malvas  
1 cebolla chica  
1 pizca de tequexquite  
2 dientes de ajo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una cazuela de regular tamaño se pone agua a hervir con la cebolla partida en dos, los ajos y un poco de tequexquite. Cuando da el primer hervor se le sueltan las malvas, previamente bien lavadas. Se le pone sal al gusto, Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego medio durante 15 o 20 minutos, y listas para comerse acompañadas de salsa verde.

## **AYATITOS DE JUAN DIEGO (EJOTES TIERNOS)**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de ejotes  
1 col mediana  
125 gramos de chiles guajillos  
5 jitomates  
2 dientes de ajo  
¼ de harina integral  
1 pan bolillo  
1 cucharada de cominos  
aceite, el necesario  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los ejotes quitándoles las fibras de los extremos. Se lavan, se pican y se ponen a cocer a fuego medio en una olla con agua y un poco de tequexquite. Adentro de la olla y encima de los ejotes, se acomodan unas hojas de col, para que se suavicen con el vapor de los ejotes. Después se sacan las hojas y se dejan enfriar. Cuando los ejotes ya se cocieron, se sacan y se escurren. Luego, las hojas de col, a manera de tacos, se rellenan con los ejotes, se dobla la punta de un extremo y otro, se enharinan, o se pasan por pan molido. Después se capean con huevo batido a punto de turrón y se van friendo en una sartén con aceite caliente. Aparte, el chile guajillio se tuesta, se remoja en agua caliente y se muele con el ajo, los cominos, los chiles y los jitomates previamente asados, luego, en una cazuela se fríe esta salsa a fuego medio, se le sueltan los ayatitos unos minutos antes de servirse para que no se deshagan.

## **EJOTES FRITOS CON HUEVO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de ejotes tiernitos

1 cebolla mediana

4 huevos

1 queso fresco

1 pizca de tequexquite

aceite, el necesario

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los ejotes, se parten a la mitad y se ponen a hervir en una olla con agua, sal y tantito tequexquite o carbonato. Los ejotes se echan en la olla cuando el agua empieza a hervir. Se dejan hervir como 30 o 40 minutos. Ya que están cocidos, se escurren. Luego, en una cacerola con manteca precalentada, se fríen junto con la cebolla partida en rebanadas. Cuando está la cebolla acitronada se le sueltan los huevos, se revuelven muy bien con los ejotes. Se dejan otros 5 minutos y listos para comerse. Se sirven con queso fresco rallado.

## **ENSALADA DE EJOTES**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

½ kilogramo de ejotes

3 rábanos largos

1 cebolla chica

2 huevos

2 cucharadas soperas de vinagre blanco

unas ramitas de orégano

carbonato

sal

pimienta al gusto

aceite de olivo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los ejotes se pican de buen tamaño, se lavan y se ponen a cocer en una olla con agua, sal y una pizca de carbonato. Una vez cocidos se escurren. Los huevos se ponen a cocer en agua durante 20 minutos. Después se sacan del agua, se pelan y se cortan. Los rábanos y la cebolla se pican finamente. Aparte, en un platón, se mezcla todo, se le agrega la sal, el orégano, la pimienta, el vinagre y el aceite de olivo. Se revuelve bien, y lista para servirse.

## **ENSALADA DE VERDURAS EN VINAGRE**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

1 coliflor mediana  
½ kilogramo de ejotes  
½ kilogramo de chícharos  
1 manojo de cebolla cambray  
½ kilogramo de zanahorias  
½ kilogramo de calabacitas  
½ kilogramo de pepino o jícama  
¼ de chiles jalapeños  
6 hojas de laurel  
4 ramitas de tomillo  
4 ramitas de orégano  
10 pimentas negras  
6 clavos de olor  
4 ramitas de hierbabuena  
1 litro de vinagre  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las verduras se lavan muy bien, una por una, y se cuecen en forma individual. Mientras, en una cazuela se pone el vinagre a fuego medio con las hojas de laurel, el tomillo, el orégano, la pimienta, los clavos y la hierbabuena, con un poco de agua y sal al gusto. Se deja durante 10 o 15 minutos en el fuego. Pasando este tiempo, se pasa el vinagre, en caliente, en un refractario. Se le agregan las verduras cocidas y picadas con otro poco de sal y vinagre, si es necesario, y se tapan como una hora. Pasando este tiempo, lista para comerse. Si se desean guardar, se meten en frascos, previamente esterilizados y se tapan herméticamente.

## **ENSALADA DE QUELITES COCIDOS**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 6 porciones)

4 manojos de quelites tiernitos

1 cebolla grande

1 kilogramo de jitomate

queso fresco

manteca, la necesaria

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los quelites (quitándoles los tallos). Se lavan muy bien, pues contienen mucha tierra, y se escurren. En una cazuela con un poco de manteca caliente se fríen a fuego medio hasta que se cuezan. Luego se vacían en una ensaladera. Se les añade la cebolla en rodajas, el jitomate picado —previamente lavado— y el queso en rajitas. Se revuelve todo muy bien con una cuchara de madera, de manera que se mezcle, y listo para servirse.

## **ENSALADA DE NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

25 nopalitos tiernos  
1 manojo chico de rabanitos  
1 manojo grande de cilantro  
1 kilogramo de cebolla  
2 kilogramos de jitomate  
1 bote mediano de chiles jalapeños  
1 chorrito de aceite de oliva  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian bien los nopalitos, se pican y se hierven con un poco de sal y agua de tequezquite asentado o agua de cal para cortarles la baba. Ya cocidos se escurren y se colocan en un platón o cazuela extendida. Se les agregan el cilantro picado, previamente lavado y desinfectado, la cebolla en rodajas, los rabanitos y el jitomate partido en cuadritos, los chiles jalapeños en vinagre, la sal al gusto y un chorrito de aceite de oliva. Se revuelve todo muy bien y listos para comerse.

## **ENSALADA DE NOPALES ASADOS**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

15 nopales  
1 manojo de cilantro  
4 jitomates grandes  
3 cebollas medianas  
15 chiles verdes  
2 aguacates grandes  
1 queso fresco grande  
1 rábano largo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los nopales, se asan y se cortan en cuadritos. Se pican los jitomates, las cebollas, los chiles y el rábano, también el queso y el cilantro previamente lavado y desinfectado. En un platón grande se mezcla todo revolviéndose bien. Se le pone sal al gusto y al final se le colocan los pedazos de aguacate, previamente partido.

## **ENSALADA DE NOCHEBUENA**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

2 manojos de betabeles

1 lechuga mediana

2 jícamas grandes

4 cañas

6 plátanos tabasco

5 naranjas

4 manzanas grandes duras

4 limas

4 limones reales

½ kilogramo de cacahuete

½ kilogramo de colación fina, menudita y surtida

2 cucharadas de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

Los betabeles se lavan y se ponen a cocer en una olla libre de grasa con suficiente agua, ya cocidos se escurren, luego se pelan y se parten en cuadritos, el agua se reserva. La lechuga se lava bien y se pone a desinfectar y se rebana finamente. Las jícamas se lavan, se pelan y se rebanan en pedazos chicos. Las naranjas, las limas y los limones reales, se lavan, se les quita la cáscara y se pelan, gajo por gajo. Las cañas se lavan, se pelan y se parten en rajitas gruesas. Las manzanas se lavan, se pelan y se parten en trozos chicos. Los cacahuates se limpian bien. Los plátanos se pelan y se parten en ruedas. Después, en un platón hondo y grande se coloca toda la fruta y verdura picada. Se le agrega el agua, colada, donde se cocieron los betabeles y el azúcar. Se revuelve todo muy bien. Para servirse se le pone a cada plato un poco de cacahuates y colación sobre la ensalada.

## **LENGUAS EN ENSALADA**

### **INGREDIENTES:**

(6 u 8 porciones)

4 manojos de lenguas (verduras de temporada julio-agosto)

5 jitomates

1 cebolla mediana

10 chiles verdes

½ kilogramo de papas

½ kilogramo de queso añejo

1 cucharada de manteca o

3 cucharadas de aceite de oliva

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Las papas se lavan bien, se pelan en crudo y se cortan en cuadritos; luego se fríen en una cazuela con un poquito de manteca a fuego medio. Se mueven de vez en vez con una cuchara de madera. Aparte, las lenguas se limpian, se lavan, se cortan en pedazo chicos y se echan en la cazuela donde se frieron las papas. Después se les agrega el aceite de olivo, los jitomates picados, la cebolla y los chiles. Se les pone sal y se revuelve todo muy bien. Se deja en la lumbre hasta que las papas estén cocidas. Ya para servirse se desmorona el queso en todo el guiso.



# **SALSAS, CHILES Y FRIJOLES**



## **SALSA VERDE**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

1 kilogramo de tomates  
100 gramos de chiles serranos  
3 dientes de ajo  
unas ramitas de cilantro  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates se pelan y se asan junto con los chiles y el ajo en un comal, luego se lavan bien y se muelen en el molcajete con los chiles, el ajo y la sal al gusto. Se vacía en una cazuelita y se le agrega el cilantro lavado, desinfectado y picado, para que dure la salsa. Si queda espesa se le agrega un poquito de agua hervida.

## **SALSA VERDE CON AGUACATE**

### **INGREDIENTES:**

(10 o 15 porciones)

1 kilogramo de tomates  
15 chiles serranos  
3 rábanos largos  
1 manojo de cilantro  
1 queso fresco grande  
2 cebollas chicas  
2 dientes de ajo  
4 aguacates medianos  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates se pelan, se asan en un comal con los chiles y el ajo, luego se muelen junto con la cebolla y la sal en un molcajete o licuadora. Aparte, el aguacate y los rábanos se lavan, se limpian y se pican en cuadritos. El cilantro se lava y se pica. Se revuelve todo con la salsa y ya que está bien mezclado se le esparce encima el queso partido en cuadritos.

## **SALSA VERDE CON PIPITZA**

### **INGREDIENTES:**

(6 a 8 porciones)

½ kilogramo de tomates  
125 gramos de chiles verdes  
4 dientes de ajo  
2 ramas de cilantro  
1 manojo chico de pipitza  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates se pelan y se asan sobre un comal junto con los chiles. Luego se lavan (se les quita la cascarita negra) y se muelen en el molcajete con los dientes de ajo, el cilantro y la pipitza, previamente lavados y picados, y la sal al gusto. Se revuelve bien todo con un poquito de agua hervida, y lista para saborearse.

## **SALSA DE CHILE CASCABEL**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

8 chiles cascabel

4 dientes de ajo

1 pedazo de cebolla

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se tuestan los chiles, ligeramente, en un comal de barro. Después se colocan en una cazuelita con un poco de agua tibia para que se ablanden. Luego, en un molcajete se muelen con el ajo, la cebolla y la sal al gusto. Se debe procurar que los chiles estén bien molidos. Se deja en el molcajete para servirse.

## **SALSA DE CHILPOCTLI**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

1 jitomate grande  
5 tomates verdes  
4 chilpoctlis  
1 cebolla chica picada  
3 dientes de ajo  
1 cucharada de vinagre  
1 queso fresco  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tomates, el jitomate y los chilpoctlis con dos tazas de agua se hierven en una cazuela durante 15 minutos. Luego se muelen en un molcajete con los ajos y el vinagre. Ya molidos se vacían en una salsera. Se le agrega la cebolla picada y sal al gusto. Se revuelve todo bien y para servirse se le añade el queso desmoronado, y está lista para saborearla.

## **SALSA DE CHILE DE ÁRBOL**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 6 porciones)

8 chiles de árbol  
5 jitomates medianos  
3 dientes de ajo  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles y los jitomates se tuestan en un comal a fuego lento para que se asen parejitos. Luego se muelen en la licuadora junto con los ajos y la sal. Se vacía todo en un cajete o plato hondo. Se revuelve muy bien, y está lista para comerse.

## **SALSA DE CHILE PASILLA**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

5 chiles pasilla

5 dientes de ajo

½ kilogramo de queso fresco

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se desvenan los chiles y se remojan en un poco de agua tibia. Cuando ya se ablandaron se muelen en el molcajete junto con los ajos y un poco de sal. Para servirse se le pone queso fresco desmoronado.

## **SALSA RANCHERA**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 6 porciones)

3 jitomates redondos grandes  
½ cebolla grande  
3 dientes de ajo  
8 chiles serranos  
3 dedos de orégano  
1 limón  
1 cucharada sopera de aceite de oliva  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen a hervir los jitomates en agua a fuego medio, ligeramente, durante cuatro o cinco minutos. Se sacan, se pican y se ponen en una cazuelita. Se añade la cebolla con los chiles y el ajo picados finamente. Se mezcla todo con el jitomate. Se añade el aceite, el jugo de limón, la sal al gusto, se espolvorea con el orégano, y lista para hacerse un taco.

## **SALSA CON GUSANOS DE MAGUEY**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

½ kilogramo de gusanos de maguey (rojos)

2 dientes de ajo

5 chiles serranos

1 cucharada de manteca

### **ELABORACIÓN:**

Se recogen los gusanos de maguey fuera de las pencas por la parte de abajo. Se limpian bien. Se lavan con mucho cuidado y se dejan escurrir un poco. Luego, en un comal de barro, a fuego de bracero, se tuestan ligeramente los gusanos. Se mueven con una cuchara de palo, de manera que no se quemem. Mientras, en un molcajete, se muelen los chiles, previamente asados en un comal, con el ajo, sal al gusto y un poquito de agua. Ya tostados los gusanos, se fríen en una sartén con un poco de manteca. Se les agrega la salsa, un poco de sal, se revuelve bien todo y quedan listos para comerse.

## **CHILES PASILLA A LA TLAXCALTECA**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

5 cucharadas soperas de aceite de oliva

7 dientes de ajo

5 cebollas medianas, rebanadas

½ litro de agua, aproximadamente

½ kilogramo de piloncillo

12 chiles pasilla

¼ de kilogramo de queso tipo manchego

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se limpian y se desvenan sin quitarles su rabito. Se abren con mucho cuidado de un solo lado y se enjuagan muy bien, tratando de que no queden semillas dentro del chile. Luego se rellenan con un pedazo de queso. Aparte, en una cazuela, se pone el aceite de oliva a calentar a fuego medio. Enseguida se agregan los ajos pelados enteros a freír, las cebollas en rebanadas hasta quedar acitronadas. Luego se agrega un poco de agua y el piloncillo. Se mueve constantemente con una cuchara para que no se pegue. Después se le sueltan los chiles rellenos. Se dejan hervir hasta que queden blandos. Después se sacan de la cazuela y se van acomodando en un platón poniéndoles el jugo sobrante encima de los chiles junto con la cebolla y los ajos. Se refrigeran 20 minutos, aproximadamente. Se sirven fríos acompañados de arroz blanco caliente si se desea.

## **CHILES LOCOS ASADOS**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

½ kilogramo de chiles locos  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles locos son muy picosos, y si se desea que no piquen mucho, se deben escoger. Para ello hay que saber buscar los chiles que no estén muy recios, sino un poco tiernos. Los recios presentan un color rojizo y se ven muy rayados. Las rajas de chiles locos se hacen de la misma manera que las rajas de chile de milpa.\*

\* Véase la receta: rajas de Chile de milpa con huevo.

## **CHILES EN VINAGRE**

### **INGREDIENTES:**

12 chiles cuaresmeños partidos en rajas  
12 chiles serranos partidos en rajas  
4 zanahorias peladas y cortadas en rodajas  
1 manojo de cebollitas cambrey sin rabo  
4 cabezas de ajo partidas a la mitad  
½ kilogramo de ejotes partidos  
½ kilogramo de nopalitos  
1 coliflor cortada en porciones chicas  
3 ramas de orégano  
2 tazas de vinagre  
3 ramitas de tomillo  
1 litro de aceite de oliva  
1 taza de agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien las verduras. Se pican en trozos pequeños, luego, en una cazuela con aceite, se fríen ligeramente. Se les agrega la taza de agua, las hierbas de olor y se dejan hervir durante cinco minutos, aproximadamente. Al último se les pone la sal al gusto y el vinagre. Se mezcla todo muy bien y se retiran del fuego. Para su conservación se guardan en frascos esterilizados previamente, tapándose perfectamente.

## **CHILES JALAPEÑOS RELLENOS DE QUESO**

### **INGREDIENTES:**

(5 porciones)

10 chiles jalapeños  
200 gramos de mantequilla  
1 queso fresco  
¼ de litro de crema  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se asan, se enredan en una servilleta húmeda, se dejan sudar bien y se limpian. Luego se desvenan. Se abren por un lado y se van rellinando, uno a uno, con pedazos de queso, deteniéndolos con un palillo. Después, en una sartén, se fríen a fuego medio con la mantequilla. Se pueden comer con arroz blanco cubiertos de crema.

## **CHILPOCTLIS ADOBADOS**

### **INGREDIENTES:**

¼ de kilogramo de chilpocltis meco  
100 gramos de chiles guajillo  
¼ de kilo de jitomate  
1 cabeza de ajo  
½ piloncillo  
6 pimientos  
3 hojas de laurel  
10 gramos de cominos  
1 litro de vinagre  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chipotles se hierven en una cazuela durante cinco minutos aproximadamente. Luego se desvenan. Aparte, en una cazuela se colocan el vinagre, la cebolla y los ajos picados en cuadritos y un pedazo de piloncillo. Se ponen al fuego durante 20 minutos, más o menos, para después agregar los chilpocltis ya desvenados.

El adobo se prepara de la siguiente manera: los chiles guajillo y el jitomate se asan y se muelen junto con el ajo, la pimienta, las hojas de laurel y los cominos. Una vez molido se agrega a la cazuela con el vinagre. Se les pone sal al gusto. Se revuelve todo y se deja sazonar durante 30 minutos a fuego medio. Cuando están cocidos se retiran del fuego. Se dejan enfriar y se guardan en frascos previamente esterilizados. Para que duren más, se fríe en aceite el adobo antes de incorporarse el vinagre.

## **RAJAS CON GUACAMOLE**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

½ kilogramo de chiles de milpa

5 aguacates grandes

1 cebolla grande

½ vaso de aceite de oliva

1 manojito de pipitza

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se tuestan a fuego medio y directo, se envuelven en un trapo mojado para que suden y se puedan limpiar. Ya que están bien sudados se limpian, se lavan, se desvenan y se cortan en rajas medianas. Aparte, se pelan los aguacates y en una cazuela se deshacen con la mano. Se incorporan las rebanadas de cebolla, el aceite de comer, la pipitza lavada y deshojada, las rajas y sal al gusto. Se mezcla muy bien todo con una cuchara de madera y listo para comerse.

## **RAJAS A LA TLAXCALTECA CON POLLO**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

1 pechuga mediana  
2 cucharadas de manteca  
8 chiles poblanos  
2 manojos de flor de calabaza  
2 dientes de ajo  
1 cebolla chica  
caldo de pollo (un poco)  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a hervir la pechuga, lavada con anterioridad, en una olla con un poco de sal y un pedazo de cebolla. Los chiles se tostan a fuego directo y se tapan con un trapo húmedo para que suden. Luego se limpian (se les quita el pellejito). Se desvenan y se parten en tiras largas. Por otro lado, se pone al fuego una cazuela con la manteca. Ya que está quemada la manteca, se agregan las rajas, las flores de calabaza limpias, lavadas y partidas con anterioridad, el ajo, la cebolla, la pechuga deshebrada y un poco de caldo donde hirvió la carne. Se mezcla muy bien y se deja sazonar durante 25 minutos y, listas para servirse.

## **RAJAS DE CHILE DE MILPA CON HUEVO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 kilogramo de chiles de milpa

1 cebolla grande

4 huevos

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los chiles se tuestan a fuego suave y directo, se envuelven en un trapo húmedo o con un plástico para que suden y se puedan limpiar. Cuando están bien sudados se limpian, se lavan y se desvenan, luego se cortan en rajas. Aparte, se pone una sartén con aceite a calentar. Las cebollas se rebanan. Cuando el aceite ya se calentó, se le incorporan las rajas, las ruedas de cebolla y se fríen, moviéndose de vez en cuando. Ya que se ve que todo está bien frito, se le agregan los huevos batidos. Se mezclan con las rajas y en cinco minutos están listas para hacerse un taco.

## **GUACAMOLE ROJO**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

4 aguacates maduros, grandes  
1 jitomate grande pelado  
1 cebolla grande  
1 diente de ajo  
2 cucharadas soperas de cilantro  
1 cucharada soperas de aceite  
6 chiles serranos  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien los aguacates y se pelan. Después, en una cazuelita honda, se machacan con un tenedor hasta que se deshagan bien. Aparte se pican el jitomate, bien limpio, la cebolla, el ajo, el cilantro, y los chiles, y se agrega todo a los aguacates. Se mezcla bien agregándole un poco de agua, el aceite y la sal al gusto. Se come en tacos con carne, chicharrón, queso, etcétera.

Nota: Para que no se ponga negro el guacamole se le deja uno o dos huesos de aguacate.

## **FRIJOLES NEGROS SECOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

1 kilogramo de frijoles negros

100 gramos de chiles verdes

¼ de kilogramo de manteca

1 cebolla mediana

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian los frijoles quitándoles piedritas y basura. Luego se les da una enjuagada y se ponen a hervir a fuego alto en una olla con suficiente agua, un pedazo de cebolla y dos cucharadas de manteca. En otra olla se pone a calentar agua para irles agregando a los frijoles cuando les haga falta hasta que queden perfectamente cocidos, más o menos de tres a cuatro horas. En una cazuela con manteca se fríe la cebolla picada hasta que quede acitronada. Luego se le agregan los frijoles con todo y caldo y los chiles lavados. Se dejan hervir durante 30 o 40 minutos. Se mueven constantemente hasta que queden secos y enteros. Se sirven con totopos y queso cortado en tiras pequeñas.

Nota: Cuando se ponen a cocer los frijoles, nunca se les pone agua fría si les hace falta para su cocimiento, porque se entiesan, ésta deberá ser caliente. Para que los frijoles se cuezan más rápidamente se deben dejar remojando toda la noche.

## **FRIJOLES AGUADOS DE LA OLLA**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

1 kilogramo de frijol amarillo  
1 cucharada sopera de manteca  
½ cebolla mediana  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Con un día de anticipación se limpian los frijoles, se lavan y se dejan remojo en una olla con suficiente agua. Al otro día, se ponen a cocer en una olla, de preferencia de barro, a fuego medio, con la manteca y un pedazo de cebolla. Junto a la olla de los frijoles se pone otra olla con agua para que se caliente y se le vaya agregando a los frijoles cuando les haga falta. Se dejan cocer a fuego regular de dos a tres horas. Cuando ya casi están listos se les pone la sal al gusto y listos para servirlos.

## **FRIJOLES AGUADOS CON EPAZOTE Y NOPALITOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

1 kilogramo de frijol amarillo  
1 cucharada cafetera de tequexquite  
2 cucharadas soperas de manteca  
1 cebolla mediana  
5 nopalitos tiernos  
unas ramitas de epazote  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los nopalitos se limpian y se lavan. Se pican en cuadritos y se ponen a cocer en una olla con agua, un poco de tequexquite y media cebolla. Ya cocidos se les da una enjuagada y se dejan escurrir. En otro lado, los frijoles se limpian, se lavan y se ponen a cocer en una olla de barro con un poco de tequexquite, disuelto en agua y asentado, la manteca, media cebolla y sal al gusto. Cuando ya se cocieron los frijoles, se les agregan los nopalitos cocidos y las ramas de epazote. Se deja otra media hora en el fuego, procurando que no les falte agua. Si se requiere se les deberá agregar agua caliente. Cuando ya se miran que se están deshaciendo se sacan y listos para comerse.

## **FRIJOLES AGUADOS CON EPAZOTE**

### **INGREDIENTES:**

(15 o 20 porciones)

½ kilogramo de frijol amarillo  
1 rama de epazote  
1 cucharada sopera de manteca  
½ cucharada de tequexquite  
1 cebolla chica  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian bien los frijoles y se ponen a hervir en una olla con agua y dos pedazos de cebolla. Aparte, en un vaso, se pone agua con media cucharada de tequexquite, se disuelve, se deja asentar y se le agrega el agua a la olla de los frijoles. Cuando los frijoles ya están suaves, se sacan del fuego, se les escurre el agua donde hirvieron. Se enjuagan dos veces y se les vuelve a poner agua nueva. Se regresan a hervir a fuego medio. Se les agrega la manteca, el epazote, la sal al gusto y se dejan hervir hasta que estén bien cocidos. Para su cocimiento se necesitan de tres a cuatro horas.

## **XOLOTTOS EN TEXMOLE (FRIJOLÉS TIERNOS)**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

½ kilogramo de xolotitos (frijoles tiernos en vaina)

½ kilogramo de jitomates

8 chiles guajillos

1 rajita de canela

2 clavos de comer

50 gramos de masa

1 cucharada de manteca

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los xolotitos se limpian quitándoles el rabito, se lavan y se ponen a escurrir. Aparte, los chiles y jitomates se ponen a hervir a fuego medio en una cazuelita con agua hasta que se ablanden, se enjuagan ligeramente con agua fría y se muelen en la licuadora con la masa, la canela y los clavos. Ya molido, se sazona en una cazuela con un poco de manteca precalentada a fuego medio. Al dar el primer hervor se le añaden los frijoles tiernos, la sal al gusto y se deja hasta que las vainas estén cocidas.

## **AYOCOTES**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

½ kilogramo de ayocotes  
2 cucharadas soperas de manteca  
1 cebolla mediana  
unas ramitas de orégano  
unas ramitas de tomillo  
unas hojas de laurel  
un poco de tequexquite  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian, se lavan y se ponen a hervir los ayocotes con un terroncito de tequexquite, a fuego fuerte, durante dos o tres horas, aproximadamente. Cuando ya estén suaves, se vacían en un traste y se lavan muy bien. Aparte, en una olla limpia, se agrega la manteca con unas rodajas de cebolla y se fríe bien. Cuando está acitronada, se le añaden las ramitas de orégano, tomillo y las hojas de laurel; al último, los ayocotes, dos litros de agua, sal al gusto y se dejan hervir hasta que se empiecen a deshacer y espesen.

## **AYOCOTES CON CABEZAS DE PESCADO SECO**

### **INGREDIENTES:**

(12 o 15 porciones)

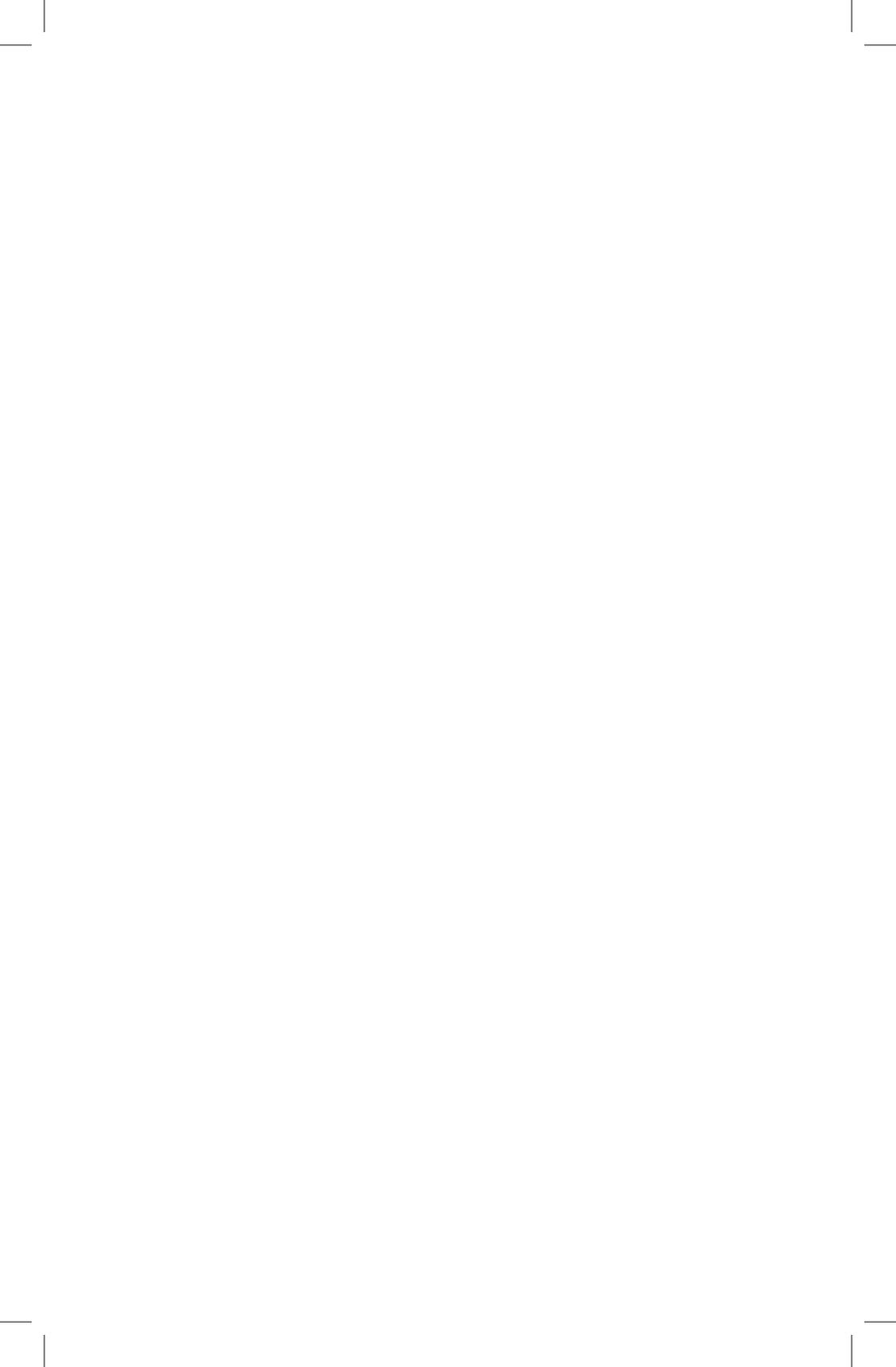
1 kilogramo de ayocotes  
3 cabezas de pescado seco  
1 cebolla mediana  
3 cucharas soperas de manteca  
2 ramitas de orégano  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los ayocotes se limpian, se lavan y se ponen a hervir en una olla con suficiente agua. Cuando éstos ya están cocidos, que será de tres a cuatro horas, se les agrega la manteca, la sal al gusto, las ramitas de orégano, las cabezas de pescado seco y la cebolla. Se dejan hervir hasta que las cabezas de pescado hayan soltado su sabor y estén suaves.



# **TORTILLAS, TAMALES Y PANES**



## **NIXTAMAL**

### **INGREDIENTES:**

maíz azul, blanco, rojo o morado  
cal viva

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a cocer el maíz en una olla de barro, lata cuadrada de lámina o en un recipiente grande (porque generalmente el nixtamal se hace para dos o tres días) con suficiente agua. Se le agrega la cal en trozo disuelta en agua, mitad y mitad. Se revuelve bien con una cuchara o palita de madera, para que la cal entre parejo en el maíz. Se deja cocer hasta que con facilidad, al contacto de las yemas de los dedos frotando un maíz, se levante el pellejito. Esto quiere decir que ya está listo el nixtamal. Se retira de la lumbre y se deja enfriar. Dura de tres a cuatro días si se pone en un lugar fresco. Deberá lavarse el nixtamal para llevarse al molino si se desea la masa blanca, si no únicamente se enjuagará.

Nota: El nixtamal se debe hacer con un día de anticipación para que la masa tenga consistencia.

## **TORTILLAS DE MAÍZ AZUL O BLANCO**

### **INGREDIENTES:**

(200 porciones)

10 kilogramos de maíz azul

1 bote de un litro preparado con la mitad de cal en trozo y la mitad de agua

1 comal de barro

### **ELABORACIÓN:**

Primero se lava el maíz para quitarle el tamo y las basuritas. Luego, en un bote se pone a cocer el maíz con agua y la cal apagada (se disuelve en un poco de agua la cal en trozo). Se pone a fuego manso moviéndose con un palo o cuchara de madera. Se deja en la lumbre hasta que dé el primer hervor. Después, otros cinco minutos y se retira del fuego. Se tapa y se deja reposar de un día para otro. Al otro día se le tira el agua o nejayote, se enjuaga ligeramente. Se escurre y se lleva al molino o se muele en un metate para tener la masa.

Para hacer las tortillas, se pone una porción grande de masa en el metate. Se amasa agregándole un poco de agua hasta que tenga una consistencia maleable. Ya que está amasada, se junta toda la masa en el borde posterior del metate, con el metlapil o mano del metate. Se extiende. Se remuele formando un borde grueso del cual se toman pequeñas porciones o textales. Se palmean con las dos manos para ir formando las tortillas. Se extienden con las palmas de las manos hasta que queden redonditas y del espesor que uno desee. Se van cociendo sobre un comal de barro, al que de antemano se puso una capa de cal para que no se peguen las tortillas, si es nuevo. Se voltean de uno y otro lado, para que se cuezan bien y listas para comerse.

## **TORTILLAS DE TRIGO**

### **INGREDIENTES:**

(50 o 60 porciones)

2 kilogramos de maíz

½ kilogramo de trigo

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En un bote se pone a cocer el maíz con agua y cal. Ya que está cocido se lleva al molino. Cuando se está moliendo el nixtamal se le echa el trigo, previamente lavado. Ya que está la masa, se le pone sal y se revuelve bien. Luego se empiezan a hacer las tortillas. Se cuecen en un comal de barro, para que tengan buen sabor, al que previamente se le pasó una capa de cal disuelta en agua para que no se peguen las tortillas, si el comal es nuevo.

Para hacer las tortillas remitirse a la receta de tortillas blancas o azules.

## **TORTILLAS DE ARVEJÓN**

### **INGREDIENTES:**

(25 o 30 porciones)

5 kilogramos de maíz

4 kilogramos de arvejón

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se tuestan los arvejones en un comal, a fuego manso, moviéndose con la mano o con una cuchara de madera. Luego se remojan muy bien. Se les tira el agua y se llevan al molino junto con el nixtamal. Se debe tener cuidado de que se muele bien la masa. Ya molidos se revuelven bien con la sal al gusto y se empiezan a hacer las tortillas. Se cuecen en comal de barro volteándose de un lado a otro.

## **TAMALES LARGOS PARA COMER CON LOS MOLES**

### **INGREDIENTES:**

(30 o 40 porciones)

2 kilogramos de maíz  
1 rollo de hojas de maíz  
½ de manteca  
un puñito de anís  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone el nixcomitl (cocimiento del maíz con agua y cal). Cuando el maíz está cocido se deja enfriar. Se lava varias veces de manera que quede limpio sin la cascarita de encima. Se lleva al molino para que se muele como para masa de tortilla. Enseguida la masa se vacía en una cazuela grande o tina con la manteca, un poco de sal, el anís, agua y se mezcla todo muy bien y se bate un poco con una palita de madera. Aparte se remojan las hojas de maíz para que se ablanden. Se enjuagan, una por una, y se escurren.

Para elaborar el tamal se toma una hoja de maíz, se pone en la mano izquierda y con una cuchara sopera se le pone la masa extendiéndola en toda la hoja. Se envuelve con la misma hoja, como si envolviera a un niño. Se aplana con la palma de la mano para que el tamal quede plano y largo. Para cocerse se van colocando acostaditos, horizontalmente, en una tamalera, olla de barro o lata mantequera a las que se le pone una parrilla y agua a la altura de esta. Se tapan con un trapo húmedo y una tapadera y en una hora a fuego alto quedan listos.

Nota: Para que los tamales se cuezan bien y no se quemem, se debe colocar una moneda de cobre en el fondo del bote o de la olla. Sí ésta suena es señal que se debe agregar agua al bote.

## TAMALES DE RAJAS CON QUESO

### INGREDIENTES:

(150 porciones)

- 5 kilogramos de maíz
- 2 kilogramos de manteca
- 3 quesos grandes
- 3 manojos de epazote
- 1 kilogramo de chiles jalapeños
- 2 cucharadas cafeteras de royal
- 2 cucharadas cafeteras de anís molido
- hojas de maíz, las necesarias
- 1 puño de cáscaras de tomates
- 1 trozo de cal

### ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el maíz en una olla con suficiente agua y un trozo chico de cal disuelta y asentada a fuego alto. Cuando ya está listo el nixtamal se lava perfectamente para que se caiga la cáscara de encima, de manera que quede el maíz blanco. Se deja escurrir un poco y se muele en el molino. Cuando ya se tiene la masa, se vacía en una tina. Se bate junto con la manteca con palita de madera. Se le agrega el royal, el anís hervido y colado, el agua colada de la cascara de los tomates, un poco de agua tibia y se sigue batiendo con la pala de madera hasta que haga “ojitos». Para saber si la masa ya está en su punto, se echa un poco de masa en un vaso con agua y si sube a la superficie es que ya está bien batida.

Para hacer los tamales, primero se lavan las hojas de maíz, una por una, y se escurren. El queso y los chile se cortan en rajas. El epazote se lava, se escurre, se deshoja. Ya que se tiene todo listo, se toma una hoja de maíz, se extiende, y con una cuchara se le pone un poco de masa. En el centro una rajita de chile, una de queso y unas hojitas de epazote. Se enreda muy bien y se le dobla

la punta, y así sucesivamente se repite la operación con toda la masa, hasta que se termine. Después, para cocerse, se colocan en una vaporera o bote, en forma circular y paraditos, sobre una parrilla que se colocó con anterioridad una cama de hojas de maíz, a la cual se le puso agua a la altura de la parrilla. Se tapan con un trapo o servilleta húmeda y se cuecen de una a dos horas, a fuego alto.

## **TAMALES DE PESCADO**

### **INGREDIENTES:**

(4 porciones)

4 truchas

3 limones

3 chiles guajillos en tiras

6 dientes de ajo picado

hojas de maíz, las necesarias

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una cazuela se ponen los pescados bien limpios, lavados y escurridos. Se les agrega el jugo de limón, sal al gusto, el chile despedazado y el ajo bien picado. Se dejan marinar durante 15 minutos. Por otro lado se lavan bien las hojas de maíz y se escurren. Luego, en cada una de las hojas, se pone uno de los pescados con un poquito de todo. Se envuelve muy bien y se cuecen al vapor en una olla como los tamales.

## **TAMALES DE AJOLOTES**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

15 ajolotes limpios  
1 cebolla rebanada  
2 chiles guajillo  
1 rama de epazote  
sal, la necesaria  
pimienta al gusto  
una bolita de hilo

### **ELABORACIÓN:**

Se colocan los ajolotes en las hojas previamente remojadas, lavadas y escurridas (tres por porción). Se le agregan unas rebanadas de cebolla, dos o tres hojitas de epazote, dos rajadas de chile, sal y pimienta al gusto en cada porción. Se envuelven con las mismas hojas, se les dobla la punta y se amarran con un hilo, muy bien para que no se les salga el jugo. Luego se asan sobre un comal a calor suave. Si se desea también se pueden cocer al horno a calor suave, volteándolos de cuando en cuando para que no se quemen las hojas. El tiempo de cocimiento es de media hora más o menos. Se sirven calientes en el mismo tamal.

## **TAMALES DE MOLE CON CARNE DE CERDO**

### **INGREDIENTES:**

(50 o 60 porciones)

3 kilogramos de masa cernida para tamales

½ kilogramo de carne de puerco

1 ½ kilogramos de manteca

½ cucharada de tequexquite

2 cucharaditas de royal

1 puño de cáscaras de tomates hervidas en ½ litro de agua

### **Para el molito:**

125 gramos de chile guajillo

125 gramos de chilpocotli

125 gramos de chile mulato

125 gramos de chile pasilla

100 gramos de ajonjolí

1 cucharada soperada de

anís

2 rajas de canela

3 plátanos

100 gramos de pasas

100 gramos de galletas de animalitos

¼ de kilo de manteca

### **ELABORACIÓN:**

La masa cernida, con el royal, se pone en una tina amplia. Se le agrega la manteca, y se revuelve con la masa. Después se le añade el agua de tequexquite colada y la de las cáscaras de tomates. Se mezcla bien todo con la masa. Se bate bien con una palita de madera, hasta que quede suave y se deja reposar como una hora. Previamente en una olla se pone a cocer la carne de puerco con un pedazo de cebolla y un poco de sal, a fuego medio, durante una hora.

Pasado este tiempo, se saca y se escurre la carne, se deshebra y se coloca en un traste cerca de la tina de la masa. Aparte, los chiles mulatos y pasilla se desvenan y tuestan ligeramente en un comal de barro, a fuego de carbón. Los chiles guajillos y chilpoclis, se ponen a hervir en una cazuela con agua suficiente durante 15 minutos. Mientras, el ajonjolí se tuesta ligeramente en una sartén sin aceite. Los plátanos, las pasas y las galletas también se fríen en una sartén con manteca caliente. Luego, los chiles y especias se muelen en el metate o licuadora con el anís y la canela. Se fríe esta mezcla en una cazuela con manteca y se deja hasta que espese. Aparte, las hojas de maíz se ponen a remojar. Cuando están suaves se lavan, una por una, y se dejan escurrir.

Ya preparado todo, se empieza con la elaboración de los tamales poniendo en una hoja una cucharada sopera de masa; se extiende bien sobre toda la hoja con la misma cuchara. Luego se le agrega en medio una cucharada de mole y tres o cuatro pedacitos de la carne deshebrada. Se envuelven muy bien. Se doblan y se van poniendo en una cazuela o canasta. Ya para cocerse se colocan paraditos en un bote tamalero o en una olla. Se debe cuidar que estén bien formaditos. Se cuecen a fuego intenso de leña. Cuando está ardiendo bien la leña se le echa un puño de venas de chile serrano para que se cuezan parejito y en una o dos horas quedan listos. Para colocar los tamales en la olla o tamalera, primero se debe de preparar en el fondo una especie de cama hecha de olores y hojas de tamal y se le pone agua hasta el nivel de la misma.

Nota: Se sabe que los tamales ya están cocidos cuando al abrirlos se desprenden fácilmente de las hojas

## **TAMALES DE «OMBLIGO»**

### **INGREDIENTES:**

(250 porciones)

10 kilogramos de maíz  
5 kilogramos de haba  
2 kilogramos de manteca  
1 puño de anís  
2 cucharaditas de royal  
1 rollo de hojas para tamal  
1 puño de cáscaras de tomate  
15 hojas de aguacate grandes  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone a cocer el maíz con la cal y agua como si fuera el nixtamal para tortillas. Cuando ya está listo se lava y se tiende un rato sobre la mesa o en el piso del patio para que se oree.

Al otro día se lleva al molino. Luego se cierne la masa. Ya ceruida se revuelve con el royal, la manteca, la sal, el agua hervida y colada de las cáscaras de tomate y de anís. Enseguida se mezcla y bate un poco la masa con todo, para que se le impregnen las especias y la manteca. Por otro lado, las habas se ponen a hervir en una olla con agua y tequexquite para que se cuezan bien. Ya cocidas se les tira el agua y se muelen en el metate junto con las hojas de aguacate y la sal. Aparte, en un bote se ponen a remojar las hojas, se lavan y se escurren.

Para hacer los tamales se extiende la masa en el metate cubriéndolo todo. Luego se le pone encima la capa de la masa de haba y se va enrollando, poco a poco, hasta terminar el rollo. Después se cortan los pedazos del rollo y se van poniendo en cada una de las hojas. Se envuelven muy bien, se doblan y la punta se retuerce y se sume de manera que quede detenida la hoja con la

masa en forma de ombligo. Ya que se terminaron de envolver los tamales, en un bote con poca agua, se pone una parrilla cubierta de olotes y hojas. Se empiezan a acomodar los tamales paraditos. Se tapa el bote con una servilleta húmeda y una tapa. Se cuecen a vapor por una hora aproximadamente, a fuego alto, y listos para comerse.

## TAMALES DE FRIJOL O ARVEJÓN

### INGREDIENTES:

(50 o 60 porciones)

4 kilogramos de maíz  
1 kilogramo de arvejón seco  
2 kilogramos de manteca  
1 cebolla mediana  
¼ de chile guajillo  
ramitas de epazote  
½ cucharada de cominos  
2 cucharadas de tequexquite  
1 trozo de cal  
sal al gusto

### ELABORACIÓN:

El maíz se pone a cocer, a fuego medio, en un bote o en una olla grande con agua de cal apagada y asentada. Cuando da el hervor, se deja de 10 a 15 minutos y se retira del fuego.

Al otro día el maíz se lava, se escurre y se muele en el molino, luego se cierne la masa sobre una tina. Se mezcla bien con la manteca, de manera que quede la masa espesa. Se le agrega la sal al gusto, un poco de agua y se bate perfectamente hasta que presenta «ojos». Luego se deja reposar durante una hora, aproximadamente. Aparte, el arvejón se lava, se pone a cocer con suficiente agua y una cucharada de tequexquite. Cuando ya están suaves, se retiran del fuego, se les escurre el agua y se enjuagan dos veces. Se les vuelve a poner agua limpia. Se vacían en una olla y se les pone una cucharada de manteca, dos o tres pedazos de cebolla y un poco de sal. Se pone a fuego medio hasta que estén cocidos. Ya cocidos se retiran del fuego, se escurren y se muelen en el metate. Luego, se fríen en una cazuela con un poco de manteca precalentada y una ramita de epazote.

Después, los tamales se preparan poniendo en una hoja de maíz un poco de masa y, en medio, un poco de arvejón o frijoles. Se extienden bien, se envuelven con la misma hoja y se les dobla la punta. Para cocerse, se prepara un bote o una vaporera. Se le coloca una parrilla cubierta con hojas de maíz. Se le pone agua hasta la altura de la parrilla y una moneda de cobre en el fondo. Enseguida, los tamales se van colocando parados en círculo. Cuando está lleno el bote, se tapa con una servilleta o trapo húmedo y se pone a fuego alto durante dos horas, aproximadamente.

## **TAMALES DE ITECOCÓTL (AYOCOTES ENTEROS)**

### **INGREDIENTES:**

(50 o 60 porciones)

4 kilogramos de maíz  
1 ½ kilogramos de manteca  
½ cucharada de tequexquite  
1 kilogramo de ayocotes  
¼ de kilogramo de chilpochtli  
½ kilogramo de jitomate  
2 dientes de ajo  
6 clavos de comer  
1 rajita de canela  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se ponen los ayocotes a hervir en una olla con agua de tequexquite, un poco de sal, una cucharada de manteca y un pedazo de cebolla, durante dos o tres horas a fuego medio. Mientras se lleva el nixtamal (maíz cocido) al molino. Una vez que está molido, la masa se pone en una tina grande donde se pueda batir. Se le agrega la manteca y el agua tibia. Se mezcla con una pala o cuchara de madera y se bate hasta que le salgan «ojos» a la masa. Mientras, los chiles se ponen a hervir con el jitomate. Ya hervidos, se pasan por agua fría y se muelen en la licuadora con los ajos, la canela y los clavos. Luego se fríe en una cacerola con un poco de manteca y sal. Aparte, se lavan las hojas de maíz, muy bien, de manera que no tengan tierra, y se escurren. Ya que se tiene todo listo, se toma una hoja y se le pone, en medio, una cucharada de masa, luego un poco de chile molido y cuatro o cinco ayocotes. Se envuelve bien y se le dobla la punta, y así sucesivamente hasta que se termine la masa. Luego se acomodan parados en una vaporera o bote, sobre una parrilla que se colocó con anterioridad y agua a la altura de

la parrilla. Se cuecen a fuego alto durante hora y media, más o menos. Se sabe que los tamales están cocidos cuando se despegan fácilmente la masa de la hoja.

## **TAMALES DE ANÍS**

### **INGREDIENTES:**

(200 porciones)

10 kilogramos de masa  
3 kilogramos de manteca  
¼ de kilogramo de anís  
2 cucharadas cafetera de royal  
1 puñito de cáscaras de tomates  
hojas de maíz, las necesarias  
1 litro de caldo o agua  
sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

La masa sin cernir se pone en una tina. Se le agrega la manteca, una cucharada de royal, el anís, el agua hervida y colada de las cáscaras de los tomates, sal (la necesaria), un poco de caldo o agua, de manera que quede espesa. Se mezcla todo y se bate muy bien, hasta que la masa queda manejable. Se deja como 20 minutos a reposar para que se “levante». Aparte se ponen a remojar las hojas, luego se lavan y se escurren. Después, en una hoja de maíz, se pone una cucharada sopera de masa. Se envuelve y se palmea de manera que quede largo y delgado. Cuando ya se hicieron todos los tamales se ponen a cocer en un bote o en una tamalera, poniéndoles, con anticipación, un pepextle (parrilla) dentro y agua al nivel de la parrilla. Encima de ésta se hace una especie de cama con hojas de maíz. Sobre la cama se van acomodando los tamales en círculo, paraditos, se tapan primero con un mantel o trapo húmedo para que guarde el vapor y luego con una tapadera. Se dejan durante una hora a fuego alto, regulándoles el agua, de manera que no le falte abajo del pepextle.

## **TLAXCALES**

### **INGREDIENTES:**

(12 piezas)

12 elotes tiernos

4 huevos

10 gramos de canela molida

½ cucharadita de royal

1 taza de azúcar

5 guayabas

### **ELABORACIÓN:**

Se desgranar los elotes. Se muelen en el metate o molino, según se tenga. Cuando está lista la masa se pone en una cazuela amplia y se le agregan la canela, las guayabas, previamente molidas y coladas, y el azúcar. Se mezcla con las manos, hasta quedar una masa manejable. Después, con las manos, se elaboran unas gorditas en forma de triángulos no muy gruesos. Se van cocinando sobre un comal de barro, a fuego medio, cuidando que no se quemen o queden tiesas.

## **EMPEDRADAS**

### **INGREDIENTES:**

(70 u 80 porciones)

5 kilogramos de masa

2 kilogramos de arvejón

sal al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se escoge el arvejón, ya sea chico o grande, pero todo debe ser del mismo tamaño. Se tuesta en un comal. Después se remoja unas horas y se revuelve el arvejón con la masa. Se le pone sal al gusto y se empiezan a hacer las gorditas en forma de triángulo o redondas. Se cuecen sobre un comal de barro, a fuego medio.

## **TORTITAS DE ELOTE**

### **INGREDIENTES:**

(12 o 15 porciones)

12 elotes

1 taza de leche de vaca

1 taza de harina

4 cucharadas de mantequilla

2 huevos

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian, los elotes, se desgranar y se muelen. Se colocan en una cazuela. Se les agregan la mantequilla, la leche y los huevos. Se revuelve hasta que se incorpore todo. Después, la harina se añade, poco a poco, calculando que con la masa se puedan hacer fácilmente las tortitas. Aparte, se pone una sartén, a fuego medio, con mantequilla. Se van friendo las tortitas cuidando que se doren parejitas por los dos lados. Se sirven calientes.

## **GORDITAS DE QUESO Y PILONCILLO**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

1 kilogramo de masa para tortilla

125 gramos de piloncillo

150 gramos de queso añejo

1 raja de canela

200 gramos de manteca

### **ELABORACIÓN:**

Se rallan o se cortan en pequeños pedacitos el piloncillo y el queso. Aparte, en una cazuela, se mezcla la masa de maíz con dos cucharadas de manteca, el queso, el piloncillo y la canela. Se amasa muy bien hasta que quede la masa manejable. Luego se van formando con las manos pequeñas gorditas como de un centímetro de grueso y se fríen en una sartén con manteca bien caliente.

## **GORDITAS DE TRIGO**

### **INGREDIENTES:**

(25 o 30 porciones)

1 kilogramo de harina de trigo

¼ de kilogramo de manteca

sabor vainilla al gusto

2 huevos

300 gramos de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

En una cazuela o cacerola se ponen la harina cernida la manteca, los huevos completos, el azúcar, la vainilla al gusto y un poco de agua tibia. Se mezcla todo muy bien, de manera que quede una masa suave y manejable. Ya que está lista, se empiezan a hacer las gorditas. Se forman unas bolas de masa de regular tamaño y se palmean de manera que queden redondas, pero no muy delgadas. Se van cocinando en un comal, a fuego de leña, principalmente, o estufa, sin dejar de voltearlas para que el cocimiento sea parejo. Se comen con miel, mermelada o mantequilla.

## **DORADITAS DE TRIGO**

### **INGREDIENTES:**

(100 porciones)

5 kilogramos de harina de trigo

1 litro de agua

50 gramos de canela

2 cucharaditas de extracto de vainilla

### **ELABORACIÓN:**

La harina se cierne y se pone en una cazuela, se le agrega el agua, la canela molida y la vainilla. Se revuelven bien y se bate hasta que quede bien amasada, manejable. Luego, con las manos limpias, se toma una poca de esta masa, se hace una bolita y se pasa por una maquina tortilladora varias veces hasta hacer una tortilla delgada. Se cuece sobre un comal de barro, a fuego ligero de carbón. Se voltea para que se cueza de ambos lados e inmediatamente se envuelve en un carrizo, previamente preparado. Se deja de 10 a 15 minutos en él. Pasado este tiempo, se regresa la tortilla al comal para que se dore a fuego lento. Después que haya quedado la tortilla en forma de taco, se le quita el carrizo. Se repite la operación hasta terminar la masa. Se colocan en una mesa limpia para que se enfríen y puede comerse.

# **BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES**



## **AGUA DE TUNA**

### **INGREDIENTES:**

(8 o 10 porciones)

2 kilogramos de tunas verdes

¼ de kilogramo de azúcar

2 litros de agua

2 limones

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se les quita la cáscara a las tunas con un cuchillo. Se muelen en la licuadora con un poco de azúcar. Aparte, se prepara una jarra con agua. Se le agrega la demás azúcar, la tuna colada y se mueve con una cuchara o palita de madera hasta que quede bien disuelto todo. Ya para servirse se le exprimen dos limones y se le pone un poco de hielo.

## **AGUA DE BETABEL CON NARANJA**

### **INGREDIENTES:**

(6 a 8 porciones)

4 betabeles de regular tamaño

2 litros de agua

2 naranjas

1 taza de azúcar

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien los betabeles, se limpian y se ponen a cocer en una olla con agua, a fuego medio, durante dos o tres horas, más o menos. Luego se dejan enfriar y se muelen en la licuadora con la misma agua en que hirvieron. Se cuelan. Se vacían en una jarra u olla de barro. Se le agrega otro tanto de agua, el jugo de las naranjas y el azúcar. Se mueve constantemente con una cuchara de palo para que se mezcle bien todo, y queda lista para servirse. Se le ponen unos hielitos.

## **AGUA DE JAMAICA**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

¼ de kilogramo de flor de jamaica

½ kilogramo de azúcar

3 litros de agua hervida

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una ollita limpia de grasa, se pone a hervir la jamaica durante 15 o 20 minutos, más o menos, a fuego lento. Se deja enfriar, se cuela, se vacía en una jarra, se endulza y se revuelve muy bien. Para servirse se le agrega hielo picado.

## **AGUA DE HORCHATA**

### **INGREDIENTES:**

(15 o 20 porciones)

2 tazas de arroz  
3 o 4 trozos de canela  
32 tazas de agua  
4 cucharadas de vainilla  
azúcar al gusto  
hielo al gusto  
canela en polvo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se limpia bien el arroz y se pone a remojar en una olla durante una hora. Luego se muele, junto con la canela y un poco de agua, en la licuadora. Se vacía en una olla con la demás agua, se mezcla y se cuele sobre una manta limpia en una jarra de vidrio. Se le agrega la vainilla, el azúcar y el hielo. Se revuelve muy bien todo y está lista para tomarse. Se sirve con un poco de canela en polvo.

## **AGUA DE MELÓN**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 melón de regular tamaño

¼ de kilogramo de azúcar

3 litros de agua

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

El melón se pela y se parte en pedazos chicos, luego se muele en la licuadora, con todo y semillas, el azúcar, con un poco de agua. Se cuela y se vacía en una jarra. Se le agrega la demás agua, se revuelve bien, se le pone hielo picado, y lista para tomarse.

## **AGUA DE LIMÓN**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de limones verdes

½ kilogramo de azúcar

3 litros de agua hervida

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los limones se lavan muy bien y se parten en pedazos chicos, luego se muelen en la licuadora con todo y cáscara y el azúcar. Se cuela, se endulza, se vacía en una jarra grande y se mezcla muy bien. Se sirve con bastante hielo.

## **AGUA DE TAMARINDO**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

½ kilogramo de tamarindos

¾ de kilogramo de azúcar

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los tamarindos se limpian, se lavan, se ponen a remojar en ½ litro de agua como tres o cuatro horas, después se deshacen, con las manos limpias, y se cuelan en un vitrolero de cristal. Se le agrega el resto del agua y el azúcar, y se revuelve bien. Para servirse se le pone hielo picado, y lista para tomarse.

## **AGUA DE CIRUELA**

### **INGREDIENTES:**

(8 o 10 porciones)

2 kilogramos de ciruela  
2 litros de agua  
¼ de kilogramo de azúcar  
hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan muy bien las ciruelas y se deshuesan. Luego, la pulpa de la ciruela se muele con el azúcar en la licuadora. Se vacía en una jarra con agua. Se mueve muy bien para que se endulce toda el agua. Se le agrega más azúcar si se considera necesario y unos cubitos de hielo.

## **AGUA DE ZAPOTE BLANCO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

6 zapotes grandes  
½ kilogramo de azúcar  
3 litros de agua  
2 limones  
hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

A los zapotes se les quita la cáscara con mucho cuidado, pues si se les deja, ésta amarga, después se parten, se les quitan los huesos y se muelen en la licuadora con un poco de agua y el azúcar. Se cuele en una jarra, se le añade la demás agua, se le pone hielo, se revuelve, y ya para servirse se le exprimen los limones y lista para saborearse.

## **AGUA DE MANGO**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

1 kilogramo de mangos maduros

¼ de kilogramo de azúcar

3 litros de agua

hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Los mangos se lavan, se pelan y, con un cuchillo, se separa la pulpa de los huesos. Luego se muele la pulpa junto con el azúcar y un poco de agua en la licuadora. Se vacía en una jarra agregándole el agua restante. Se revuelve muy bien, se le pone el hielo, y lista para servirse.

## **TEPACHE**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

- 2 piñas grandes
- 3 kilogramos de piloncillo
- 3 rajas de canela
- 15 clavos de especias
- 5 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Las piñas se lavan, se les quitan las cáscaras, y la pulpa se muele. Luego todo se pone en una olla de barro, limpia de grasa, junto con la canela y los clavos. Se tapa y se deja fermentar por tres días. Al tercer día se le agrega el piloncillo y se deja otro día más. Para servirse se cuela en un vitrolero de cristal, se le pone hielo picado, y listo para tomarse.

## **VERDE TLAXCALA**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 5 porciones)

1 litro de aguamiel  
1 vaso de licor de maguey  
1 manojo de yerbabuena  
2 limones  
hielo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se muele la yerbabuena junto con los limones con una poca de agua. Luego se cuela en la jarra del aguamiel. Se le agrega el hielo y finalmente el licor de maguey. Se revuelve todo y, ¡salud!

## SEMILLA DE PULQUE (AGUAMIEL)

Para obtener la semilla del pulque, lo primero que se hace es «capar» el maguey a su debido tiempo, o sea en luna recia, (después de la luna llena), lo que se nombra «al hilo» y se deja escurrir de seis a doce meses, que se nombra «añejar», para que se produzca aguamiel y esté en perfectas condiciones para su proceso. Pasando ese tiempo, se pica el maguey con una barreta (se le hace una perforación en el centro) para sacarle el «cojollo». Se le quitan otras pencas y se empieza a raspar el maguey con un raspador, a lo que se nombra empalmar. Se le deja adentro el gabazo que se raspó (el metzal). Se le agregan otras hierbas como el tepazol (metzote podrido), hierbas o paja para que se pudra en el cajete o agujero que se le hizo en el centro al maguey (acción de capar) durante 10 o 15 días, según sea la temporada. Después de este lapso, se limpiará el maguey. Pero si es época de lluvias, se podrá limpiar a los 10 días y si es tiempo de heladas se limpia a los 15 días. Para realizar el trabajo, se debe uno percatar de que el cajete debe estar amarillo por dentro. Pasado este tiempo, se empieza a raspar el maguey diariamente (sacar el aguamiel del maguey). A los 20 días de ser raspado, el aguamiel que se saca estará listo para hacerse semilla, o sea que ya está «maciza». El aguamiel se saca con un acocote y se vacía en las castañas de madera bien lavadas para ser transportada al tinacal y ahí se vacía en una tina de cuero de res, nombrada toro, previamente bien lavada con agua de cal. Se enjuaga con mucha agua, utilizando una escobeta para quitarle toda la cal, o sea escobetearla perfectamente. En el tinacal se deja fermentar de tres a cuatro días, dependiendo, también, de los cambios de temperatura que afectan la fermentación, ya que cuando la temperatura es alta, fermenta más pronto el aguamiel y cuando la temperatura es baja la fermentación es más lenta. Después que haya pasado este tiempo, se le da la primera alimentación, con cinco litros de aguamiel, a la semilla, fijándose si ya se normalizó su fermentación, para seguir alimentándola y aumentar la cantidad del pulque con el aguamiel. La segunda alimentación es de diez li-

tros y así, sucesivamente; se va aumentando mañana y tarde hasta que se llene la tina. Para ayudar a la fermentación de la semilla, se corta en el campo la raíz vegetal de indio que sirve para dar viscosidad, o sea darle cuerpo, blanqueo y sabor al pulque.

Nota: La persona que saca el aguamiel debe lavarse muy bien las manos con polvo de tequexquite o cal para desinfectarlas, principalmente la mano izquierda que es la que sostiene al acocote. Las uñas las deberá tener muy bien recortaditas, que no vayan a tener alguna bacteria, ya que ésta es la mano que detiene al acocote. También la persona que quiera hacer el proceso de fermentación del pulque deberá tener ciertos conocimientos del trabajo.

## **PULQUE CURADO DE MELÓN**

### **INGREDIENTES:**

(20 a 25 porciones)

5 litros de pulque natural (dulce)

2 melones

azúcar al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se obtuvo el pulque y se tiene en un garrafón o cubeta bien limpio, en la licuadora se muele el melón con el azúcar y se incorpora al pulque. Se revuelve muy bien, y listo para tomarse. El pulque curado dura un día únicamente. Al otro día está echado a perder, o sea, que se cortó.

## **PULQUE CURADO DE ALMENDRA**

### **INGREDIENTES:**

(4 o 5 porciones)

1 litro de pulque

250 gramos de azúcar

50 gramos de almendras limpias

3 naranjas (el jugo)

### **ELABORACIÓN:**

Se mezcla el pulque con las almendras, previamente molidas, el azúcar y el jugo de naranja. Se deja reposar, más o menos tres horas. Después se coloca en un recipiente limpio. Se vuelve a dejar reposar otras dos horas, aproximadamente, antes de servirse.

## **PULQUE CURADO DE FRESAS**

### **INGREDIENTES:**

(16 a 18 porciones)

4 litros de pulque natural

2 kilogramos de fresas

2 kilogramos de azúcar

100 gramos de canela

1 botecito mediano de leche Nestlé

1 copa de vino blanco

### **ELABORACIÓN:**

El pulque natural se vacía en una jarra grande de vidrio, bien limpia. Aparte, se licúan las fresas, lavadas con anterioridad, con el azúcar, la canela, la leche y el vino y se le agregan al pulque. Se mezcla bien todo con una palita de madera, y listo para servirse al instante.

## **TECHALOTE (PULQUE MEDICINAL)**

### **INGREDIENTES:**

- 10 litros de pulque natural
- 3 ramitas de ruda
- 150 gramos de chile verde serrano

### **ELABORACIÓN:**

Se muele la ruda con los chiles y se agrega al pulque, se deja reposar un rato, más o menos una hora, y ya está en su punto para tomarse.

Nota: Es una receta curativa especial para crudos.

## **LICOR DE CAPULÍN**

### **INGREDIENTES:**

(para 2 o 3 botellas de 1 litro)

1 kilogramo de capulines

2 litros de agua

½ kilogramo de azúcar

¼ de litro de alcohol de caña de 96°

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien y se hierven los capulines maduros y enteros en un litro de agua. Cuando ya están cocidos se dejan enfriar. Ya fríos, se pasan por un cedazo, vigilando que no se pase la pulpa. Y el jugo obtenido se hierve aproximadamente diez minutos con el otro litro de agua y el azúcar. Se deja enfriar, y ya frío, se le agrega el alcohol de caña. Se envasa en botellas o frascos de vidrio bien tapados.

## **LICOR DE TEJOCOTE**

### **INGREDIENTES:**

(para 6 o 7 botellas de 1 litro)

2 kilogramos de tejocotes grandes y medianos

2 litros de alcohol de caña de 96°

4 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se pican o cortan los tejocotes en varios pedazos y se dejan secar al sol. Cuando están secos, se ponen en una olla o recipiente con el agua, a fuego lento durante diez minutos. Se retiran del fuego. Se les incorpora el alcohol. Se mezclan bien moviéndose con una cuchara de palo. Se dejan enfriar. Después, se vacían en garrafones y se dejan reposar o añejar de dos a cinco meses, aproximadamente, dependiendo de la consistencia del tejocote o hasta que adquiera un color castaño y sabor a tejocote. Por último se envasa en botellas o frascos de vidrio, tapándose bien. El licor será más sabroso si se deja añejar más tiempo.

## **PONCHE**

### **INGREDIENTES:**

(25 o 30 porciones)

10 litros de agua  
1 kilogramo de manzana  
10 cañas  
1 kilogramo de tejocotes  
1 kilogramo de guayabas  
½ kilogramo de tamarindo o jamaica  
½ kilogramo de ciruela pasa  
¼ de kilogramo de pasitas  
100 gramos de canela en trozo  
azúcar al gusto

### **ELABORACIÓN:**

En una olla grande se pone a hervir el agua. Aparte se prepara la fruta. Se lavan perfectamente las cañas, hasta quitarles lo negro de la cáscara, con una escobetita. Se parten a la mitad y en rajas delgadas con todo y cáscara. Las manzanas y guayabas se lavan y se parten en cuadros no muy chicos. Los tejocotes, en una cacerolita, se hierven como diez minutos hasta que se ablanden, se enfrían y se pelan. Si son muy grandes se parten a la mitad. Las naranjas se lavan y se parten con cáscara en cuadros de regular tamaño. Los tamarindos se pelan y se parten a la mitad. Ya que se tiene todo listo, al primer hervor del agua se le agrega toda la fruta, la canela, los tamarindos, las ciruelas, las pasitas y el azúcar. Se deja hervir a fuego regular. Se saca cuando la fruta está cocida. Se sirve agregándole un poco de ron o tequila en cada taza.

## **CAFÉ DE OLLA CON PILONCILLO**

### **INGREDIENTES:**

(8 o 10 porciones)

100 gramos de café  
unas rajitas de canela  
½ barra de piloncillo  
2 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se pone una olla de barro con el agua y las rajitas de canela a que hierva a fuego regular. Cuando ya hirvió como 15 o 20 minutos, se le agrega el piloncillo. Cuando éste se deshizo, se le agrega el café. Se deja a que dé un hervor y se saca inmediatamente. Se tapa la olla, se deja reposar de cinco a diez minutos, y listo para servirse.

## **ATOLE DE MASA**

### **INGREDIENTES:**

(10 a 12 porciones)

1 kilogramo de masa

1 piloncillo

unas rajitas de canela

½ litro de leche de vaca, opcional

2 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

Se pone agua a hervir en una olla a fuego medio. Cuando da el primer hervor, se le ponen las rajitas de canela y el piloncillo para que se deshaga. Aparte, la masa se deshace con la mano en una olla con un poco de agua. Se cuela y se va incorporando a la olla. Se mueve constantemente con una cuchara de palo para que no se pegue y suba. Se le baja el fuego. Se deja hervir, durante cinco o diez minutos. Cuando ya está cocida, se le agrega la leche (si se desea) y se le sigue moviendo hasta que espese un poco, y listo para servirse. También se puede omitir la leche.

## **ATOLE DE PINOLE**

### **INGREDIENTES:**

(6 a 8 porciones)

- 1 litro de agua
- ¼ de kilogramo de pinole
- 3 rajas de canela
- 1 taza de azúcar
- ½ litro de leche de vaca

### **ELABORACIÓN:**

El pinole se deshace en una olla con un litro de agua, aproximadamente. Se cuele y se pone a hervir con las rajas de canela. Se mueve constantemente con una cuchara de madera. Cuando empieza a espesar, después de 20 minutos, más o menos, se le baja el fuego. Luego se le agrega la leche y el azúcar. Se deja cocer otros diez minutos, y listo para tomarse.

## **ATOLE DE AGUAMIEL**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

5 litros de aguamiel  
½ kilogramo de masa de maíz  
media cáscara de una naranja  
azúcar al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se pone en la lumbre una olla con cuatro litros de aguamiel. El litro que se separó se revuelve con la masa de maíz. Cuando el aguamiel ya va a dar el primer hervor, se le echa la mezcla que se revolvió y la cáscara de la naranja partida. Se deja hervir 10 a 15 minutos. Se mueve constantemente con una cuchara de palo para que no se pegue. Si se desea, se le puede agregar leche y azúcar al gusto.

## **ATOLE DE ALEGRÍA**

### **INGREDIENTES:**

(10 a 12 porciones)

½ kilogramo de amaranto  
¼ de kilogramo de azúcar  
unas rajitas de canela  
2 litros de agua

### **ELABORACIÓN:**

La semilla de amaranto, una vez que está limpia, se tuesta ligeramente en un comal de barro. Se mueve con una cuchara de palo para que no se queme. Una vez tostada se muele. Aparte se pone una olla con dos litros de agua a hervir, a fuego medio. Luego, en un recipiente con agua se disuelve el polvo de alegría con la mano. Cuando el agua de la olla da el primer hervor, se le agrega el polvo disuelto, las rajitas de canela y el azúcar. Se mueve constantemente para que no se «suba». Cuando el atole da el primer hervor, se le baja el fuego. Se deja hervir unos 10 o 15 minutos, y listo para servirse.

## **ATOLE AGRIO CON AYOCOTES**

### **INGREDIENTES:**

(30 porciones)

3 cuartillos cucharadas de maíz morado

1 cuartillo de ayocotes

2 kilogramos de piloncillo

2 kilogramos de azúcar

3 litros de agua aproximadamente

100 gramos de canela en trozo

### **ELABORACIÓN:**

Se remoja el maíz durante una hora, aproximadamente. Luego se escurre y se lleva al molino; se muele, “medio martajado”, en seco o húmedo. Después, en una olla se pone agua a calentar para disolver muy bien la masa, ya disuelta se le agregan unos diez olotes del mismo maíz para que suelte más color. Se tapa la olla y se deja toda la noche cerca de un lugar caliente para que se agrie. Al otro día se cuele la masa en otra olla grande de barro. Se le agrega agua, la canela, el piloncillo en trocitos y azúcar. Se deja hervir hasta que esté bien cocido; generalmente el punto de cocimiento es cuando deja de sacar espuma la masa en los hervores.

Por otro lado se preparan los ayocotes. Primero se limpian, se lavan y se ponen a cocer con un terroncito de tequexquite y una pizca de sal. Cuando ya están cocidos, se escurren y se ponen en una cazuela o cajete para comer. No se deben lavar porque se descomponen.

Cuando se sirve el atole se ponen en la mesa varios cajetes de ayocotes para que las personas tomen un “puñito” o cucharada de ayocotes y se lo pongan en sus tazas o cajetes de atole. Se comen al mismo tiempo que se toma el atole.

Nota: 1 cuartillo = 1 ½ kilogramos, más o menos.

Este atole los otomfes de Ixtenco acostumbran hacerlo durante las celebraciones religiosas y fiestas importantes como bodas y bautizos



# POSTRES



## **DULCE DE CAPULÍN**

### **INGREDIENTES:**

(12 a 15 porciones)

1 kilogramo de capulín

750 gramos de azúcar

frascos, los necesarios

### **ELABORACIÓN:**

En una tina pequeña se lavan los capulines para que se les caiga la tierra, luego se ponen a hervir en agua con el azúcar en una olla, a fuego medio, hasta que se note que el capulín empieza a separarse de la pulpa. En este momento se sacan del fuego. Se envasan en frascos, tapándolos no muy apretados para que salgan las burbujas de aire.

Aparte se ponen a hervir los frascos, llenos de dulce, en una olla de peltre grande con agua, que llegue casi a la tapa de los frascos, durante 15 minutos, aproximadamente. Luego se sacan de la olla. Se enfrían y se cierran herméticamente, y queda listo el dulce. Los frascos con dulce se guardan en lugares frescos, duran hasta cuatro o cinco meses.

## **DULCE DE CIRUELA**

### **INGREDIENTES:**

(12 porciones)

1 kilogramo de ciruela

750 gramos de azúcar

unas rajitas de canela

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola bien limpia con medio litro de agua, se ponen a hervir las ciruelas, previamente lavadas, a fuego lento durante 20 minutos, después se sacan del fuego y se les quita la semilla. Ya sin la semilla, las ciruelas se regresan a la misma cacerola. Se les agrega el azúcar, la canela y otro medio litro de agua. Se mueve regularmente con una cuchara de madera, para que no se peguen. Cuando esté bien espeso, el dulce está listo.

## **DULCE DE PEPITA CON MIEL**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

1 kilogramo de pepitas (semilla de calabaza)

1 kilogramo de azúcar

¼ de litro de miel de abeja

10 gotas de limón agrio

1 cucharada de vainilla

### **ELABORACIÓN:**

A las pepitas se les quita la cáscara, se tuestan en un comal de barro, a fuego lento, moviéndose constantemente con una cuchara de palo hasta que truenen. Se sacan del fuego y se vacían en un traste. Luego, en una sartén grande, bien limpia y seca, se prepara la miel. Para ello se pone el azúcar en una sartén, a fuego lento, moviéndose con una cuchara de palo. Cuando ya espesó, se le agregan cuatro o cinco cucharaditas de miel de abeja, las gotas de limón y una cucharadita de vainilla. Se mezcla muy bien todo y se continúa moviendo hasta que haga hebras. Se saca del fuego, se le sueltan las pepitas y se revuelven bien con la miel.

Previamente se debe preparar una mesa muy limpia donde se vayan a hacer los dulces. Enseguida, con una cuchara de peltre, se toma un poco de las pepitas con miel. Se vacían sobre la mesa y con las manos se le va dando una forma redonda o cuadrada, cuidando que queden las pepitas separadas en una sola capa. Se dejan enfriar, y listos para comerse.

## **DULCE DE LECHE**

### **INGREDIENTES:**

(6 porciones)

1 litro de leche de vaca

½ kilogramo de azúcar blanca

1 paquetito de vainilla

### **ELABORACIÓN:**

En una cazuela amplia se pone a hervir la leche con el azúcar moviéndose constantemente para que no se pegue. Se dejan hervir hasta que tome punto de bola. Al tomar este punto, se bate lo más pronto posible. Se le agrega la vainilla y se revuelve. Luego se vacía en dulceras o en un refractario. Una vez que se ha enfriado se corta según el tamaño que se desee.

## **DULCE DE CAMOTE Y PIÑA**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

6 camotes grandes morados

½ piña

3 tazas de azúcar

3 tazas de agua

pasitas o nueces al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se escogen bien maduros los camotes, luego se lavan perfectamente, se cuecen y se pelan. Enseguida se deshacen y se muelen muy bien para que quede una pasta fina.

Por otro lado se hace un almíbar con el agua y el azúcar. Se deja hervir hasta que espese y se retira de la lumbre. La piña se pela y se corta en trocitos que se muelen en el metate o licuadora. Se mezclan con el camote y el almíbar. Aparte, en un cazo, de preferencia de cobre, se echa esta pasta y se pone en la lumbre. Se mueve constantemente para que no se pegue. Cuando se vea el fondo del cazo, es que el dulce está listo. Se vacía en un molde y se adorna con pasitas o nuez picada.

## **DULCE DE TEJOCOTE**

### **INGREDIENTES:**

(30 porciones)

3 litros de agua

2 kilogramos de tejocotes

¼ de kilogramo de guayabas

1 ½ kilogramos de azúcar

canela en trozo al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Se hierven y se pelan los tejocotes. Aparte, se ponen a hervir en una olla tres litros de agua junto con el azúcar y la canela durante una hora. Después se agregan las guayabas partidas a la mitad y los tejocotes ya pelados. Se deja hervir todo durante una hora a fuego lento hasta que el agua se vuelva miel. Se sacan y se guardan en frascos.

## **DULCE DE CAMOTE MORADO**

### **INGREDIENTES PARA LA OFRENDA DE MUERTOS:**

2 kilogramos de camote morado  
½ kilogramo de guayabas  
1 ½ kilogramos de azúcar  
leche, la necesaria

### **ELABORACIÓN:**

Se lavan bien los camotes, se ponen a hervir en una olla con poca agua, a fuego medio. Cuando están cocidos se sacan, se dejan enfriar un rato y se pelan cuidando de quitarles lo podrido o las partes duras. Ya que están limpios, se muelen en el metate o licuadora y se ponen a cocer en una cazuela bien limpia o cazo de cobre, a fuego medio. Se le va agregando la leche necesaria y el azúcar al gusto moviéndose con una cuchara de madera. Aparte, se muelen las guayabas en el metate, bien remolidas, procurando que no queden las semillas enteras. Se agregan coladas a la cazuela del camote, se revuelven bien y se dejan cocer, cuando se ve el fondo del cazo o de la cazuela, es que el dulce ya está. Se saca y se vacía en un molde y se deja enfriar. Se come untado en las rebanadas del pan de muerto.

Nota: Este dulce se prepara especialmente para colocarse en las ofrendas a los muertos los días 1 y 2 de noviembre.

## **DULCE DE ARROZ**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

500 gramos de arroz quebrado

250 gramos de azúcar

canela en rajas y molida

2 tazas de leche entera

100 gramos de pasitas

### **ELABORACIÓN:**

El arroz se lava y se pone a cocer en una cacerola limpia con poca agua a fuego lento. Cuando está bien cocido, se le agrega la leche, la canela y el azúcar. Se deja hervir unos cinco minutos más, a fuego lento. Ya casi para sacarlo se le añaden las pasitas y se espolvorea de canela molida. Se deja enfriar y listo para comerse.

## **DULCE DE CALABAZA**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

- 1 calabaza recia grande
- 2 piloncillos en trozos
- 2 ½ kilogramos de azúcar
- 2 camotes morados grandes
- ½ kilogramo de guayabas frescas
- ½ kilogramo de zapote negro
- 1 rollito de canela

### **ELABORACIÓN:**

Se parte la calabaza en trozos grandes, sin quitarle las semillas. Se acomoda en una lata de lámina para que se cueza y se rocía con agua de tequexquite asentado. Ya cocida, se le escurre el agua y se le desprende de la cáscara. Luego, se muele junto con el camote, previamente cocido y pelado, el zapote negro sin cáscara y huesos, las guayabas molidas y coladas y la canela. Por otro lado, se deshace en una cazuela el piloncillo o el azúcar en un poco de agua fría. Se le agrega a la mezcla de la calabaza. Después la mezcla se pone a hervir en un cazo, de cobre de preferencia, o cazuela. Se deja hervir hasta que se consuma el agua y quede bien espeso. Se mueve constantemente para que no se pegue, con una cuchara de palo y se deja en la lumbre hasta que se cueza. Cuando ya está bien cocido todo, se sabe porque al moverse se ve el fondo del cazo o cazuela, se saca y se coloca en un platón. Cuando se hace con azúcar se debe dejar hervir por lo menos dos horas.

Nota: Este dulce se prepara especialmente para ponerlo en las ofrendas a los muertos los días 1 y 2 de noviembre.

## **DULCE DE CALABAZA EN TACHA**

### **INGREDIENTES:**

(15 o 20 porciones)

1 calabaza mediana

3 o 4 tazas de agua

2 piloncillos

½ kilogramo de guayabas

½ kilogramo de tejocotes

5 rajas de canela

100 gramos de anís

hojas de higo, las necesarias

3 naranjas

### **ELABORACIÓN:**

Se lava muy bien la calabaza y se parte en dos. Se deja orear en el patio de la casa dos días para que se seque un poco. Después, se parte en varios pedazos rectangulares o como se desee.

Aparte, en una cazuela grande y honda se ponen cuatro tazas de agua, el piloncillo, las naranjas, las guayabas en rebanadas, las rajas de canela, los tejocotes pelados y crudos, una bolsita de anís y los pedazos de calabaza parados, haciendo círculo a la panela. Se cubren con unas hojas de higo. Se tapa la cazuela y se deja hervir todo a fuego medio hasta que se cueza la calabaza, que será de una a dos horas.

## **DULCE DE MEMBRILLO**

### **INGREDIENTES:**

(20 a 25 porciones)

2 kilogramos de membrillos

2 kilogramos de azúcar (o al gusto)

3 moldes medianos

### **ELABORACIÓN:**

Se limpian y se lavan bien los membrillos y se parten en cuartos, se les sacan las semillas y se ponen en una olla con agua a que hiervan a fuego medio. Se tapan para que se cuezan más rápido. Ya que se siente que están suaves, bien cocidos, se sacan de la lumbre. Se dejan enfriar para manipularse con la mano. Ya fríos, se muelen en metate o licuadora sin agua. Luego se ponen a cocer en un cazo de cobre junto con el azúcar. Se mueve constantemente la masa, con una palita de madera, el tiempo necesario, hasta que se vea el fondo del cazo. Después se vacía en moldes de acuerdo con el tanto que uno quiera. Se pone a secar en la cocina o bajo los rayos del sol durante ocho o diez días. Cuando el dulce se despega del molde está listo para comerse. Se sirve cortado en pedazos pequeños.

## **PERAS EN ALMÍBAR**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

1 kilogramo de peras de leche

$\frac{3}{4}$  de kilogramo de azúcar

3 rajas grandes de canela

1 limón

agua, la necesaria

### **ELABORACIÓN:**

Las peras se lavan y se pelan sin quitarles el rabito, luego se ponen a hervir en una olla o cacerola con agua hasta que las tapen, el azúcar y la canela. Se dejan hervir a fuego lento hasta que estén bien cocidas, cuidando de que no se desbaraten. Ya que están cocidas, se clarifica el almíbar agregando unas gotas de limón, que al mismo tiempo sirve para quitarles la espuma que se les forma.

Nota: Las peras de leche son de tamaño chico, de color café; se cosechan en los meses de junio o julio.

## **DULCE DE NOPALES**

### **INGREDIENTES:**

(10 porciones)

12 nopales tiernos

2 tazas de azúcar

1 pizca de anís

1 raja de canela

### **ELABORACIÓN:**

Los nopales deben ser muy tiernitos; se limpian, se cortan en tiritas o cuadritos y se lavan varias veces hasta quitarles la baba. Aparte, en un recipiente sobre la lumbre, se ponen las dos tazas de azúcar y el agua; se deja hervir por diez minutos. Luego se agregan el anís, la canela, el azúcar, los nopales y se deja hervir todo por diez minutos o más, hasta que queden suaves, y ya está el dulce. Si es necesario puede agregarse una poca de agua caliente hasta obtener la suavidad requerida de los nopales.

## **DULCES DE PEPITA PARA TODOS SANTOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

1 kilogramo de pepitas (semillas de calabaza)

2 kilogramos de azúcar

pintura vegetal, la necesaria

### **ELABORACIÓN:**

Se pelan las pepitas, se ponen a remojar en agua simple.

Por otro lado, en un recipiente con un poco de agua y ceniza de leña limpia, se lavan las pepitas frotándolas con las manos, hasta que pierdan la cáscara verde (deben quedar blancas las semillas). Se lavan y se escurren un poco, luego se muelen en el metate muy bien.

Aparte, en una cazuela, limpia de grasa, se pone el azúcar con una taza de agua. Se revuelve todo y se pone al fuego. Se mueve constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue. Cuando está a punto de hebra, se le agrega la masa de la pepita. Se mezcla muy bien para que penetre la miel a la masa y se consuma la miel. Se le pone fuego lento y se deja otros minutos hasta que se haga una masa suave. Se saca del fuego, se deja enfriar y se aparta la masa que se considere necesaria para ponerle colorante natural. Con la pasta blanca y las manos húmedas se empiezan a elaborar las figuras como son gallitos, perritos, toritos, pajaritos, patitos. La pasta de color se utiliza para decorarlos. Para los ojos de los animalitos se emplean las semillas de reventón, (arbusto que crece en los llanos, de hoja delgada, grande, que da frutos negros y chiquitos).

## **PASTEL DE ELOTE**

### **INGREDIENTES:**

(10 o 12 porciones)

12 elotes grandes

200 gramos de mantequilla

5 huevos

1 lata de leche condensada

2 tazas de harina

3 cucharadas de royal

1 cucharada de canela molida

### **ELABORACIÓN:**

En una cacerola se bate la mantequilla con una cuchara de palo hasta que quede cremosa. Luego se le agregan los huevos completos, la leche y, por último, los granos de elote molidos y un poco de agua. Se mezcla todo perfectamente con una cuchara de palo. Enseguida se agrega el polvo para hornear, la harina, la canela molida y se vuelve a mezclar todo muy bien. Luego en un molde engrasado y enharinado se vacía la pasta y se mete al horno a una temperatura de 180° a 200°C durante 40 minutos, aproximadamente. Se sabe que el pastel está bien cocido introduciendo un tenedor al pastel. Si éste sale seco, es que ya se coció, si sale algo húmedo es que le falta cocimiento.

## **MUÉGANOS HUAMANTECOS**

### **INGREDIENTES:**

- 5 kilogramos de harina
- 2 kilogramos de manteca
- 1 litro de agua con anís colada
- 20 gramos de sal
- 10 gramos de canela molida
- 2 kilogramos de panela
- 10 gramos de canela en raja
- 1 litro de agua
- 1 paquete de obleas

### **ELABORACIÓN:**

En una mesa bien limpia se amasa la harina con el agua de anís, la manteca, la sal y la canela. Cuando está perfectamente amasada se empiezan a elaborar los muéganos formando primeramente pequeñas bolitas de masa, se aplastan con el puño de la mano y se les da una forma rectangular como de cinco a diez centímetros de largo. Se van colocando sobre una lata untada de manteca. Cuando se terminaron de hacer se meten al horno durante 25 minutos, aproximadamente, a una temperatura de 120° C. Aparte se prepara el dulce poniendo a fuego medio una cazuela con agua, la canela en raja y los piloncillos. Se deja hervir durante 30 o 40 minutos moviéndose con una cuchara. Cuando el dulce está a punto de hebra, se van bañando los muéganos ya cocidos y se colocan, de inmediato, encima de las obleas. Se dejan enfriar para comerse.

## **HOJALDRAS O PAN DE MUERTO**

### **INGREDIENTES:**

(150 porciones)

5 kilogramos de harina  
2 kilogramos de manteca  
1 kilogramo de margarina  
1 ½ kilogramos de azúcar  
50 huevos  
½ barra de levadura  
½ vaso de pulque  
3 litros de leche de vaca (o la necesaria)  
10 gramos de canela molida  
jugo de 2 naranjas

### **ELABORACIÓN:**

En una mesa, bien limpia, se forma una «fuente» con la harina previamente cernida. En el centro de ésta se ponen la manteca, la canela, el azúcar, los huevos enteros, la levadura, deshecha con anterioridad en agua tibia, la margarina, el pulque y la leche. Se revuelven todos los ingredientes con las manos. Se amasan perfectamente hasta formar una masa suave. Se tapa con un mantel y se deja reposar durante cinco o seis horas. Cuando la masa ya esponjó, se corta en pedazos chicos, se hacen unas bolitas con las manos y se dejan reposar sobre unas latas, alrededor de una hora. Luego, sobre la mesa, se aplastan las orillas con los puños, después, se redondean y se les colocan encima dos tiras de masa cruzada, al final se pone una bolita en cada orilla y una al centro. Luego, con una brochita, se bañan con huevo y se les espolvorea un poco de ajonjolí limpio y tostado. Se colocan en unas latas o charolas, previamente engrasadas. Se meten al horno precalentado a fuego regular durante 20 o 30 minutos y quedan listas.

## **PALANQUETA (DULCE DE CACAHUATE)**

### **INGREDIENTES:**

1 kilogramo de cacahuete pelado  
300 gramos de azúcar  
300 gramos de margarina

### **ELABORACIÓN:**

El azúcar se pone en una cazuela o cacerola a fuego medio, moviéndose continuamente con una cuchara de palo hasta formar un caramelo. Cuando toma un color claro se le agrega la margarina y finalmente los cacahuates, previamente limpios y dorados en una sartén, sin dejar de moverse hasta que se forme una pasta blanda para poder trabajarse con las manos. Ya que está lista, se baja del fuego para que se enfríe un poco. Luego, con las manos húmedas, se toman pequeñas porciones de la pasta para hacer los dulces, dándoles una forma cuadrada o rectangular. Se van colocando separadamente en una charola para que se enfríen, y listos para comerse.

## **BUÑUELOS**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

½ kilogramo de harina

125 gramos de manteca

½ cucharada cafetera de anís

½ litro de aceite

1 ½ kilogramos de azúcar

### **ELABORACIÓN:**

La harina cernida se pone sobre una mesa bien limpia, formando una fuente en el centro. Ahí se le ponen la manteca y el anís disueltos en una taza de agua y asentados. Se mezcla muy bien todo con las manos limpias. Se amasa hasta que quede una masa suave y manejable. Se deja reposar una hora, más o menos. Luego se empiezan a hacer los buñuelos formando bolitas de regular tamaño. Después, con un rodillo o con una botella limpia, se aplastan varias veces. Se estiran con las manos hasta quedar como una tela delgada. Luego se fríen en un sartén con aceite caliente, a fuego medio. Volteándolos con mucho cuidado de ambos lados para que se fríen bien. Se escurren, se colocan en una charola y se espolvorean con azúcar o se les pone encima miel de piloncillo.

## **EMPANADAS DE CREMA**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 25 porciones)

½ kilogramo de harina  
½ litro de aceite  
1 barra de mantequilla  
3 cucharadas de royal  
¼ de kilogramo de azúcar  
agua tibia  
1 rodillo

### **Relleno:**

½ litro de leche de vaca  
4 cucharadas de maicena  
50 gramos de azúcar  
3 cucharadas de vainilla

### **ELABORACIÓN:**

En un traste bien limpio se pone la harina cernida. Luego se le agrega la mantequilla, el royal y el agua tibia necesaria, se revuelve todo muy bien con las manos hasta formar una masa. Enseguida se cortan porciones del tamaño que se deseen. Se extienden con un rodillo sobre una mesa limpia hasta que estén de tamaño regular y delgadas. Después se les pone el relleno en medio, se doblan a la mitad y se van colocando en una charola previamente untada con mantequilla. Se cuecen en horno precalentado a fuego medio durante 30 minutos. Ya listas, se sacan, se enfrían y se revuelcan en azúcar.

### **Para el relleno:**

En una olla se pone la leche junto con la maicena y el azúcar. Se pone a hervir a fuego medio, moviéndose constantemente. Se deja

de 10 a 20 minutos hasta que se cueza bien la maicena. Se quita de la lumbre y se le agrega la vainilla, se revuelve y se deja enfriar.

## **PASTEL DE REQUESÓN**

### **INGREDIENTES:**

(15 porciones)

#### **Para la pasta:**

250 gramos de harina  
125 gramos de mantequilla  
30 gramos de azúcar  
1 yema de huevo  
2 cucharadas de agua  
1 taza de leche  
3 claras de huevo  
1 pizca de sal

#### **Relleno:**

750 gramos de requesón  
½ taza de aceite  
300 gramos de azúcar  
3 yemas  
40 gramos de fécula de maíz  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharada de ralladura de limón

### **ELABORACIÓN:**

Primero se cierne la harina y se dispone en forma de fuente sobre una mesa. Después se le agrega, en el centro, la mantequilla, la sal, el azúcar, la yema, agua fría. Se mezcla todo hasta formar una masa, después se envuelve en un plástico y se refrigera durante una hora.

Precalentar el horno a 180° centígrados.

#### **Relleno:**

Se bate el requesón con el aceite, el azúcar, las yemas, la fécula de maíz, la vainilla y la leche. Se agrega la ralladura de limón. Después

se baten las claras, a punto de turrón. Cuando están listas se agrega a la mezcla del requesón con movimientos envolventes. Aparte se extiende la masa sobre un molde de pay, previamente engrasado y enharinado. Luego se añade la mezcla de requesón. Se mete el pastel al horno y se deja cocer durante una hora, más o menos. El horno no debe ser abierto sino hasta los últimos diez minutos de cocción. Se deja enfriar en el horno apagado y con la puerta abierta. Se puede servir con miel de piloncillo.

## **CALABAZA CRISTALIZADA**

### **INGREDIENTES:**

(50 porciones):

2 calabazas grandes

5 kilogramos de azúcar

1 pedazo de cal en trozo

### **ELABORACIÓN:**

La calabaza se corta con todo, cáscara y pepitas, en pedazos chicos, se coloca en una olla con agua hasta que tape los pedazos. Se le agregan dos trozos chicos de cal y se deja reposar 24 horas. Pasando este tiempo se saca la calabaza del agua, se lava perfectamente y se pone a hervir en otra olla con poca agua (hasta la mitad de la olla) y dos kilogramos de azúcar. Se deja a fuego medio, aproximadamente tres horas. Pasando este tiempo, se saca la calabaza y se coloca en una charola para que se enfríe. Al día siguiente, se repite la operación poniendo en una cazuela los otros dos kilogramos de azúcar con agua (la misma cantidad) y se deja hervir hasta que esté a punto de hebra. Luego se le agrega la calabaza sin cáscara y se deja en el fuego durante una hora más, hasta que se consuma el almíbar. Enseguida se saca del fuego, se pone en una charola para que se enfríe y se deja a la intemperie. Al otro día se pone al fuego una cazuela con agua, un kilogramo de azúcar y se mueve con una cuchara. Cuando está a punto de hebra, se le agrega la calabaza y se deja en el fuego hasta que se consuma el almíbar. Luego se saca del fuego, se pone en una charola, se deja enfriar en un lugar fresco de la cocina, y ya bien frío se puede comer.

## **CHILACAYOTE CRISTALIZADO**

### **INGREDIENTES:**

(20 o 30 porciones)

1 chilacayote de 4 a 5 kilogramos

2 litros de agua

2 ½ kilogramos de azúcar

¼ de kilogramo de cal

### **ELABORACIÓN:**

Una vez que se tiene el chilacayote se lava bien y se parte en cuadros y triángulos de diversos tamaños. Después, en una olla con agua y la cal, se dejan los chilacayotes toda la noche. Al otro día se sacan, se lavan y se escurren. Por otro lado se prepara el jarabe en una olla con el agua y el azúcar. Se mezcla y se deja hervir a fuego medio. Se mueve constantemente con una cuchara de madera para que no se vaya a pegar. Ya que está el jarabe, se agregan los pedazos de chilacayote sin cáscara, se dejan hervir hasta que se consuma el jarabe y agarre una consistencia dura. Se retiran del fuego y se dejan en un traste todo el día. Al día siguiente, se repite el mismo procedimiento hasta al tercer día y queda listo.

## **PUNCHE DE MAÍZ AZUL**

### **INGREDIENTES:**

(8 porciones)

3 tazas de maíz azul

azúcar, la necesaria

1 taza de leche

unas rajitas de canela o vainilla al gusto

### **ELABORACIÓN:**

Ya que se tiene el maíz, se pone a remojar en una olla con un día de anticipación. Al día siguiente, se muele el maíz en el metate. Después, se pone una olla con dos litros de agua, a fuego medio.

Aparte, el maíz, ya molido, se deshace con un poco de agua y se cuece en la olla que está en el fuego, procurando que no quede muy aguado. Cuando ya está espesando, se agrega la leche y las rajitas de canela, se deja hervir más moviéndose con una cuchara de madera o molinillo. Se le agrega el azúcar al gusto, sin dejar de moverlo hasta que se le vea el fondo a la olla. Cuando ya espesó completamente, como si fuera un flan se vacía en un molde. Ya frío se corta al gusto para servirse en rebanadas.

## **PINOLE**

### **INGREDIENTES:**

(30 porciones)

2 kilogramos de maíz cacahuacentli

3 rajas de canela

2 kilogramos de azúcar

media cáscara de naranja

### **ELABORACIÓN:**

Se dora el maíz sobre un comal a fuego de brasa, cuidando que se dore parejito. Luego se muele en seco en el metate. Cuando se está moliendo se le agregan la canela, la cáscara de la naranja y el azúcar. Se revuelve todo muy bien y listo para comerse y chiflar.

Nota: El pinole también se puede hacer de maíz azul o morado.

## **BOLITAS DE MASA CON QUESO**

### **INGREDIENTES:**

(20 porciones)

- 1 kilogramo de masa de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 100 gramos de queso añejo desmenuzado
- 1 cucharada cafetera de royal
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 piloncillo
- 1 rajita de canela
- aceite, el necesario

### **ELABORACIÓN:**

Se pone una cazuela a fuego medio con el azúcar moviéndose constantemente para que se deshaga y no se pegue. Ya que se haya deshecho se le agregan la masa de maíz, el royal, el queso desmenuzado y una cucharada de canela en polvo. Se mezcla bien todo con la cuchara hasta que quede una masa suave. Se saca del fuego y se deja enfriar. Luego se forman bolitas de masa como del tamaño de una nuez de castilla y se van friendo en una sartén calentada con aceite.

Aparte se hace la miel. En una cazuela a fuego medio se ponen dos tazas de agua, el piloncillo partido y la raja de canela. Se mueve todo con una cuchara de palo hasta que quede a punto de hebra. Ya lista la miel se deja enfriar.

Las bolitas ya frías se ponen en una charola. Se bañan con la miel y se les espolvorea el queso, y listas para comerse.

## **ALEGRÍAS**

### **INGREDIENTES:**

(200 porciones)

1 bulto de amaranto de 37 kilogramos

½ bulto de azúcar

agua, la necesaria

6 moldes de metal

### **ELABORACIÓN:**

La semilla de amaranto se moja, se escurre perfectamente y se deja secar al sol. Una vez seca se tuesta en un comal de barro sobre un bracero con carbón, a fuego regular. Cuando se terminó de tostar la semilla, se vuelve a limpiar, porque al tostarse, suelta toda la cascarita. Para limpiarla se utiliza un cedazo.

Aparte, se pone un cazo o cazuela en la lumbre a fuego medio, con el azúcar y el agua. Se va moviendo con una cuchara de palo, hasta que se deshaga bien y forme la miel. Cuando se hace hebra se saca del fuego, se le agrega el amaranto tostado, se mezcla bien con la miel ayudándose con una cuchara hasta que quede una pasta. Luego, en una mesa de madera, bien limpia y húmeda, se colocan los moldes. Se van llenando con la pasta y se prensan con una especie de tapón de madera. Se sacan del molde y se dejan enfriar para poderse comer o envolver en papel celofán.

Nota: Los moldes son unos aros de metal galvanizado como de tres centímetros de ancho.



# MENÚES



## COMIDA COTIDIANA

Gorditas pellizadas  
Caldo de guías de calabaza  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Guisado de hongos amarillos con pollo  
Rajas de chiles de milpa y guacamole  
Tortillas y tlaxcales  
Frijoles aguados con epazote y nopalitos  
Agua de tuna  
Calabaza cristalizada  
Café de olla con piloncillo



Guacamole  
Flores de calabaza en caldo  
Arroz rojo a la Tlaxcalteca  
o  
Ejotes fritos con huevo  
Mole de olla con epazote  
o  
Pato en chilpochtli  
Rajas de chiles de milpa con huevo  
Tortillas blancas y azules  
Frijoles aguados con epazote  
Agua de tuna  
Dulce de arroz



Guacamole con pipitza  
Caldo de hongos xoletes  
Arroz con higaditos de pollo

o

Ensalada de nopalitos

Barbacoa de pollo

o

Carne de res en guisado de chilpocli

Salsa verde

Tortillas de trigo

Ayocotes

Agua de betabel con naranja

Empanadas de crema

Café de olla con piloncillo



Hongos de maguey fritos

Caldo de “lenguas de pájaro»

Arroz con higaditos de pollo

o

Ensalada de ejotes

Pato en mixiote con nopalitos

Salsa de chile de árbol

Tortillas blancas

Frijoles aguados de la olla

Agua de horchata

Dulce de ciruela



Tacos de mecapales (gusanos) con huevo

Caldo de hongos blancos

Arroz verde

o

Habas con huevo

Pollo rescoldeado

o

Estofado de carnero  
Salsa verde con aguacate  
Tortillas blancas y azules  
Frijoles negros secos  
Agua de melón  
Dulce de leche



Quesadillas de tlalitos al comal  
Quintoniles en caldo  
Ensalada de verduras en vinagre  
Carpas al comal  
Tortillas de trigo  
Ayocotes con cabezas de pescado seco  
Agua de zapote blanco  
Dulce de pepita con miel



Tlatloyos de ayocotes  
Malvas en caldo con flores de calabaza  
Ensalada de nopales asados  
Chilacayotes en mole verde  
o  
Chiles rellenos de calabacitas  
Tortillas azules o blancas  
Frijoles aguados de la olla  
Agua de horchata  
Pastel de requesón  
Café de olla con piloncillo



Tlatloyos de frijol  
Caldo de habas con nopalitas  
Arroz verde  
Mole verde de pata de res y lomo de puerco  
o  
Pollo con hongos  
Salsa de chile chilpochtli  
Tortillas azules o blancas  
Frijoles aguados con epazote  
Agua de jamaica  
Palanqueta (dulce de cacahuate)



Caldo de habas con nopalitas  
Tortitas de camarón en mole con nopalitas  
Chiles locos asados  
Tortillas azules y blancas  
Ayocotes  
Pulque curado de fresas o agua de limón  
Alegrías



Quesadillas de flores de calabaza fritas  
Hongos de maguey en caldo  
Teschinole con hongos  
o  
Chiles de milpa rellenos de queso  
Salsa de chile cascabel  
Tortillas de trigo  
Frijoles negros secos

Agua de zapote blanco  
Peras en almíbar



Quesadillas de tlalitos al comal  
Tlatlapas  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Huazontles capeados en adobo  
Tortillas azules  
Frijoles aguados con epazote y nopalitos  
Agua de tuna  
Dulce de calabaza



Tlatloyos de haba  
Sopa de bolitas de carne y papa  
Arroz verde  
Chilpoposo de charales  
Menudo de borrego en salsa verde  
Tortillas blancas  
Frijoles aguados de la olla  
Agua de mango  
Dulce de calabaza en tacha



Molotes de tinga  
Sopa de rajas  
Arroz blanco  
Codorniz en mole de olla  
o  
Coliflor rellena de queso  
Salsa de chile pasilla

Tortillas azules o blancas  
Frijoles aguados con epazote  
Agua de ciruela  
Dulce de leche



Quesadillas de huitlacoche  
Crema de elote  
Arroz blanco  
Chiles jalapeños rellenos de queso  
Platillo tlaxcalteca  
Tortillas azules o blancas  
Frijoles negros secos  
Agua de horchata  
Dulce de nopales



Tlatloyos de haba  
Nopalitos navegantes  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Carne de cerdo con hongos silvestres  
o  
Texmole de chito  
Salsa de chile de árbol  
Tortillas de arvejón  
Frijoles aguados de la olla  
Agua de tamarindo  
Pastel de elote



Tacos de mecapales con huevo  
Salsa verde

Ajolotes en caldo  
Ensalada de nopales asados  
Filete de pescado en hojas de maíz  
Tortillas azules o blancas  
Frijoles aguados con epazote  
Agua de betabel con naranja  
Dulce de capulín



Tlatloyos de ayocotes  
Sopa de arvejones con nopalitos  
Arroz verde  
o  
Espinacas en su jugo  
Tortas de papa  
o  
Hongos con calabacitas  
Salsa verde con pipitza  
Tortillas azules  
Ayocotes  
Agua de zapote blanco  
Bolitas de masa con queso

#### **COMIDA DE TEMPORADA DE FRUTAS**

Sopa de elote  
Arroz blanco  
Chiles en nogada  
Chiles en vinagre  
Tortillas azules o blancas  
Frijoles aguados de la olla  
Agua de melón  
Dulce de membrillo

## **TACO PLACERO**

Requesón  
Queso fresco  
Carnitas  
Chicharrón  
Barbacoa de hoyo  
Tamal de acociles  
Tamal de carpas  
Ensalada de nopalitos  
Aguacates  
Rabanitos  
Pápalo  
Pipitza  
Cilantro  
Cívicos  
Chiles verdes  
Chilpoctlis adobados  
Tlatloyos de frijol  
Tortillas azules  
Tortillas blancas  
Tortillas de trigo  
Agua natural  
Pulque o cerveza

## **COMIDA DE FIESTA**

Escamoles a la mantequilla  
Caldo de carpas  
Arroz blanco  
Mixiote de conejo adobado al horno o  
Charales frescos en mixiote  
Salsa verde con aguacate  
Tortillas azules y de arvejón

Frijoles aguados de la olla  
Aguamiel o agua de horchata  
Dulce de capulín



Quesadillas de garbanzo  
Caldo de patas de pollo  
Huitlacoques fritos  
o  
Arroz con higaditos de pollo  
Barbacoa de carnero en mixiote  
Salsa verde con aguacate  
Tortillas azules  
Frijoles aguados con epazote y nopalitos  
Agua de tuna  
Dulce de tejocote  
Café de olla con piloncillo  
Licor de tejocote



Quesadillas de hongos de maguey  
Consomé de barbacoa de hoyo  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Barbacoa de hoyo  
Guacamole  
Salsa verde con pipitza  
Tortillas azules  
Frijoles aguados con epazote  
Verde Tlaxcala  
o  
Pulque curado de almendra  
Dulce de capulín

Café de olla con piloncillo  
Licor de tejocote



Tlatloyos de haba o de frijol  
Consomé de cabeza de borrego  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Tamales largos  
Barbacoa de carnero en mixiote  
o  
Mole de guajolote o colorado  
Salsa verde con aguacate  
Tortillas blancas y azules  
Frijoles aguados con epazote  
Pulque curado de melón o aguamiel  
Muéganos huamantlecos  
Café de olla con piloncillo  
Licor de tejocote



Carnitas de cerdo  
Salsa verde con aguacate  
Caldo de pollo con verduras  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Mole de guajolote o colorado  
Tamales largos o de anís  
Tortillas blancas y azules  
Frijoles aguados de la olla  
Verde Tlaxcala o pulque curado de almendra  
Chilacayote cristalizado



Carnitas de cerdo  
Salsa verde  
Caldo de pollo con verduras  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Pipián de totola estilo Tizatlán  
Tamales de ombligo  
Tortillas azules  
Frijoles aguados de la olla  
Pulque curado de melón  
Dulce de tejocote  
Licor de tejocote

#### **COMIDA RITUAL**

Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Salsa verde  
Mole de matuma o ladrillo  
Mole prieto  
Tamales de anís  
Tortillas azules y blancas  
Frijoles aguados con epazote  
Pulque natural, cerveza o refrescos  
Pinole

#### **COMIDA RITUAL DE SEMANA SANTA**

Memelitas con manteca y sal  
Caldo de habas con nopalitos  
Arroz blanco  
o  
Ensalada de quelites cocidos  
Tortitas de camarón en mole con nopalitos

o  
Tortas de arroz en caldillo de jitomate  
Chiles en vinagre  
Tortillas azules o blancas  
Ayocotes  
Verde Tlaxcala  
Palanqueta (dulce de cacahuete)  
Café de olla con piloncillo



Quesadillas de flor de calabaza al comal  
Corazones de nopal con habas  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
Pescado seco en caldillo de jitomate  
o  
Tortitas de camarón en mole con nopalitos  
Salsa verde  
Tortillas azules o de trigo  
Ayocotes  
Agua de jamaica  
Alegrías

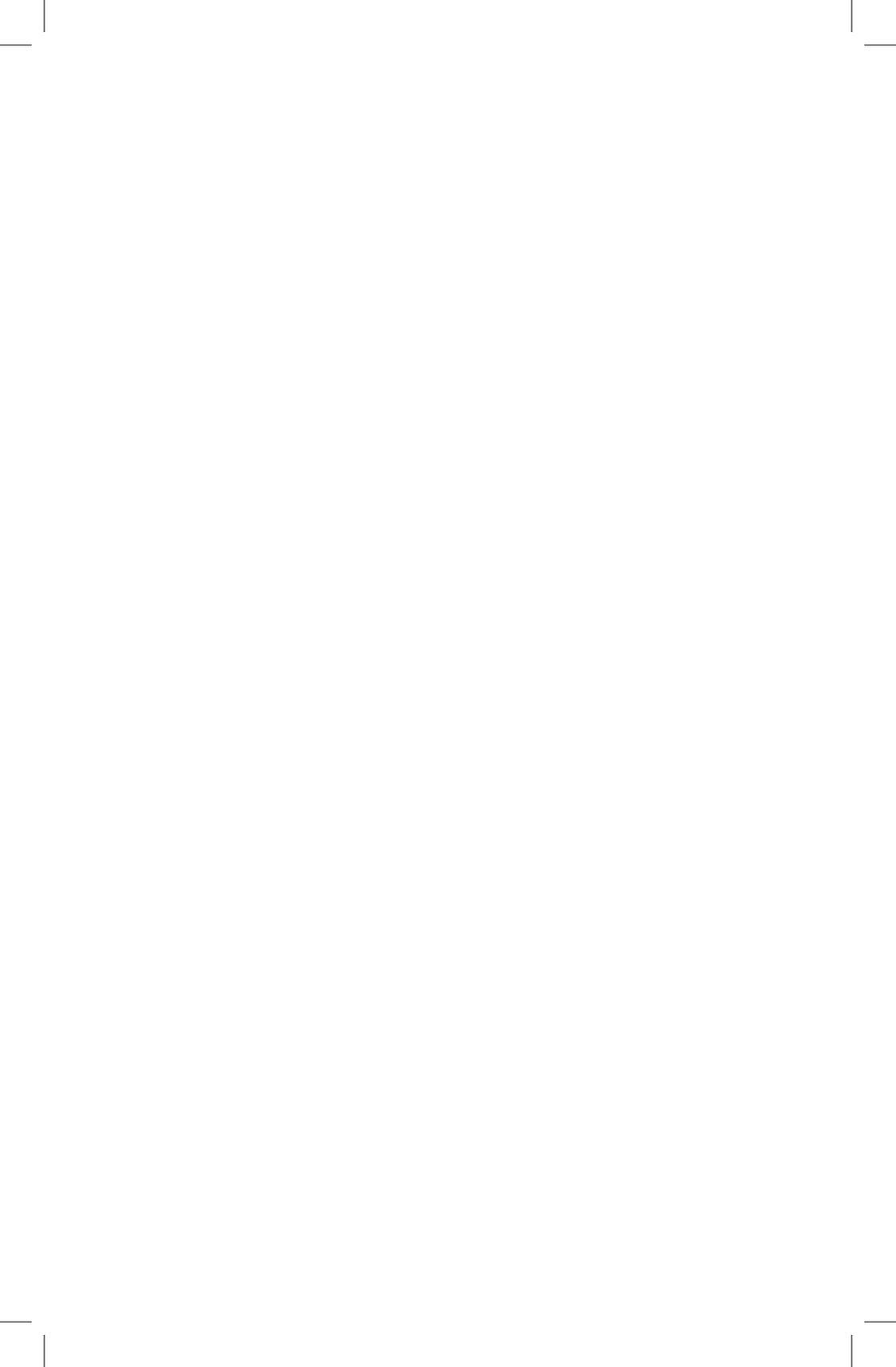
#### **OFRENDA DE DÍA DE MUERTOS A LA USANZA OTOMÍ**

Mole de guajolote o colorado  
Ayocotes  
Tamales largos  
Tamales de arvejón  
Tamales de frijol  
Dulce de calabaza  
Dulce de camote morado  
Dulce de tejocote  
Punche  
Miel de abeja

Hojaldras o pan de muerto  
Pesuñas  
Encaladillas  
Rosquetas  
Atole agrio con ayocotes  
Pulque natural  
Agua natural

### **CENA DE NOCHEBUENA**

Caldo de habas con nopalitos  
Arroz rojo a la tlaxcalteca  
o  
Tortas de papa  
Pescado seco en caldillo de jitomate  
o  
Tortitas de camarón en mole con nopalitos  
Ensalada de nochebuena  
Tortillas azules y blancas  
Ayocotes  
Ponche  
Dulce de membrillo  
Licor de tejocote



## PLANTAS QUE SE CONSUMEN DESDE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Como ejemplo de la gran variedad de plantas que se consumían ya desde la época prehispánica, y se siguen consumiendo, a continuación se describen algunas de las más importantes.

### **El maíz, centli (*Zea mays*)**

La historia de la comida se encuentra estrechamente ligada a la historia de la agricultura, para estudiar la historia de la comida en México, se hace imprescindible referirnos a la domesticación de uno de los cereales más importantes en la alimentación del mexicano: el maíz.

El **centli** o maíz, es originario del Continente Americano, fue la base de la alimentación de los indígenas prehispánicos. Ha formado parte esencial de las tradiciones populares y de la tradición oral. En el ámbito cosmogónico se encuentran deidades que representaban al **Centli** como símbolo divino. Entre ellas pueden mencionarse a **Centéotl**, dios del maíz; a **Xilonen**, diosa del maíz tierno y a **Chicomecóatl**, diosa de las mazorcas de maíz. En torno a este cereal, objeto de culto, se organizaron ceremonias que perduran hasta nuestros días. El maíz tenía tanta importancia que formaba parte de los tributos que los pueblos sometidos ofrecían al emperador.

A raíz de la ocupación y colonización del territorio Americano, los europeos conocieron los beneficios de la semilla y de la planta del maíz. La exportaron a Europa y aun a los territorios que se encontraban en proceso de ocupación y de colonización. Por esta razón, el maíz llegó a África, a las Filipinas, a Indochina y a la India, en Italia y en los Balcanes tuvo una especial acogida.

La palabra **Maíz** proviene de la voz caribe **Mahís**, lengua que se hablaba en las Antillas, lugar en donde Cristóbal Colón y sus hombres tomaron, por primera vez, contacto con esta planta.

Francisco Javier Clavijero relata lo siguiente acerca del maíz:

*“Del maíz hacían los antiguos mexicanos su «pan», o tortillas, distinto en todo al de Europa, cocían el grano en agua con cal, y ya blando lo frotaban entre las manos para quitarle el hollejo; después lo molían en el metate; tomaban un poco de aquella pasta y amasándola a golpes recíprocos en ambas palmas formaban unas tortillas delgadas y de mediana circunferencia que van cociéndolas inmediatamente en un comalli puesto sobre las brasas. También tostaban las espigas del maíz o las cocían con las carnes y de una u otra forma lo comían con mucho gusto”.*<sup>9</sup>

En la época prehispánica, el maíz se preparaba de muchas maneras, entre ellas podemos mencionar los distintos tipos de tamales, de tortillas y de atoles. De esta bebida, que todavía subsiste y a la cual los españoles llamaron atole descomponiendo el vocablo náhuatl **atolli**, Bárbara Torres, en el libro **Historia de la agricultura**, menciona 15 tipos:

<b>Nequatolli</b>	<b>Atole con miel de maguey</b>
<b>Iztac atolli</b>	<b>Atole blanco al que se le agregaba chile</b>
<b>Xocoatolli</b>	<b>Atole agrio</b>
<b>Yollatolli</b>	<b>Atole blanco</b>
<b>Chillatolli</b>	<b>Atole hecho con chile</b>
<b>Nechillatolli</b>	<b>Atole mezclado con chile y miel</b>
<b>Ayocomolatolli</b>	<b>Atole mezclado con frijoles y epazote</b>
<b>Chianatolli</b>	<b>Atole preparado con chía</b>
<b>Chiantzotzolatolli</b>	<b>Atole de semillas</b>

El **Tlaponilatolli**, el **Tlaxcalatolli**, el **Alloanatolli**, el **Izquiatolli**, el **Quahnexatolli** y el **Hoauhatolli** se hacían con bledos rojos y se tomaban rociados con miel.

Fray Bernardino de Sahagún refiriéndose a los tamales, dice:

<sup>9</sup> Francisco Javier Clavijero, *Historia Antigua de México* en “Recetario Mexicano del Maíz”, p.57

«... Venden también los tamales de maíz bien cocido y lavado.  
Y los tamales prolongados y delgados, los que son colorados y los que tienen dentro frijoles cocidos y molidos».<sup>10</sup>

Debido a la importancia que todavía tiene el maíz como sustento principal en la dieta del mexicano. Es necesario mencionar algunas de sus características.

El maíz pertenece a la familia de las gramíneas que comprende miles de especies. Su contenido de carbohidratos totales es ligeramente superior al del trigo y menor al del arroz. Su porcentaje de grasas es mayor al de ambos.

El tratamiento del maíz con cal; esto es la nixtamalización, es un proceso fundamental para mejorar el valor nutritivo del grano. El propósito de dicho proceso es quitar el hollejo o pericarpio, formado por la capa exterior del grano, que no sólo es indigesto, sino que interfiere en la digestión de otros alimentos consumidos al mismo tiempo. Por otra parte, la cal y el calor con que se confecciona el nixtamal, provocan cambios químicos en el maíz; por ejemplo, las proteínas adquieren mayor valor biológico en el nixtamal que en el grano no tratado. Además, aunque muchos nutrientes como la niacina se encuentran en concentraciones después de la nixtamalización, se transforman químicamente en formas más digeribles que en el grano crudo.

Como alimento, el maíz es un producto ecológico y social. Existe en relación con otros alimentos que varían según las condiciones regionales y culturales. El contexto sociohistórico de las culturas ha propiciado que el maíz forme parte de tradiciones milenarias que se han adaptado a la realidad del México contemporáneo.

Actualmente, existe una amplísima gama de aprovechamiento culinario del maíz, Eusebio Dávalos Hurtado, cita que existen en México no menos de 700 formas de prepararlo en platillos salados o dulces, y en postres y bebidas. Algunas de las recetas están elab-

<sup>10</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. X, P. 613.

boradas sólo con ingredientes prehispánicos; otras más incorporan elementos extranjeros. Todas ellas tienen como base al maíz duro o tierno, bien sea limpio o con el hongo llamado **huitlacoche**. El maíz se elabora en múltiples formas, con él pueden hacerse: tortillas, tlaxcales, totopos, gorditas, memelitas, quesadillas, tlatloyos, tostadas, chalupas, molotes, picadas, chilaquiles, enchiladas y tacos. También se elaboran tamales con carne, con mole, con rajas y epazote, con frijoles o habas y de dulce. En cuanto a atoles pueden ser fríos o calientes, de leche, de frutas, con cacao, blanco de masa sin azúcar, morado, agrio con ayocotes y el elaborado con maíz **cacahuacntli**.

Con el grano pueden hacerse pozoles de color rojo, blanco o verde acompañados con carne. Con esta gramínea se puede hacer chileatole, elotes cocidos y asados, esquites, sopas de elote con hongos o flor de calabaza, panes, gorditas y postres como el punche de maíz azul, dulce tradicional que se acostumbra en las celebraciones de los muertos. Moliendo el grano se obtiene **pinolli** o harina de maíz. Con el grano **cacahuacntli**, tostado y cubierto con miel de piloncillo, se preparan los «burritos».

### **El frijol, etl (*Phaseolus vulgaris* L.)**

El frijol o **etl** es, sin duda, otro de los elementos fundamentales de la cocina desde la época prehispánica. El conocimiento que de él tenían los habitantes de México data desde la prehistoria, pues ya los grupos de recolectores utilizaban algunas variedades del frijol silvestre e incluso llegaban a consumir la raíz. Su domesticación se inició hacia el año 4000 a. C., una de las especies más antiguas y también más importantes es el **ayocote**. Al igual que el maíz, su uso es variado. Se puede aprovechar tierno (ejote) o ya maduro. Similarmente al maíz adquirió un carácter ritual, durante las ceremonias solían hacerse ofrendas de frijol. Después del **centli** fue el segundo tributo en importancia. La etimología de la palabra **frijol** viene del italiano “**fiesole**”, nombre que se le dio en Italia al ayocote mexicano. Al ser exportado a otros países, el vocablo cambió

a **frijole** hasta terminar en **frijol**, término que fue adoptado en la Nueva España.

A mediados del siglo XVI, el frijol pasó de España a Francia, país en el que tomó el nombre de haricot por descomposición y adaptación de la palabra náhuatl **ayocotl**.

En Tlaxcala, se cultiva el “**frijol criollo de mata**” en diferentes variedades; mantequilla, ojo de cabra, pardoleño o parraleño, negro abolado, bayo, amarillo abolado, palomero y blanco y ojo de liebre. También se cultiva el **frijol enredador o de guía** cuyas variedades son: flor de mayo, amarillo, ojo de liebre, bayo gordo, garbancillo, vaquita, mantequilla y amarillo abolado. El frijol enredador se cultiva, principalmente, en el sur del estado para autoconsumo y subsistencia.

También se cultivan, en poca escala, variedades de **frijol de mata**, mejoradas y generadas por el Centro de Investigaciones Forestales y Agropecuarias de Tlaxcala (C.I.F.A.P.). Estas variedades son Bayomex, canario 101 y 107, amarillo 153 y 154, pinto, texcoco y rojo de cabra 400. De frijol de media guía hay: negro, Puebla y mantequilla.

Los frijoles se ponen a cocer, de preferencia, en una olla de barro con agua, cebolla, manteca o aceite. Una vez cocidos se pueden guisar de diferentes maneras: refritos, con huevo, con chorizo o longaniza, en sopas sazonadas con jitomate o ramas de cilantro o aguados con epazote; si se combinan con tortillas se les llama «enfrijoladas».

El valor alimenticio del frijol es rico en almidones y proteínas. Junto con el maíz ayuda a mejorar el consumo proteico de origen vegetal.

### **El frijol, ayocotli (*Phaseolus coccineus coccineus*)**

**Ayocotli** o **arecotl** es el vocablo náhuatl del cual derivó la palabra **ayocote**. Se trata de una planta leguminosa **dicotiledónea**, de flor roja. Las semillas son de color negro, morado, blanco, amarillo y pinto. También se le conoce con los nombres de frijol gordo, patol, botil y frijol grande (Torres, 1985:95).

Los restos arqueológicos más antiguos que se tienen del frijol ayocote, provienen de las cuevas de Ocampo, Tamaulipas. Corresponden al período comprendido entre 7000 y 5500 a.C. (Flannery, 1985:245) y evidencian el consumo que se tenía de esta leguminosa.

En Tlaxcala se le conoce, por lo menos, desde la fase Tezoquipan que comprende de 400 a.C. a 100 d.C. (García, en Luna Morales, 1989:56). Su domesticación ha sido paralela a la del maíz.

El ayocote es una planta semiperenne, su duración puede llegar hasta los cinco años, aun cuando en últimas fechas se cultiva anualmente. Tiene la raíz tuberosa que se aprovecha para comer y proporcionar un alimento duro y fibroso. Preferentemente se siembra solo o intercalado con el maíz, en el mes de abril y se cosecha en el mes de septiembre.

En la parte suroeste, central y oriente del estado, se cultiva en pequeña escala únicamente para el autoconsumo. Las variedades más conocidas en Tlaxcala son el **ayocote de mata** de color negro y el de **color pinto** que comprende los de color blanco, amarillo y morado. Es, también, muy conocido el **ayocote enredador** que, de preferencia, se siembra asociado con el maíz.

El cultivo de estas dos variedades, así como el de todas las leguminosas, tiene la característica de fijar el nitrógeno en el suelo a través de las bacterias.

En las barrancas y en los lugares boscosos junto a las parcelas de cultivo, crece una planta silvestre conocida con el nombre de **ayocotillo** o **ayocote cimarrón**. Las semillas de esta especie se recolectan con el fin de suplementar el abasto de frijol común en tiempos de escasez (Edison Williams, 1985:160) Los campesinos suelen recolectar la flor del ayocotillo para guisarla al gusto y complementar su alimentación.

En Tlaxcala, el ayocote es considerado como un alimento especial. Su preparación es igual a la de los frijoles, pero se le sazona con hierbas de olor como el orégano y el laurel. Se come como plato fuerte acompañado con sardina de aceite o chorizo. También se puede guisar en adobo con longaniza o sardina.

### **La calabaza, ayotli (*Cucurbita pepo*)**

La calabaza es una planta que se alterna, normalmente, con la siembra del maíz. De ella se obtienen varios subproductos aparte del fruto o calabaza; ellos son flores, las guías y las pepitas, con los que se preparan variados guisos y dulces.

Al igual que el maíz, el chile y el frijol, la calabaza constituyó uno de los elementos básicos en la época prehispánica. En México se cultivan muchas especies de calabazas de tamaños y colores diferentes.

En Tlaxcala, la calabaza se siembra con técnica tradicional y empírica. Junto con el maíz y el frijol, constituyen los tres cultivos de abastecimiento sustancial familiar.

La variedad que se cultiva es la **calabaza criolla**, la cual comprende de tres a cuatro formas diferentes: de cáscara dura, de colores verde claro y oscuro, blanca o amarillo claro, de tamaño regular y de pulpa amarilla; sus semillas son grandes, alargadas y de color blanco, muy apreciadas para preparar el **pipián de totola**, que junto con las venas del chile ancho, se elabora en San Esteban Tizatlán durante las principales festividades. Las mujeres otomíes de San Juan Ixtenco acostumbran poner a secar las semillas de calabaza para después tostarlas con sal y venderlas o hacerlas en dulce con miel de piloncillo. En Tlaxcala, por lo general, toda la planta y su fruto se aprovechan para la alimentación. Con sus hermosas flores amarillas, sus tallos y epazote, se preparan sopas y se guisan con hongos o chile de milpa, para quesadillas. En temporada de elotes las hojas de la calabaza son utilizadas para darle sabor y color al chileatole.

A los elotes también se acostumbra cocerlos con una rama de **pericón** que es una hierba que crece en el monte y produce flores amarillas, para darle color y buen sabor.

Cuando las calabazas grandes están maduras, se comen hervidas o en dulce. Se parten, se dejan orear, se les extraen las semillas si se desea —pues éstas se utilizan para otros guisos y dulces—, y se ponen a hervir en una olla o bote con un poco de agua. Los otomíes de Ixtenco le nombran “xacualole”. Si se le agregan naranjas, cañas y piloncillo, se le conoce con el nombre de **dulce**

**de calabaza en raja.** Hervidas y molidas sirven para preparar el dulce de calabaza que se acostumbra en las festividades de Todos Santos, o para elaborar los **calabazates** que son unos ricos dulces que se almacenan para comerlos en cualquier temporada del año. En la época de Todos Santos, es costumbre meter las calabazas al horno de pan casero para que se asen con la poca lumbre y las brasas que quedan una vez que se ha terminado de cocer el pan; se les puede agregar, o no, piloncillo.

### **El chilacayote, chilacáyotl (*Cucúrbita ficifolis* B.)**

De la misma familia a la que pertenece la calabaza es el chilacayote. Desde la época prehispánica forma parte de la alimentación indígena.

Es una planta rastrera trepadora, con un fruto de forma oval de 20 a 25 centímetros de grosor; de pulpa blanca y de semillas negras. Se siembra en algunas zonas hortícolas o frutícolas y, a veces, en los traspacios de las casas.

No se acostumbra sembrarla junto con otros cultivos, por ejemplo con maíz o frijol, porque se utiliza únicamente para el autoconsumo, ya que no tiene demanda comercial. Generalmente se come tierno y se prepara como las calabacitas con **carne de puerco**. En este estado de madurez es aprovechable para elaborar deliciosos dulces curtidos.

### **El chayote, chayutli (*Sechium edule*)**

Se trata de una planta enredadera que crece en cualquier terreno o en el jardín de la casa. En Tlaxcala se cultivan tres variedades: la primera tiene un fruto en forma ovoide, casi redondo, de cáscara gruesa, color verde y muy espinosa; su carne es blanda, dulce y aguañosa. Se trata de una planta anual cuyo cultivo no requiere mucho cuidado. La segunda variedad tiene la misma forma, su cáscara es blanda y amarilla clara; tiene pocas espinas y se le denomina **chayote güero**. La tercera posee un fruto muy grande en comparación con las otras dos variedades, es redondo ovalado,

de cáscara blanda, con espinas salteadas y recibe el nombre de **chayote pelón**.

Los campesinos acostumbran sembrar el chayote en las huertas de sus casas. Los tlaxcaltecas gustan mucho de comerlo únicamente hervido. Con este fruto se preparan diversos guisos y dulces, aun cuando principalmente se utiliza en los moles de olla, verde o rojo, en lugar de calabacitas, o se puede agregar a los caldos de verduras. Actualmente se emplea para hacer cremas y ensaladas. La raíz del chayote también se aprovecha para preparar diversos guisos.

### **El chile o ají, tzilli (*Capsicum annum*)**

Junto con el maíz y el frijol, el chile es otro de los alimentos característicos de la gastronomía del estado de Tlaxcala desde la época precolombina.

*El **Capsicum** tiene una larga tradición cultural en México. Conocido popularmente como chile, algunos arqueólogos lo consideran una de las primeras plantas cultivadas en Mesoamérica.<sup>11</sup>*

El chile es el condimento indispensable para preparar toda clase de guisos. Se puede consumir tanto verde como seco, solo o combinado con tomate y jitomate en salsas o moles. Su importancia gastronómica se ve continuamente acrecentada. Además de sus posibilidades culinarias, al chile se le atribuyen cualidades curativas y es una excelente ayuda para la digestión.

Las plantas de chile que se cultivan en Tlaxcala son muy delicadas, necesitan de mucho cuidado, ya que con facilidad se altera su producción por no ser una planta originaria del estado. En la entidad se siembran tres variedades para consumo local: el **chile de milpa**, que se siembra entre los meses de mayo y junio y se cosecha a partir del mes de agosto; el **chile loco**, verde, alargado, de cáscara gruesa y con rayas blancuzcas cuya siembra y cosecha son iguales a las de la primera variedad; y el llamado **chile de**

<sup>11</sup> Janet Long-Solís, *Capsicum y Cultura: La Historia del chile*, p. 9.

**cera**, de color rojo y amarillo, la planta es perenne y se cosecha a partir del mes de junio.

### **El aguacate, ahuacatl (*Persea americana*)**

Es una fruta que fuera apreciada en todo el Anáhuac. Una de sus antiguas preparaciones se conserva hasta nuestros días: el **guacamole**. En México existen muchas variedades de aguacate cuyo consumo es muy abundante. En Tlaxcala el cultivo del aguacate es tradicional, aunque no se siembra en gran escala como sucede con otras plantas. Es costumbre que los campesinos siembren una o dos plantas en sus huertos. En el sur del estado se localiza el pueblo de Tepeyanco con un microclima de características apropiadas para el desarrollo del aguacate. En este lugar, desde hace cientos de años, se cultiva una planta criolla muy duradera y resistente a ciertas enfermedades.

Los aguacates de Tepeyanco, muy famosos en el estado, son de forma ovoide o redonda, de tamaño regular —de 8 a 10 centímetros— carnosos, de pulpa verde-amarillenta tipo «mantequilla», de hueso mediano, de cáscara lisa y fina, de color negro o morado-azuloso. Su sabor es exquisito y, a veces, se puede comer con todo y cáscara por ser ésta muy delgada.

El aguacate revuelto con salsa verde o en guacamole, se sirve con las barbacoas, las carnitas o acompañando el «taco placero» con pipitza y pápalo. Los días sábados y domingos se pueden comprar aguacates de Tepeyanco en los tianguis aledaños a Tlaxcala. Las hojas del aguacate se aprovechan para condimentar algunas comidas como los frijoles, la barbacoa en mixiote, los molitos de olla y para darle sabor a los tlatloyos de haba o de arvejón.

En las ramas tiernas de las plantas de aguacate, se «prenden» unos insectos que se alimentan de su savia; son los llamados «periquitos» (Fam. **Homopteros. Metcalfiella Monogramma Germar**), que la gente recoge para comerlos en tacos. Son unos insectos de color gris, de unos cinco milímetros, parecidos a una garrapata chiquita.

Diseminadas por todo el estado, existen otras variedades de aguacates de producción, cada día, menor. Se caracterizan por tener la cáscara delgada y ser de buen sabor. Entre ellas están el **aguacate negro** pequeño, alargado de seis a ocho centímetros, de semilla pequeña y pulpa de color verde; **el morado**, del mismo tamaño que el anterior, de forma ovoide y conocido como «hebrudo» debido a las fibras que contiene su pulpa. Hay también, otro aguacate negro que es muy similar al morado. Ambas variedades, a causa de las fibras y lo poco abundante de su pulpa, no son muy apreciadas, aun cuando su sabor es bueno. Por último está el **aguacate negro abolido** de tamaño fluctuante entre los seis y ocho centímetros, de forma esferoidal, de semilla y de pulpa verde-amarillenta.

### **El nopal, nepalli (*Opuntia spp*)**

El nopal es una de las plantas con mayor tradición y significado para la población tlaxcalteca y, en general, para todo el país. Ha tenido un papel muy relevante dentro de las culturas mesoamericanas. Por sus múltiples cualidades se emplea para diversos usos, es comestible y aprovechable casi en su totalidad.

Son comestibles tanto las pencas (nopales) como los frutos (tunas). A pesar de que las primeras tunas sólo se obtienen en temporadas, pueden ser guisadas en tal variedad que sería difícil enumerar su totalidad. En cambio la tuna agria (**tenoxtle o xocomoxtle**) de cáscara verde o blanca ceniza y de pulpa roja-amarillenta, se da todo el año. Este es un fruto proveniente de una variedad de nopal silvestre que la gente del campo gusta mucho de comer en molitos de olla, caldos o como golosina.

En el nopal se cría la **cochinilla o grana**, insecto que produce un colorante muy ligado a la actividad artesanal por cientos de años. Entre otras aplicaciones, este colorante se utiliza para teñir las telas de color rojo carmesí. En la comida es usado para colorear tortillas, tamales y algunos dulces. Hay una gran variedad de dulces que pueden elaborarse con el nopal. Su uso se extiende a la medicina tradicional, pues posee cualidades curativas. A más de

ello, sirve como forraje, combustible y es empleado como impermeabilizante.

En Tlaxcala, los nopales forman parte de la dieta cotidiana ya que se cosechan todo el año, pues la planta es muy resistente a las heladas y a las sequías. Para comerlos, primero se les quitan las espinas y se lavan, enseguida se ponen a cocer en una olla con agua a la que se le agrega un poquito de **tequexquite** con el fin de que conserven su color y se ablanden; después se lavan, se cubren y se preparan al gusto.

Las pencas del nopal asadas sobre el comal, son muy buenas para controlar la diabetes, al igual que el té que ya se prepara químicamente. Las propiedades de este té, según las investigaciones del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Delegación Tlaxcala, y de la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UAT), ayudan a combatir el colesterol. Del nopal también se obtiene miel de elaboración casera, se vende en las tiendas de artesanías y en las naturistas. Esta miel es digestiva y aminora la tos; si se combina con flor de azahar y se toma tres veces al día, proporciona energía al organismo.

### **El maguey, metl (*Agave spp*)**

Es probable que el maguey o *metl*, se haya comenzado a cultivar después del año 5000 a.C. La variedad de agaves existentes fue muy grande. Los antiguos mexicanos cuidaban mucho de esta planta, pues de ella obtenían múltiples beneficios.

Su cultivo es propicio en zonas áridas, de ahí que en Tlaxcala su cuidado y explotación hayan sido significativos desde la época prehispánica.

Son muchas las variedades del maguey tanto cultivadas como silvestres. Los nahuas tenían conocimiento de las siguientes: **nexmetl, tlacametl, guametl, ocelometl, mococol, mexoxoc-tli, tzilzcaiometl, uitzintzimetl, acametl, temetl, cuacal-metl, patimetl, y xilometl**, (Códice Florentino). En los cultivos actuales, el tipo más importante es el **maguey manso, (Agave, atrovirens, karw)**, de donde se extrae el **aguamiel**. Exige pocas

labores para su cultivo, a veces sólo su plantación. El maguey es una planta que aporta muchos beneficios. Durante la época prehispánica se le utilizó de muchas formas. En primer lugar, destaca la extracción del aguamiel, elemento básico para la producción del pulque, bebida de gran importancia para la cultura alimenticia tlaxcalteca. De las pencas tiernas se obtiene el **mixiote** o epidermis, especie de hoja larga, blanca y suave que sirve para la preparación de unos alimentos muy característicos de la región norte del estado, que se guisan al vapor como la barbacoa de carnero enchilada, los nopalitos con epazote y rajadas de chile, los hongos y otros guisos.

En las labores del campo de la región tlaxcalteca, se ha transmitido por tradición oral y durante generaciones, el cuidado y la preparación de una deliciosa bebida que ha sido, por siglos, el mejor complemento de la alimentación del campesino en toda la meseta central de México; el pulque. A decir de Rodolfo Bravo (1975), previene enfermedades tales como la poliomielitis y el cáncer.

El pulque se obtiene por la fermentación del aguamiel. El proceso se lleva a cabo en un recinto conocido como tinacal, en donde se almacena el aguamiel y el pulque en grandes tinajas de madera o de cuero de res. En el interior de este local se cantan, tradicionalmente, los “alabados” cuyo objetivo es aclamar a Dios pidiéndole ayuda para lograr una buena producción de pulque. Aunque esta tradición tiende a desaparecer, todavía se acostumbra en algunos pueblos del estado de Tlaxcala.

El maguey se caracteriza por tener un ciclo de desarrollo bastante largo. Cuando se inicia su período de floración, le sale del centro un tallo llamado **quiote** que florece en períodos variables; después, muere el maguey. Sus blancas flores son comestibles; del **quiote** se prepara, desde antaño, una rica golosina muy parecida al acitrón. En el campo se elabora de la siguiente manera: El **quiote** se corta en trozos grandes que se asan en un hoyo sobre piedras previamente calentadas con leña; cuando están al rojo vivo, se me-

ten los trozos de **quiote**, se cubren con las piedras ardiendo y se colocan encima pencas de maguey a fin de no dejar salir el calor; enseguida se tapa muy bien el agujero con tierra apisonada; se deja todo un día y una noche. Después, se sacan los trozos de **quiote**, se limpian bien y se cortan en pedazos chicos. Para comerlos se masan y se chupan, pues son muy dulces y ricos al paladar.

El aguamiel que produce la planta se utiliza, principalmente, como bebida refrescante y terapéutica en su estado natural. La gente del campo, para aprovechar las propiedades curativas que se le atribuyen, lo consume frecuentemente, en ayunas y en pequeñas dosis. “El aguamiel puesto al fuego es como miel no tan buena como la de abeja, a medio cocer sirve de arrope y es de buen sabor sano y a mi parecer es mejor que arrope de uvas”. (Duran, cap. XXII).

Por su parte, Acosta Testimonia:

*“También sacan de este licor unos panes pequeños de azúcar, pero ni es tan blanco ni tan dulce como el nuestro. Así mismo hacen de este licor el vinagre bueno.”*<sup>12</sup>

Actualmente el aguamiel se industrializa. Su composición química permite fabricar azúcar, alcohol, jarabe y vinagre. En ciertos pueblos de Tlaxcala, su uso más común, aparte de servir como bebida refrescante, es para elaborar atoles y pan.

En épocas de lluvia, en los meses de abril y mayo, dentro de las pencas del maguey se crían los **meocuilin** o gusanos de maguey que son alimento muy reputado. Se trata de unos gusanos gruesecitos y alargados que se acostumbran comer en varias poblaciones del sur del estado.

También en el mes de octubre, casi ya con las últimas lluvias del año, debajo del **metzontete** o tronco, y de las pencas más viejas, se cría otro tipo de gusanos, muy sabrosos al paladar, llamados **tecoles** o gusanos rojos de maguey. Para comerse se lavan,

<sup>12</sup> Acosta. Lib. IV cap. XXIII.

se escurren y se secan con un trapo; luego, se tuestan en el comal con un poco de manteca o aceite, se sacan hasta que están bien esponjados, doraditos y han cambiado de color. También se cuecen en bolsitas de mixiote en el rescoldo.

Los **azcamolli** o escamoles (huevo de la pequeña hormiga roja) junto con los gusanos, constituyen dos de los platillos más apreciados de la dieta de los tlaxcaltecas, aun cuando en la actualidad son muy raros y escasos.

Fray Bernardino de Sahagún cita:

*“Hay otras hormigas que llaman Tlilazcatl (...) críanse en las tierras frías, son pequeñuelas, son negras y muerden. Sus huevos son blancos, en algunas partes los comen y por eso los llaman **azcamolli**”.*<sup>13</sup>

La temporada de los escamoles es entre febrero y marzo, en la época de cuaresma y siempre que no haya lluvia, ya que las hormigas construyen sus nidos subterráneamente con lodo y forman túneles alternados a la manera de una “construcción arquitectónica” bella y sumamente elaborada.

Los gusanos y escamoles pueden guisarse en tamales, en mixiotes, cocidos al vapor, fritos o tostados. Los escamoles se hacen en tortas capeadas con huevo, fritos con epazote en mantequilla o manteca, revueltos con huevo en salsa verde o, simplemente, cocidos al vapor en mixiote. En estos últimos tiempos suelen prepararse en crepas.

### **Los hongos (setas) nanácatl, teonanácatl**

Desde hace varios cientos de años, los hongos forman parte de la dieta alimenticia humana. En la época prehispánica, algunas variedades eran conocidas con los nombres de **cacananácatl**, **tzonte-comananácatl**, **chimalnanácatl**, **menanácatl** y **quauhnanácatl**.

A decir de Sahagún:

<sup>13</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. XI, p. 730.

*“Las getas se hacen genus campos en los montes, cuécense para comerse y si están crudos o mal cocidos provocan vómito, a cámaras y matan. Para remedio de esta corrupción que causan las setas, es bueno el ungiuento amarillo, que se llama axin (cocus axin) echado por tristel...”<sup>14</sup>*

En Tlaxcala hay una gran variedad de hongos que se reproducen durante la temporada de lluvias. Son muy apreciados en la comida tlaxcalteca, a pesar del temor que mucha gente tiene a que sean venenosos. Al respecto, existen muchos remedios caseiros para probar su toxicidad. En el campo se les pone a cocer con muchos ajos enteros o con una moneda de oro; si la moneda o los ajos se oscurecen, es señal de que los hongos son venenosos y no se pueden comer.

Los hongos se recolectan, principalmente, en las faldas de la Malinche, en la Sierra de Tlaxco y en Nanacamilpa. Se venden en los tianguis del estado los días sábados y domingos.

Las principales variedades que se consumen son el **amarillo** o de **huevo**, el **panza**, el **xolete**, el **corneta**, el **escobeta**, el **san juanero o llanero**, el **chipotle**, el **cuervo**, el **hongo de pasto o zacatón** y el **de encino**. También existe un hongo que brota del maguey y es comestible. Por último, está el hongo que se da en la milpa conocido con el nombre de **huilacoche**.

El **hongo amarillo**, como su nombre lo indica, es amarillo y redondo, tiene forma de sombrilla y crece debajo de los ocotes; el **hongo panza** presenta la misma forma y es de color café; el **hongo de pasto o zacatón** es blanco, semeja al champiñón y crece entre los zacatonés; el **hongo de encino** es café claro con forma de sombrilla y se da debajo de los encinos; el **hongo del maguey**, de color blanco, crece bajo las pencas del maguey; el **hongo de milpa o huilacoche** varía desde el blanco al negro, crece en el lugar donde emerge el elote y en ocasiones, en el tallo de la milpa.

Recientemente, en la Universidad Autónoma de Tlaxcala se hacen investigaciones sobre cultivos intensivos del **hongo orejón**

<sup>14</sup> Bernardino de Sahagun, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib XI, p. 748

u **osti6n** (*Pleurotus ostreatus*), con el objeto de crear una tecnologa de producci6n comercial para las organizaciones campesinas ejidales de San Pedro Ecatepec, Municipio de Atlangatepec.

**El amaranto, huauhtli (*Amaranthus hypochondriacus*, *A. cruentus*)**

En Mesoam6rica el cultivo del amaranto surgi6 alrededor del a6o 5000 a6os a.C. M6xico fue uno de sus principales lugares de origen. Junto con el ma6z, el frijol y la ch6a, constituy6 uno de los cuatro cultivos m6s importantes de la 6poca prehisp6nica. Fue, adem6s, la planta ceremonial de mayor relevancia entre los antiguos mexicanos. Alrededor de ella se centraron numerosas ceremonias m6gico-religiosas para ahuyentar a los malos esp6ritus.

Desde tiempos muy antiguos, el amaranto ha sido cultivado en varios lugares. En la Meseta Central se cultivaban miles de hect6reas para poder satisfacer las necesidades de alimento, de consumo para actos religiosos y para pagar el tributo anual de 20 000 toneladas de grano que exig6 el **tecuhli** Moctezuma.

A ra6z de la conquista espa6ola, los misioneros religiosos buscaron la forma de prohibir su cultivo debido a que el grano de amaranto estaba 6ntimamente relacionado con los ritos religiosos «paganos» y por ende, a los sacrificios humanos que los aztecas dedicaban a sus dioses, especialmente a Hutzilopochtli.

El amaranto es un producto muy caracter6stico de la cultura tlaxcalteca, su uso es muy variado. Desde los tiempos de los antiguos tlaxcaltecas, se utiliz6 para hacer figuras de dioses, «en ocasiones se modelaba la figura de Quetzalc6atl en su advocaci6n de Eh6catl, que era el viento que preparaba el camino a Tl6loc, dios de la lluvia». (Le6n Portilla, 153).

Dur6n tambi6n consigna que el tzoalli se com6a como «pan» durante la fiesta dedicada a Camaxtli, dios de la caza, pues se acompa6aba con la comida preparada con los animales cazados. (Duran, 4-1. P6g. 76).

Al respecto Fray Bernardino de Sahag6n menciona que:

“Comían tamales hechos con bledos (amaranto) llamados Huahuquiltamalli. También consumían ciertos potajes hechos a su modo; uno de ellos se llamaba oauhquilmolli, elaborado de bledos cocidos y chile amarillo, tomates y pepitas de calabaza o con chilteptil solamente. Otro se llamaba Yzmiquilmolli con chile verde y es bueno de comer, a otro se le denomina Huauhtzontlitolnachillo, hecho de semillas de bledo verdes, y con chilli verde comían también ciertos tipos de tamales hechos de maíz revueltos con semillas de bledos y con meollos de cerezas molidas (capulines).”<sup>15</sup>

Sahagún también nos dice que:

(...) Se preparaban tortillas con semillas de bledo.<sup>16</sup>

El amaranto se ha estudiado en diferentes épocas y desde varios puntos de vista. En la época prehispánica se estudió la forma empírica y se conocieron sus atributos nutricionales. Como se ha visto, se consumieron tanto sus hojas y tallos como sus semillas en guisos, tamales, tortillas y especialmente en golosinas que intervinieron en los ritos religiosos.

El amaranto, conocido comúnmente en México como «alegría» es una planta herbácea de la familia **amaranthaceae**. Su cultivo ha persistido a través de los años y se sigue cultivando en algunas regiones de México. En los estados de México, Morelia, Puebla y Oaxaca se siembra en pequeñas superficies. En Tlaxcala se cultiva en la región suroeste, en el poblado de San Miguel del Milagro, donde se concentra la mayor producción. En otros poblados de la entidad se siembra sólo esporádicamente. En San Miguel del Milagro se cultivan alrededor de 200 hectáreas, aproximadamente, de amaranto de semilla blanca que es un poco más grande que la

<sup>15</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. VIII, P. 515.

<sup>16</sup> Bernardino de Sahagún, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, Lib. X, P. 614.

de los otros estados. Se emplea una tecnología empírica tradicional y la producción se lleva al cabo en el traspatio o huerto familiar.

El amaranto tiene un mercado cautivo, pues la producción se utiliza para el consumo local en la elaboración de dulces.

En el Centro de Investigaciones Forestales y Agropecuarias de Tlaxcala, se genera información acerca del ciclo de desarrollo de la planta y sobre una mejor aplicación tecnológica para su cultivo.

Los campesinos acostumbran comer la planta del amaranto, cuando está tierna, como verdura, como los quelites y quintoniles, y también cuando está maduro el grano que se consume en atoles, pinole, tostadas y, sobre todo, en forma del dulce conocido como «alegría» cuya preparación podría decirse que constituye una agroindustria que se lleva al cabo en el traspatio o huerto familiar.

### **Huazontle, quauhzonetl (*Chenopodium nuttalliae*)**

El **huazontle** pertenece a la familia de las **Chenopodiaceae**. Es una planta anual. Sus espigas florales, de color verde, son gruesas y semejan la forma de un penacho. Es una planta que se consume desde hace cientos de años.

En la época prehispánica varias hierbas silvestres comestibles recibían el nombre de **hoaquilitl**. En este grupo se encontraba la planta llamada **nexhoautli**, que era, al parecer, uno de los nombres que recibía la planta actualmente conocida como **huazontle**.

En Tlaxcala, la siembra del huazontle se realiza empíricamente y con tecnología tradicional para lo cual se emplean semillas criollas. Su cultivo es de temporal y necesita de humedad permanente. Se encuentra, principalmente, en el área sur del estado. Se siembra en pequeña escala para el autoconsumo junto con el epazote, el pápalo, la pipitza, el cilantro y otras hierbas más.

Los huazontles se comen tiernos y hervidos con sal y tequexquite para que conserven su color verde. Una vez hervidos se escurren y se guisan en tortas capeadas con huevo o acompañadas con caldillo de jitomate. También pueden comerse solamente fritos con cebolla. Sus tallos y hojas suelen, asimismo, aprovecharse para la comida.

El empleo de tequexquite o **tequixquitl** para cocer algunos alimentos es una tradición muy peculiar que se conserva en Tlaxcala.

Se trata de una especie de tierra gris que brota con las heladas en los meses de octubre a marzo, antes de las primeras lluvias del año, sobre suelos salitrosos que fueron ocupados por lagos. En la época prehispánica, el tequexquite se consideraba indispensable en el cocimiento de algunos alimentos a fin de suavizarlos y de que conservaran su color verde.

En Tlaxcala, el tequexquite lo recogen las mujeres en las tierras abandonadas que no son aptas para la agricultura. Sobre todo en Santa Anita Nopalucan, al suroeste del estado, y en el tequezquital del Carmen Tequexquitla, al oriente de la entidad, con el fin de ir a venderlos a los tianguis de la ciudad de Tlaxcala. Se usa para el cocimiento de los ayocotes, las habas, los nopalitas, los elotes y los arvejones. A la masa de los tamales se le agrega para que esponje. Se prepara de la siguiente manera: se toma un poco de tequexquite, se disuelve en agua, se deja asentar; cuando el agua está clara, se cuele y se procede a verter un poco en las verduras o legumbres para que se cuezan bien y conserven su color natural.

Otras hortalizas y verduras de temporada que han servido desde antiguo para la preparación de las comidas, son las que se cosechan o recolectan en tiempo de lluvias en las orillas de los ríos y arroyos, ejemplo de ello son el berro, el quelite, la verdolaga, el quintonil, la lengua de pájaro, el nabo de campo, el pericón, la malva, el jalatzi (hierba parecida a la malva), el quelite de trigo (cuyo follaje se parece a la planta del huazontle, pero con las hojas más pequeñas y que se esparce por el suelo y se come hervido en caldos o frito) y el cochinito (apreciado por los otomíes de Ixtenco por su fruto, especie de pepino chiquito, color gris y verde, que se come hervido o asado). Dichas plantas no son cultivadas (arvences), sino que crecen espontáneamente entre las milpas, **metepantles**, entre surco y surco; otras crecen en los montes como los hongos.

Hay también, hierbas aromáticas que sirven para condimentar los guisos y darles sabores especiales. Entre ellas están:

**El epazote.** Usado principalmente en quesadillas, hongos, tamales, frijoles y para condimentar el mole de olla. Con fines terapéuticos se utiliza el té de **epazote del zorrillo** que cura las lombrices y el dolor de estómago tomado en ayunas.

El epazote crece en el campo, en el jardín o en cualquier maceita, para su comercialización, se siembra en la zona sur del estado.

**El cilantro.** Es muy apreciado en la cocina tlaxcalteca, cocido acompaña a los moles de olla y a los caldos. Crudo se agrega a las salsas verdes o rojas o para dar sabor al guacamole. Solo, se consume con sal en tacos o en ensaladas con cebolla, limón y aceite de comer.

Entre los otomíes de Ixtenco, la semilla del cilantro se consume para condimentar el **mole de matuma** o de **ladrillo** que se prepara en las celebraciones tradicionales. En los huertos familiares se cultiva para el autoconsumo en diversas poblaciones. En San Miguel Xochitecatitla, Municipio de Nativitas, situado al sur del estado, se siembra, principalmente, para su comercialización.

**El perejil:** En el suroeste del estado se cultiva en pequeña escala y de manera esporádica. Se usa para condimentar sopas y guisados de jitomate, así como decoración en la sopa de arroz blanco y en los chiles en nogada. El té de perejil se emplea como medicamento para curar las muinas (corajes), los sustos o el dolor del estómago.

**La yerbabuena.** En algunas localidades se cultiva para el autoconsumo en los huertos familiares. En San Miguel Xochitecatitla, Municipio de Nativitas, se siembra con fines comerciales. Es muy apreciada para condimentar caldos y sopas de habas, cruda o preparada en forma de té, se emplea para calmar los dolores de estómago.

**El laurel.** Esta planta se cultiva, principalmente, en climas cálidos y en las riberas de los ríos. Se utiliza para condimentar guisados con caldillo de jitomate, verduras y chiles curtidos. Junto con la hoja de aguacate, es indispensable para la barbacoa o mixiote.

**El orégano y el tomillo.** Son plantas que se cultivan en los huertos familiares y en las macetas de las casas. Se emplean para dar sabor a la barbacoa enchilada y blanca, a los ayocotes, a las verduras, a los chiles en vinagre, a las ensaladas, a la sopa de pasta y a algunos guisados con jitomate.

## **ASPECTOS Y FORMAS GENERALES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA COMIDA**

Como ya hemos señalado, la tradición gastronómica del estado de Tlaxcala es muy antigua y cuenta con una gran gama de platillos. De los elementos que se utilizan en la preparación de la comida, unos son originarios de la región y otros han sido introducidos de diferentes zonas. Esta amalgama de productos ha propiciado el que se puedan saborear excelentes guisos en diferentes temporadas de cultivo y cosecha y en festividades y ritos de la cultura tlaxcalteca.

La preparación de la comida ha mantenido su tradición a través de la transmisión de conocimientos de una generación a otra. Preparar los alimentos puede considerarse, hasta cierto punto, como un rito. El hecho de no respetar el proceso de elaboración, es posible que redunde en la alteración del sabor de la comida, incluso, en que ésta se eche a perder. Como Tlaxcala es casi en su totalidad un pueblo católico, se realizan habitualmente festividades religiosas como las **mayordomías** de cada imagen o las **fiestas de los santos patronos** de los pueblos. Dichas festividades son motivo para la preparación de comidas especiales de carácter ritual. Asimismo, la comida que se consume cotidianamente, lleva características genuinas propias del estado de Tlaxcala.

Entre los platillos más sobresalientes de la cocina tlaxcalteca se pueden mencionar la sopa de hongos, las tlatlapas, la sopa de habas con nopalitos, la ensalada de nopalitos, los moles de olla (verde o rojo), el pipián, el mole de guajolote, la barbacoa blanca

y el mixiote, los chiles en nogada, los tlaloyos, las memelitas con manteca y salsa, las tortillas de trigo y las de maíz azul, los tlaxcales, los quesos frescos, el requesón, el guacamole con su pápalo y su pipitza, la ensalada de cilantro o berros con su limón y aceite de oliva, los tamales de ombligo de frijol, los de flor de calabaza con rajitas, los tamales de pescaditos cocidos al vapor con rajitas de chile y epazote, los esquites con sal y epazote y el chileatole verde.

Los dulces ocupan otro lugar muy importante en la comida de Tlaxcala, cabe mencionar las “alegrías” de San Miguel del Milagro, los dulces de pepita y cacahuete y los muéganos de Ixtenco y Huamantla, las pepitorias y otro tipo de muéganos de Tlaxcala, el dulce de capulín de Altzayanca y Cuapiaxtla, y el dulce de tejocote y calabaza de todos los pueblos.

Los panes famosos del estado son los cocolos de anís y las hojaldras de Santa Ana Chiautempan, el pan de fiesta de San Juan Totolac y San Juan Huautzinco, y los pambazos y cocolos de San Miguelito.

La cocina tlaxcalteca, además de variada, es nutritiva. Sus platos, poco comunes, se preparan desde tiempos muy remotos, tal es el caso del **mole prieto** de Contla y Santa Ana Chiautempan; de los tamales de frijoles que se hacen en los pueblos de la Malinche; del molito de matuma o “ladrillo”; de los atoles de maíz cacahuacentli o agrio de los otomíes de Ixtenco, y del pipián de Tizatlán.

No menos importantes que los vegetales son las carnes de aves y mamíferos, los insectos y otros animales que se emplean en la preparación de la comida tlaxcalteca. Entre los fundamentales están: el guajolote, para el mole negro; las gallinas para caldos o molitos de olla; las codornices asadas en brasas; las ardillas y los conejos para barbacoa; los tamales de pescaditos cocidos en hojas de mazorca; los charales tostados en comal que se preparan en salsa roja de **chilpochtli** o en tortitas capeadas con huevo guisadas o en salsa. También están las carpas grandes, con escamas y barbas, que se crían en los ríos o lagunas; los acociles, parecidos a los camarones que se comen hervidos, fritos o al vapor en hojas de tamal o mixiote y que al cocerse se ponen colorados; los gusanos rojos y blancos que se crían en las pencas del **metzontete** del maguey; los gusanos

que se crían en el interior de la base de los troncos viejos del **tepozan**, de cinco o seis centímetros, color gris claro, gruesos como un meñique, llamados **tenana** y que se preparan fritos con sal.

El estado de Tlaxcala cuenta con alimentos que se preparan con flores, por ejemplo, las del maguey que salen de su tallo o quiote; para comerlas se limpian, se cuecen y se capean; las del nopal que limpias del **ahuate** se cuecen con frijoles de olla; las de calabaza que se comen en sopas, moles o quesadillas; las de colorín o **zompantli** que se cuecen y tienen un ligero sabor a carne; las de la palma y del **izote** que se guisan igual a las del quiote del maguey y las flores del ayocote cimarrón y frijolillo cocidas al vapor y recolectadas en tiempos de lluvia.

Otras comidas no menos exóticas son: la rana, animal muy apreciado en la cocina internacional. En San Cosme Xalostoc, las ancas de rana se guisan exquisitamente. La rana entera se prepara en tamales. En los tianguis de Tlaxcala, hasta hace algunos años, era frecuente adquirir el **ajolote**; hoy en día es raro encontrarlo, aunque en los pueblos cercanos a las orillas de las lagunas los habitantes los sacan para su aprovechamiento. Se prepara en hojas de mazorca, como tamales, aderezado con epazote, nopalitas picados y chile, envuelto en las hojas. Las tórtolas han desaparecido en la mayoría de las localidades, sólo en Atlangatepec y Tlaxco se siguen comiendo en temporadas. En el sur del estado se acostumbran comer los gusanos de maguey en tacos con salsa.



## LOS FRUTOS QUE SE COSECHAN

Como parte importante de la comida tlaxcalteca están los frutos. El hecho de que se cosechen en diferentes temporadas, determina las épocas de preparación de comidas especiales, bebidas y postres. De entre los frutos más importantes del estado que sirven para la elaboración de alimentos preparados, se pueden mencionar los siguientes:

**El capulín (*Prunus capuli cav.*)** Es una fruta criolla que se da en todo el estado de Tlaxcala. En algunas áreas crecen en forma silvestre y en otras, los árboles de capulín se encuentran en casi todos los terrenos de cultivo, las parcelas y en las huertas o traspatios de las casas campesinas.

Hay dos tipos de capulín: uno, rojo-verdoso y grande; el otro, chico, de piel negra y muy dulce.

La gente del campo gusta mucho de comerlo al natural y era costumbre invitar a las amistades a “capulinear”.

En Alzayanca y Cuapixtla, al oriente del estado, se prepara un excelente vino de capulín. En la mayoría de los pueblos los preparan en dulce o hacen pasitas. Para prepararlas se escogen los mejores y más grandes capulines, se lavan y se ponen a secar al sol, para que se deshidraten hasta que adquieren una consistencia de pasa. Se comen solos como golosina.

Las mujeres otomíes de Ixtenco recogen el capulín, le quitan la pulpa, lavan muy bien el hueso, lo ponen a secar y lo tuestan con sal sobre un comal de barro. Después salen a vender los “huesitos”

en algunos estados de la república, se comen como golosina y son sabrosos.

**La ciruela (*Prunus domestica L.*)** En Tlaxcala se dan dos variedades rojas y amarillas. Se cosechan en los meses de julio y agosto en la zona centro-sur del Estado, principalmente. La fruta es más bien pequeña; se come sola, al natural o se hace en dulce al gusto. Su producción es para el autoconsumo o para venta en los mercados locales.

**La mora (*Marus nigra L.*)** Es una fruta que se cosecha durante la primavera, se presenta en dos colores: La roja y oscura, y la blanca. Actualmente son muy raras y escasas. Suelen prepararse en dulce o comerse al natural.

**El tejocote, tecoxocotl (*Crataegus mexicana Moc.*)** Es una planta criolla que se da en casi todo el estado. Se encuentra en los terrenos de cultivo y en los huertos de las casas. Entre las frutas regionales, el tejocote es una de las que posee mayor contenido de pectinas. Se emplea, principalmente, para preparar ricos postres, bebidas, guisos o para comerlo al natural mondándolo.

El dulce se elabora de diferentes maneras: con piloncillo o azúcar o canela, en almíbar y en conserva. Cocido se utiliza para acompañar a la **calabaza en tacha** o se le agrega al ponche para darle sabor. También a algunos guisos de carne de puerco se les pone tejocote. En cuanto a las bebidas, se le emplea para preparar un delicioso y famoso licor.

**El zapote, cochizapotl (*Casimiroa edulis*)** El zapote blanco es una de las frutas que se da en casi todo el estado de Tlaxcala. Se cosecha desde el mes de junio hasta septiembre. Existen, aproximadamente, diez variedades de zapote blanco, no todas clasificadas desde el punto de vista botánico. Las más comunes son dos: una, de fruto casi redondo, de cáscara fina y de color verde; y otra, también de cáscara fina color amarillo claro. Las dos variedades

poseen la pulpa blanca, suave, media cremosa y muy dulce. El zapote blanco, por ser tan exquisito, se come solo; algunas personas lo preparan en “agua fresca”. La gente del pueblo le atribuye cualidades medicinales; lo recomiendan como tranquilizante y para dormir bien, pues comer varios zapotes provoca somnolencia. Las hojas de zapote, e infusión, sirven para bajar la presión sanguínea.

Los panaderos de San Juan Huautzinco y de San Juan Totolac, utilizan las hojas del zapote para empacar en huacales los famosos y tradicionales panes de fiesta que elaboran. Con las hojas los cubren, pieza por pieza, para que se mantengan suaves, frescos y le den buen sabor.

**La tuna (*Opuntia Ap.*)** Es la fruta que produce el nopal. Entre la gente de campo es muy apreciada por su sabor, fresca y por la facilidad de obtenerla. En Tlaxcala existen alrededor de cuatro o cinco variedades de tunas. Unas son del **nopal de huerta** que se siembra, principalmente, en los traspatios o huertas de las casas; otras son del nopal silvestre, que crece solo en los cerros. Todos se cosechan desde fines de agosto hasta mediados de septiembre.

**La tuna roja**, de nopal de huerta, crece poco y sus pencas son muy gruesas, es de cáscara verde, pulpa roja y es muy aguada, aunque no muy dulce. La **tuna amarilla** crece en los nopales de huerta, en los solares de las casas; es de forma ovalada, de cáscara delgada y de color anaranjado por fuera y por dentro; su sabor es muy dulce. La **tuna blanca**, como su nombre lo indica, tiene la pulpa blanca, con finas rayitas rojas y la cáscara verde; se le suele llamar “disciplinada”. Es tuna de nopal de huerta, su forma es alargada, es jugosa y muy dulce. La **tuna moradita** es de un nopal silvestre que crece muy alto, es colorada, muy espinosa, redonda, chiquita, de pulpa morada, muy dulce y fresca. Los otomíes de Ixtenco la cosechan en sus campos y es sumamente apreciada por ellos. El **tenoxtle** es una tuna de nopal silvestre que crece en los cerros, su cáscara verde es gruesa con espinas grandes y pun-

tiagudas. Se utiliza en ciertos guisos como los nopalitos de olla, las tlatlapas, los caldos de habas, quintoniles y malvas.

**La pera (*Pyrus communis L.*)** En el estado de Tlaxcala existen varios tipos, se cosechan en diferentes temporadas. Las primeras crecen en el mes de junio y se nombran **peras de San Juan**, son chiquitas de color amarillo claro y medias chapeadas; otras son verdes, aguañosas y muy dulces. Ambas se pueden comer solas, aunque las primeras se utilizan para hacerlas en almíbar de azúcar o piloncillo. Aparte de éstas, existen las llamadas **peras de agua o del Carmen**, denominadas así por causa de su pulpa que es muy acuosa; se cosechan durante el mes de julio; por su sabor dulce se comen al natural. Las **peras chía** se recolectan a finales de julio. Son de color café claro, medio chapeadas, se comen solas o en dulce. Hacia las postrimerías del mes de julio y en todo agosto, se cosecha la **pera blanca**; es una fruta grande de cáscara verde, amarillenta y de carne muy blanca; no es dulce y cuando está madura es pastosa. En los últimos días de septiembre se cosecha la **pera zapota, campana o de San Miguel**, muy sabrosa, dulce y aguañosa; su cáscara es café oscura y se caracteriza porque tiene un sabor diferente a todas.

Las **peras de leche**, muy comerciales, son de tamaño mediano, de color café verdoso, de pulpa dura y sumamente dulces cuando están maduras. La **pera parda** se cosecha a finales de septiembre y parte de octubre; es la pera más sabrosa de todas y se come al natural. Finalmente está la **pera piña** que es nueva variedad producto de un injerto efectuado con el membrillo. Se cosecha de septiembre a octubre.

**El chabacano (*Prunus armenica Marsh*)** Esta fruta está en vías de extinción. Se come al natural, o bien se preparan con ella dulces secos o en almíbar.

**El durazno (*Prunus persica* L.)** Se trata de una planta criolla que se reproduce por semilla. Presenta dos variedades; el **prisco** de pulpa amarilla y blanca, y el **duro**, de igual coloración. Ambas son de tamaño mediano, de sabroso sabor. Se comen solos, o bien se utilizan para preparar dulces curtidos o dulces mezclados con otras frutas como el membrillo y la manzana.

**El membrillo (*Cydonia oblongamill*)** Es una fruta casi redonda, de cáscara delgada brillante, de color amarillo, cubierta de pelusilla, de pulpa dura y de sabor ácido. Se cosecha en los meses de septiembre y parte de octubre. A causa de su acidez, el membrillo no se suele comer solo, sino que, generalmente, se usa para prepararlo en dulce. Molido, se elaboran ates, jaleas y mermeladas. También puede hacerse en almíbar o mezclado con manzanas y peras para contrarrestar su gusto ácido. Para hacer los conocidos “orejones”, se corta en rodajas que se dejan secar, generalmente son utilizados en infusiones.

**La manzana (*Pyrus malus* L.)** Tradicionalmente, en Tlaxcala se han cultivado dos variedades de **manzana criolla**: una de sabor agridulce, de tamaño mediano, semirredonda, de cáscara amarilla pálida, aguañosa y que se cosecha en los meses de agosto y septiembre.

Esta variedad se utiliza para injertar en ella manzanas mejoradas como la **golden** y la **red delicius**. La otra variedad es la **manzana panochera**, de la que existen, a su vez, algunas subvariedades. Es una fruta mediana, de cáscara amarilla rojiza y de pulpa muy dulce. Entre las subvariedades mencionadas, unas son acuosas y otras más secas.

**El perón (*Pyrus piemilla* Mill)** Es una fruta de tamaño mayor que el de las manzanas. Generalmente su color es verde amarillento y su cáscara no es muy fina. Posee un buen sabor agridulce. Es característico el hecho de que algunos frutos muestren áreas acitronadas de sabor ligeramente diferente al resto de la pulpa. En

la actualidad, el perón es raro y escaso. Se acostumbra comerlo al natural.

**El nogal (*Juglans regia L.*)** Es una planta criolla que sin modificarse ni mejorarse, se cosecha en agosto y septiembre. Su fruto es una nuez redonda muy apreciada e indispensable para condimentar y decorar uno de los platos más tradicionales de la cocina tlaxcalteca: los chiles en nogada. También se utiliza en la repostería para relleno o decoración. Así mismo, la nuez, gracias a su exquisito sabor, puede comérsela como golosina.

**El higo (*Ficus cariaca L.*)** Es el fruto de un árbol que se siembra, principalmente, en los traspacios de las casas para el autoconsumo y para la venta en los mercados locales. Se cosecha en los meses de julio, agosto y septiembre. Los higos se comen al natural, en almíbar o se preparan como dulces secos.

**La granada (*Punica granatum L.*)** Se siembra en el traspacio de las casas para el autoconsumo y el excedente se vende en los mercados locales. Sus meses de cosecha son parte de julio, agosto, septiembre y octubre. La granada, aparte de comerse sola, es utilizada para decorar los chiles en nogada.

Aparte de los frutos mencionados, existen otros llamados **pipizcos** muy parecidos a los tomates de tamaño pequeño, que cuando están maduros adquieren un color amarillo; son medio dulces y crecen junto a las **tecintas** o **metepantles**, la gente del campo los recoge y come a manera de golosina. Rara vez se encuentran en los tianguis.

Hay otros frutos silvestres que se llaman **xaltomates**, son verdes y muy dulces. Crecen solos entre las milpas y junto al arvejón, el haba y el frijol. Se recogen en los meses de agosto y septiembre, aunque cuando las siembras se retrasan se recogen en el mes de octubre.

## GLOSARIO

- Acocil o Acolillin:** Crustáceo de la familia de los **Cambaridae**, parecido al camarón aunque de menor tamaño. Son capturados en lagunas de agua dulce. Se les consume hervidos con sal, en tacos o solos.
- Aguamiel:** Líquido de color amarillento y de sabor dulce, segregado por el maguey, con el que se elabora el pulque.
- Ahuate:** Espinas pequeñas que brotan sobre las frutas del nopal llamadas tunas.
- Ajolote:** Anfibio de color oscuro, parecido a una lagartija, tiene cuatro extremidades y una larga cola. Se les captura en lagunas de agua dulce. Se consumen de diversas formas. Se le atribuyen propiedades contra la tos.
- Alabados:** Conjunto de cantos y oraciones entonadas por los mayordomos del tinacal durante la preparación del pulque.
- Alegría:** Alimento en forma de palanqueta que se consume a manera de golosina; se prepara con la semilla tostada de la planta del amaranto a la que se le agrega azúcar acaramelada.
- Amaranto:** Planta anual de flores aterciopeladas en forma de cresta. Es un cereal, sus semillas se utilizan para hacer dulces con miel, llamados “alegrías” y ricos atoles.
- Atole o Atolli:** Bebida caliente o fría hecha de harina de trigo, de maíz o de masa disuelta en agua, a la que se le agrega leche, canela y se endulza con azúcar o piloncillo.
- Ayocote:** Planta leguminosa de hojas, flores y semillas semejantes a las del frijol pero de mayor tamaño. Las hay de color negro, morado, amarillo y pinto.
- Ayocotillo o ayocote cimarrón:** Planta que crece a orillas de los caminos y barrancas. Posee hojas y flores parecidas a las del ayocote domesticado, aunque sus semillas son del tamaño de la del frijol común.
- Azcamolli o escamoles:** Huevo comestible de una pequeña hormiga roja. Su color es blanco. Se come en tamales, tostados, fritos o en mixiote.
- Berro:** Planta crucífera de aproximadamente 20 centímetros de altura; crece en lugares aguanosos; se le consume cruda o cocida.

- Calabazate:** Dulce seco, preparado con la pulpa de la calabaza y azúcar que se deja cristalizar, a fin de que los dulces duren por varios meses.
- Centli:** Vocablo náhuatl con que se conoce a la mazorca de maíz.
- Cilantro:** Planta herbácea de la familia de las **Umbelíferas**. Mide de 40 a 50 centímetros. Es muy apreciada por sus propiedades digestivas. Sus hojas son muy olorosas. Es utilizada como condimento en moles, salsas, ensaladas, sopas y frijoles; cruda se come en taco placero y guacamole.
- Cocoles de anís:** Pan en forma de rombo. Entre sus principales ingredientes destaca la semilla del anís que se mezcla con la masa junto con la miel de piloncillo.
- Cochinilla o grana:** Insecto hemíptero que se reproduce en los nopales. Proporciona una tintura de color rojizo que fue muy apreciada en la época prehispánica. Este colorante se utiliza artesanalmente para teñir telas de color rojo carmesí y para colorear algunos dulces y tamales.
- Cochinito:** Planta de hojas acorazonadas de color verde cenizo; rastrera y semiperenne, crece de forma silvestre durante el verano; se le consume hervida y frita.
- Colorín:** Árbol de la familia de las leguminosas; mide de 9 a 10 metros altura, con tallo esponjoso amarillento madera blanca y follaje frondoso. Las flores, de color rojo vivo, se agrupan en racimos y son comestibles.
- Comal o Comalli:** Utensilio hecho de barro en forma redonda y ligeramente delgado. En su superficie se cuecen las tortillas, los tlaxcales y se tuestan granos.
- Cuaresma:** Fecha o celebración de abstinencia para los católicos; comprende el período entre el Miércoles de Ceniza y la Pascua de Resurrección.
- Chapulín:** Insecto ortóptero, generalmente de color verde amarillento. Es herbívoro y muy voraz; algunas variedades se comen fritas como alimento.
- Charal:** Pez pequeño, delgado, de 5 a 6 centímetros de largo y de color plateado. Vive en agua dulce, en lagos y lagunas. Se consume en guisos, tamales y tacos.

- Chía:** Planta anual de cerca de metro y medio de altura, de hojas opuestas de bordes aserrados; es esponjosa y aceitosa; su semilla se emplea para hacer bebidas refrescantes.
- Chilacayote:** Planta cucurbitácea con fruto de corteza lisa, verde amarillento y pulpa fibrosa. Tierna se come en alimentos como pipián, molitos con arvejonos y habas en caldo; madura se utiliza para elaborar dulces curtidos.
- Chileatole:** Alimento caliente, tipo atole que se prepara con elotes tiernos. Lleva como condimentos chile verde molido, hojas de calabaza, masa y epazote.
- Chiquihuite:** Cesto hecho con palma o carrizo. Se utiliza para poner los tamales o tortillas y para almacenar semillas.
- Epazote:** Planta herbácea semiperenne de la familia de las **Enopodiáceas**; tiene hojas alargadas y aserradas. En su edad adulta alcanza un metro de altura; es una planta olorosa, de color verde, se utiliza para condimentar sopas y guisados. En Tlaxcala se conocen dos variedades: el verde y el morado de olor penetrante, llamado epazote del zorrillo.
- Guacamole o Guacamolli:** Alimento que se prepara machacando la pulpa del aguacate con cuchara; se le agregan cebolla, chiles verdes, pipitza o cilantro picados y sal.
- Guajolote:** Ave doméstica de la familia de las **Gallináceas**, cuya carne es muy apreciada.
- Hojaldras o pan de muerto:** Nombre que recibe el pan que forma parte de la ofrenda de muertos; tiene la forma de una media esfera, encima se le colocan tiras alargadas en forma de cruz; lleva una bola en el centro y otras en los extremos de las tiras. Se le espolvorea con granos de ajonjolí.
- Huitlacoche ó Cuitlacoche:** Hongo parásito que invade las mazorcas tiernas; aparece en forma de grandes tumores que, cuando maduran revientan y liberan esporas negras. Es comestible, se guisa en diferentes formas.
- Izote:** Palma de la familia de las **Liliáceas**. Tiene una flor comestible de color blanco.

- Jalatzi:** (Arvences) Planta parecida a la malva, de aproximadamente 40 centímetros de altura; de flor morada, se le consume hervida combinada con calabacitas tiernas y habas verdes.
- Lengua de pájaro:** (Arvences) Hierba que crece espontáneamente en los terrenos de cultivo entre los meses de junio y agosto de aproximadamente 5 centímetros de altura, de hojas alargadas, se le consume frito, o cocidos al vapor.
- Maguey:** Planta perteneciente a la familia de los **Amarilidáceos**, de diversas especies; su tallo es corto, de hojas gruesas y carnosas en forma de lanza terminadas en una punta muy dura; tiene espinas en sus bordes en forma de ganchos. Sus beneficios son el aguamiel y el mixiote respectivamente.
- Maíz cacahuazentle:** Maíz muy poroso de color blanco; se le utiliza para preparar atoles, tamales, “burritos” y pinole.
- Malva:** (Arvences). Planta del género malva; es una hierba anual que crece espontáneamente en los huertos familiares, que alcanza hasta 40 centímetros de altura; tiene flores de color morado pálido. Se le consume en caldos con calabacitas y habas verdes y en guisados.
- Mayordomía:** Personas que ocupan un cargo religioso cuya función consiste en organizar y financiar los festejos religiosos del santo de su mayordomía. Asimismo, organiza la preparación de los alimentos, contrata la música, se encarga de los cohetes y del adorno del atrio y del templo.
- Memelas o memelitas:** Tortillas ovaladas hechas de maíz, de aproximadamente un centímetro de grosor, a la que se le agrega manteca, salsa, cebolla y queso.
- Meocullin, Meocuilin o gusanos de maguey:** Gusanos de maguey gruesecitos y alargados que se encuentran dentro de las pencas de maguey y se comen fritos.
- Metate:** Instrumento manual que consiste en una planta de piedra rectangular; se sostiene sobre tres pequeñas patas que forman un plano inclinado. Sirve para moler diferentes ingredientes que se utilizan en la preparación de la comida.

- Metepantle:** Pequeña superficie de terreno que se ubica al lado o dentro de las parcelas; en ella se plantan magueyes, nopales o árboles frutales y permite el crecimiento de arvences.
- Metzontete:** Tronco del maguey con una perforación en el centro. Se forma debido al descortezamiento para extraer el aguamiel.
- Mixiote:** Cutícula o epidermis que cubre las pencas de los magueyes.
- Molcajete:** Recipiente de piedra de forma semiesférica con tres patas cortas. Se utiliza para moler, principalmente, las salsas con una piedra llamada tejolote.
- Mole de matuma o de ladrillo:** Comida ritual que se prepara en las mayordomías de los otomíes de San Juan Ixtenco. Se elabora, principalmente, con carne de res, masa, canela, semillas de cilantro y chile guajillo que le da una coloración rojiza, por lo que también se le conoce como “mole de ladrillo”.
- Mole prieto:** Comida ritual que se prepara en algunos pueblos de las faldas de La Malinche durante la celebración de las fiestas patronales. Recibe este nombre por su color “prieto”, tonalidad que toma del chilpoctli muy tostado con el que se condimenta.
- Molote:** Tortilla chica, delgada, hecha de masa de maíz y un poco de harina de trigo, se rellena de papa con queso o tinga, se dobla, se cierra bien con la misma masa, se le da una forma alargada terminada en punta y se fríe en aceite o manteca precalentada hasta quedar bien doradita.
- Muéganos:** Alimento en forma de galleta rectangular bañada con miel de piloncillo. Se prepara con harina de trigo, manteca, huevo, agua, anís, sal y panela.
- Nabo de campo:** Hierba de la familia de las **Crucíferas**, de hojas con tonalidades en gris y flores amarillas agrupadas en racimos. En su etapa adulta alcanza hasta medio metro de altura; crece de forma silvestre en los cultivos. Se le consume hervida.
- Nixtamalización:** Proceso mediante el cual se prepara nixtamal; o sea el maíz cocido con agua y cal. Con el nixtamal se prepara la masa.
- Nopal ó Nohpalli:** Planta cactácea de los géneros **Platyopuntia** y **nopalea** cuyo tallo se forma como paletas ovaladas y espinosas. Se comen en diferentes guisos, fritos, asados o hervidos.

- Pagano:** Condición o acción que se encuentra o realiza al margen de la religión. Nombre dado a los pueblos politeístas o a los infieles no bautizados.
- Pápalo:** Hierba de 20 a 25 centímetros de altura, de hojas opuestas, lineares, lisas de 1.5 a 3 centímetros de largo y de flores color púrpura. Se consume cruda, sola, en tacos o con salsa.
- Pepitas:** Se le da este nombre a las semillas de la calabaza. Se consumen tostadas con sal, en dulce y molida con cáscara para preparar diversos guisos como el pipián.
- Pepitorias:** Postre que se consume como golosina; se prepara con las semillas de la calabaza, se limpian se tuestan, se mezclan con miel de piloncillo caliente y se colocan algunas sobre obleas que se doblan a la mitad.
- Pericón:** Planta olorosa que crece en los cerros; de flores amarillas; se utiliza para hervir los elotes dándoles un color y sabor agradable.
- Pipitza:** Planta de aproximadamente 30 centímetros de altura con hojas de forma aciculada y sabor agradable; se le utiliza para preparar el guacamole.
- Prisco:** Es una variedad del durazno. Planta criolla que se reproduce por semilla; de tamaño mediano de color amarillo y blanco; de sabroso sabor; se come al natural, pues a diferencia del durazno, es una fruta blanda.
- Pulque:** Bebida blanca y espesa que se obtiene por la fermentación del jugo del maguey llamado aguamiel.
- Punche:** Dulce tradicional de maíz azul o cacahuazentle que se acostumbra para las celebraciones de los muertos. Se hace con base en el maíz remojado o remolido. Se prepara como atole con leche y canela, se deja espesar hasta que tome la consistencia de gelatina.
- Quintonilli o quiltonilli:** (Arvences) Existen diversas variedades de quintoniles o quelites, como también se les conoce. Planta que crece, espontáneamente, entre las milpas y los trigales; de tamaño mediano, con hojas chicas de color cenizo oscuro. Se acostumbra comer en caldos, al vapor o hervidos y fritos con cebolla.
- Quiote:** Es el tallo o tronco que sale del centro del maguey; sus flores son amarillas y comestibles.

- Requesón:** Especie de masa que se obtiene del suero de la leche una vez que se ha preparado el queso.
- Rescoldo:** Brasas de leña que conservan el calor entre la ceniza.
- Santo patrono:** Santo principal de un pueblo o barrio al que se le considera Patrón de los mismos, por lo cual adoptan su nombre.
- Taco placero:** Alimento que se consume en los tianguis o plazas, principalmente; consiste en tortillas acompañadas con queso, requesón, aguacate, chicharrón, barbacoa, acociles, pápalo, pipitza, cilantro y chiles, según sea el gusto.
- Tamales:** Alimento que se elabora con masa de maíz cernida mezclada con manteca; se le añade salsa y carne, se envuelve en hojas de mazorca y se cuece al vapor.
- Tamales de ombligo:** Alimento que consiste en una porción de masa de maíz, revuelta con frijol molido, con hojas de aguacate, chile, sal y manteca; se envuelve en hojas de mazorca y se cuece al vapor.
- Tecintas:** Montón de piedras bien colocadas que se colocan en los linderos de los terrenos, para evitar la erosión de éstos.
- Tecoletos o gusanos rojos:** Gusanos que se crían debajo del metzontete o tronco del maguey y de sus pencas. En los meses de septiembre y octubre, se comen tostados o fritos acompañados de alguna salsa, roja o verde.
- Tepozán:** Árbol de la familia de los **Laganiáceas**. Es un arbusto de 2 a 4 metros de altura con ramas cuadrangulares y blanquecinas. Las hojas despiden un olor alcanforado al ser restregadas; sus flores, hermafroditas, son pequeñas y amarillentas. Sus hojas se utilizan como cama o pepextle en el bote de los tamales y ayudan al cocimiento de éstos.
- Tequexquite o Tequezquite:** Material de alteración geológica, de color gris, formado por intemperismo en los vasos de antiguos lagos y lugares húmedos. Se compone, principalmente, de carbonato de sosa y cloruro de sodio. Se emplea, como el carbonato, para cocer y ablandar las verduras y para que los tamales esponjen.
- Tianguis:** Mercado que se caracteriza porque todos los productos locales y de la región que se compran y venden, se encuentran sobre el piso.
- Tinacal:** Recinto donde se realiza el proceso de fermentación del aguamiel en grandes tinas de madera o de cuero de res; en el interior de

este local se cantan tradicionalmente los «alabados», pidiéndole a Dios ayuda para lograr una buena producción del pulque.

**Tinga:** Carne molida de puerco y de res revuelta con cebolla, ajos picados y chilpochlis adobados partidos en rajitas. Se fríe en aceite o manteca.

**Tlatlapas:** Comida que se prepara con frijoles tostados molidos y agua, manteca, nopales y epazote.

**Tlatloyos:** Tortilla de masa cruda rellena de frijol o de haba molida.

**Tlaxcal o Tlaxcalli:** Gordita de forma triangular hecha de maíz tierno molido al que se le agrega azúcar y canela. Se cuece, generalmente, en comal de barro.

**Tlecuil o Tlecuilli:** Hogar formado por tres piedras grandes acomodadas en forma triangular al ras del suelo; se utiliza para poner al fuego cualquier recipiente para cocer la comida.

**Tortilla:** Alimento que se hace con masa de maíz hervido en agua con cal. Se cuece al fuego en un comal.

**Totola o guajolota:** Hembra del guajolote.

**Totopos:** Tortilla dura que se come frita, o tostada sobre un comal.

**Trueque:** Forma de comercio que consiste en cambiar, directamente, una mercancía por otra sin utilizar dinero.

**Tuna:** Fruto carnoso de la familia de las **Cactáceas**. Proviene de una variedad del nopal silvestre; los hay de cáscara verde o blanca ceniza, de pulpa roja amarillenta.

**Verdolagas:** Planta de la familia de las **Portulacáceas**, de tallos erectos o tendidos, de unos 30 centímetros aproximadamente y de hojas alternadas; crece en los terrenos de cultivo; se le consume cocida combinada con salsas y carnes.

**Xacualole ó Xacualolli:** Postre que tiene la consistencia del atole, se prepara con pedazos chicos de calabaza madura a la que se le agrega, entre otras cosas, piloncillo y canela.

**Xocoxochil:** Hierba de aproximadamente 20 centímetros de altura que crece de manera silvestre en los cerros de la parte norte del estado de Tlaxcala; se le utiliza para cocer habas verdes, elotes y papas horneadas o enterradas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Casanova, Rosa, *Alimentos, Remedios, Vicios y Placeres*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia-Organización de los Estados Americanos. 1988.
- Castello Yturbide, Teresa, *Presencia de la Comida Prehispánica*, México, Fondo Cultural Banamex, A.C. 1986.
- Cruces Carvajal, Ramón, *Lo que México aportó al mundo*, México, Panorama Editorial. 1987.
- Dávalos Hurtado, Eusebio, *Alimentos Básicos e Inventiva Culinaria del Mexicano*, en *Recetario Mexicano del maíz*, México, Museo de Culturas Populares/SEP. 1982.
- Díaz Del Castillo, Bernal, *Historia Verdadera de la Conquista de Nueva España*, México, Editorial Porrúa. 1983.
- Durán, Diego, Fray, *Historia de las Indias de Nueva España e Islas de Tierra Firme*, Editora Nacional. 1951.
- Edison Williams, David, *Tres Arvences Solanáceas Comestibles y su Proceso de Domesticación en el Estado de Tlaxcala*, México, Colegio de Postgraduados, Chapingo-México. 1985.
- Flannery, Kent V. *Los Orígenes de la Agricultura en México.- Las Teorías y las Evidencias*, p.p. 237-266 en “Historia de la Agricultura. Época Prehispánica-siglo XVI”, Teresa Rojas Rabiela y Williams T. Sanders editores, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia. 1985.
- García Rivas, Heriberto, *Cocina Prehispánica Mexicana*, México, Panorama Editorial. 1989.
- Gibson, Charles, *Los Aztecas Bajo el Dominio Español*, México, siglo XXI Editores. 1952.
- Goncálves de Lima, Oswaldo, *Pulque, Balché y Pajauaru*, México, Fondo de Cultura Económica. 1990.
- Guerrero Guerrero, Raúl, *El pulque, Religión, Cultura, Folklore*, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia. 1980.
- Lombardo de Ruiz, Sonia et. al, *Cacaxtla Lugar Donde Muere la lluvia en la Tierra*, México, Secretaría de Educación Pública Instituto

- Nacional de Antropología e Historia - Gobierno del Estado de Tlaxcala e Instituto Tlaxcalteca de la Cultura. 1986.
- Long-Solís, Janet, *Capsicum y Cultura: La Historia del Chile*, México Fondo de Cultura Económica. 1986.
- López Cervantes, Gonzalo, *Cerámica Mexicana*, México, Gonzalo López Cervantes y Editorial Everest. 1983.
- Luna Morales, César, *Cambios en el Aprovechamiento de los Recursos Naturales del Suroeste de Tlaxcala*, Tesis de Maestría en Ciencias, Colegio de Postgraduados, Chapingo-México, 1990.
- Muñoz Camargo, Diego, *Historia de Tlaxcala*, México, Editorial Innovación. 1979.
- Museo de Culturas Populares/SEP. *El Maíz*, México. 1982.
- Recetario Mexicano del Maíz*, México. 1982.
- Sahagún, Bernardino, Fray, *Historia General de las Cosas de Nueva España*, México 2 tomos, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes y Alianza Editorial Mexicana. 1989.
- Torres, Bárbara *Las Plantas Útiles en el México Prehispánico, según las Fuentes del Siglo XVI*, pp. 53-128 en “Historia de la Agricultura. Época Prehispánica siglo XVI”, Teresa Rojas Rabiela y Williams T. Sanders editores, México, Instituto Nacional de Antropología e Historia. 1985.
- Velázquez de León, Josefina. *Platillos Regionales de la República Mexicana*, México, Editorial Diana. 1987.

## AGRADECIMIENTOS

Deseo hacer patente un reconocimiento muy especial a todas aquellas mujeres tlaxcaltecas —mis queridas paisanas— que me enseñaron los secretos de la comida de mi tierra. Agradezco el esmero y la paciencia que tuvieron para trasmitirme su experiencia y sus conocimientos de campesinas, cocineras, comerciantes y dedicadas amas de casa, y por haberme permitido participar junto con ellas en la recolección de las verduras, las frutas, los cereales y en la matanza de los animales. Asimismo les agradezco el hecho de hacerme copartícipe en la preparación y en la elaboración de las comidas rituales (o de fiesta), cotidianas y especiales. A todas estas mujeres que han sabido mantener la tradición culinaria del estado de Tlaxcala, les doy las gracias a la vez que les afirmo, sin temor a exagerar, que sin las recetas que me proporcionaron e hicieron conocer, este libro no tendría el valor que juntas le hemos impregnado: ellas como poseedoras de un conocimiento ancestral y yo en tanto que recopiladora de una manifestación de la cultura popular que nos pertenece.

El trabajo de campo que realice en los diferentes pueblos del estado, mis notas y las enriquecedoras pláticas que tuve con las mujeres tlaxcaltecas, siempre las comenté con la estupenda mujer que me enseñó a guisar, mi madre, la señora Lucía Galicia Xóchihua, originaria de San Diego Metepec. Maestra rural que hizo sus estudios, allá por los años veinte, en la primera escuela normal mixta que hubo en Tlaxcala: la de Xocoyucan. Maestra que vivió su infancia en su pueblo, junto a sus padres, viendo y ayudando a la que fuera mi abuelita a hacer los chiles en nogada, el mole de guajolote, los tamales, las tortillas martajadas (pues aún no se habían inventado los molinos para moler los granos de maíz), los dulces y el sinnúmero de guisos elaborados con las verduras que se recogían en el campo. A ella le brindo toda mi admiración y mi profundo agradecimiento por haberme ayudado a rescatar las antiguas comidas de Tlaxcala y por el valioso asesoramiento que

me proporcionó en la recopilación y corrección de las recetas por mí recabadas.

Quiero hacer un reconocimiento muy especial a las personas que amablemente me ayudaron con sus comentarios respecto a las plantas que se cultivan en Tlaxcala, así como en la corrección de algunos nombres de ellas; a los ingenieros agrónomos Ángel V. Estrada León, Roberto Rivera Guillot y al señor Jaime Sánchez Sánchez, muchas gracias por su tiempo y por su participación para la conclusión de este trabajo.

### **Amigos y colaboradores del recetario**

**Acuamanala.** Juana Pichón Cuatlapantzi.

**Acuitlapilco.** Eliseo Cuatepotzo Morales y Justina Flores.

**Atexcatingo.** Felícitas Gutiérrez de López.

**Atlangatepec.** Antonia Sánchez, Camelia Luna de Huerta, Clara Lima Gutiérrez, Eustolia Jiménez, Genoveva Sánchez Tovar, Mariana Hernández Sánchez y Rosa López.

**Calpulalpan.** Francisco Hernández Gómez.

**Chiautempan.** Guadalupe Loaiza Cuecuecha, Guadalupe Temoltzi viuda de Nava, Magdalena Nava Temoltzin y Natalia Nava de Nava.

**Domingo Arenas.** Consuelo Parra Galindo.

**Españita.** Anastasia Morales.

**Huamantla.** Elvira Báez viuda de Tabales, Margarita Palafox y María del Rosario Torres de Hernández.

**Hueyotlipan.** Leonor Becerra Cortés, Margarita Franco Encino, Reyes Rodríguez y Rosa Castillo de Pérez.

**Ixtenco.** Candelaria Solís Rojas, Gabriela Gabi Ángel, Inés Ramírez Alonso, Manuela Tzoni Solís y Rosa Carpinteiro Aguilar.

**Mazatecochco.** Joel Xicohténcatl Ramírez y Juana Pérez Mejía.

**Nanacamilpa.** Manuel García Morales.

**Nativitas.** Gloria Guevara Escobar.

**Nopalucan.** Juana Estrada.

**Panotla.** Alicia López Meneses, Araceli Gómez, Araceli Jafre, Concepción García Carreón, Gloria Rivera, Lidia Carro Amador, María Rosa López, Martha Haro y Olivia Novoa.

**Papalotla.** Catalina González e Isabel Muñoz.

**San Bernabé Amaxac.** Altagracia Hernández, Herminia Hernández Hernández y María Elena Hernández Hernández.

**San Damián Texoloc.** Cristina Flores.

**San Diego Metepec.** Lucía Galicia Xochihua.

**San Juan Huactzinco.** Aurelia Elías Telpalo y Josefa Tlasmis Tzompa.

**San Juan Totolac.** Gerardo Santacruz Flores y Olivia Delgado de Santacruz.

**San Miguel Contla.** María Castillo Ramírez.

**San Miguel del Milagro.** Martha Espinoza Mejía y Olivia Rodríguez Ramírez.

**San Pablo del Monte.** Guillermina Tlapale.

**Sanctorum.** Pilar López.

**Santa Cruz Tlaxcala.** Carmen Grande Jiménez.

**Tenancingo.** Lourdes Juárez Valencia, Olga Carreto Valencia y Toribia Tlapayo Méndez.

**Teolocholco.** Alejandra Cuapio, Eufrasia Águila Águila, Georgina Cuapio Sánchez, Guadalupe Morales Tecuapacho y Lucía Hernández Juárez.

**Tepeyanco.** María Luisa Osorno Romero y Enriqueta Hernández.

**Tepeyaní.** Enriqueta Hernández.

**Tequexquitla.** Carmen Huesca Díaz y Petra Hernández Salazar.

**Terrenate.** Elisa Vázquez de León y Erasmo Loaiza Ramírez.

**Tetla.** Francisca Morales Barrientos.

**Tlaltelulco.** Edith Montiel Lima y Hermelinda Rodríguez de Mendieta.

**Tlaxcala.** Helena Hernández y Teresa Bessa de Ramos.

**Tlaxco.** Candelario Hernández Zamora y Verónica Hernández.

**Tocatlán.** Delfina Fragoso Avedaño y Ubaldo Fragoso Avedaño.

**Tzompantepec.** Guadalupe Carrasco López, Leonor Ramírez,  
Patricia Carrasco Cervantes y Ubaldina Carrasco Cervantes.

**Xalostoc.** María Reyes Luna y Sofía Navarrete Reyes.

**Xicohtzinco.** Guadalupe Romero de Montiel y Leandra Hernández Zempoalteca.

**Yauhquemecan.** Trinidad Velasco Flores.

**Zitlaltepec.** Guillermina Báez de Saavedra, Justina Pérez Báez,  
Teresa Torres Rodríguez y Victoria Rodríguez Morales.

*Así se come en Tlaxcala*

—con un tiraje de 3 000 ejemplares—

lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares  
del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, en los talleres  
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),  
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,  
Delegación Iztapalapa, C.P. 09830. México, D.F.  
Tel. 5970 2600

el mes de noviembre de 2014

Fotografía de portada:  
Helena Hernández de Valle Arizpe

Cuidado de la edición:  
Subdirección de Publicaciones de la  
Dirección General de Culturas Populares