

Comida indígena tradicional de Cuetzalan

OFICINA DE PARTES 2 FIA
RECEPCIONADO

Fecha 14 DIC 2008
Hora 1608
Nº Ingreso 948 F



Esta publicación fue posible por la colaboración del Programa de Apoyo a las Culturas Municipales y Comunitarias (PACMYC), y de Ofelia Pastrana Moreno del Centro de Asesoría y Desarrollo entre Mujeres (CADEM).

Investigación y elaboración de recetas: Masehualsiuamej Mosenyolchicahuanij, S.S.S., Victoria y Juana María Nicolaza Chepe.

Fotografía: Rafael Sevilla Zapata.

Diseño y edición: Sergio Miranda Bonilla

Locación: Restaurante Takualoyan, Hotel Taselotzin (Cuetzalan, Pue.)



**Cesder
PRODES, A.C.**

Área de Producción de Materiales
Unidad de Apoyo
Zautla, Pue.
1999—2000.



Agradecemos especialmente la participación y sazón de doña Juana García.

“Maseualisuamej Mosenyolchikauanij”, somos una organización de 200 mujeres indígenas náhuatl del Municipio de Cuetzalan, Sierra Norte de Puebla, que iniciamos nuestro trabajo en el año de 1985, con la necesidad de comercializar a precios justos nuestras artesanías. Nos capacitamos para mejorar la calidad y diversificar nuestra producción que elaboramos en telar de cintura, bordado a mano y cestería de jonote. Nos incorporamos a actividades como producción para autoconsumo, granjas comunitarias e instalación de microempresas, ampliando estos proyectos a la defensa de nuestros derechos humanos, salud, medio ambiente, valoración de nuestra cultura y de nosotras mismas como mujeres. En este contexto se inscribe nuestro Proyecto de Ecoturismo “Taselotzin”, empresa que tiene cuatro años funcionando al servicio de los turistas, de otras organizaciones hermanas, instituciones de gobierno, ONG’s y de nuestra organización. El servicio de alimentación en Taselotzin lo brindamos a través del Restaurante “Takualoyan”. Es en este espacio donde desarrollamos el proyecto de investigación, rescate y difusión de la comida indígena tradicional de la Sierra Norte de Puebla, inscrito con el tema de Gastronomía Mexicana en la convocatoria que PACMYC difunde cada año, y cuyo resultado es el presente recetario.

Agradecemos la asesoría de Ofelia Pastrana Moreno del Centro de Asesoría y Desarrollo entre Mujeres (CADEM), de la compañera Juana María García, una de nuestras dirigentas y fundadoras, y de las compañeras y trabajadoras responsables de la cocina, Victoria y Juana María Nicolaza Chepe.

¡Xitamajseua! ¡Buen provecho!



Presentación

Recetas que se pueden
preparar todo el año

Xocoyoli con ajonjolí	1
Guías de espinosos	2
Yerbamora en salsa	3
Uahuquilit en vapor	4
Guisado de makuilquilit	5
Metzonquilit en mole	6
Xocoatol	7
Tlayoyos	8
Chilayotamal	9
Guisado de malome	10
Huehuecho con ajonjolí	11
Mole de huehuecho	12
Ayojatol	13
Kojkamo	14
Chiltatix	15
	16

Recetas para marzo, abril
y mayo

Kapolatol	17
Elotamal	18
El pescado ahumado	19
Michi y Caldo de michi	20
Mixkijit en chilpozonte	21
Kozoli en chilpozonte	22

Recetas para julio y agosto

Xononanacat en caldo	23
Xikinte en ajanjolí y frijoles	24
Otras recetas	25
El ajonjolí	26
El maíz	27
Los quelites	28



Contenido



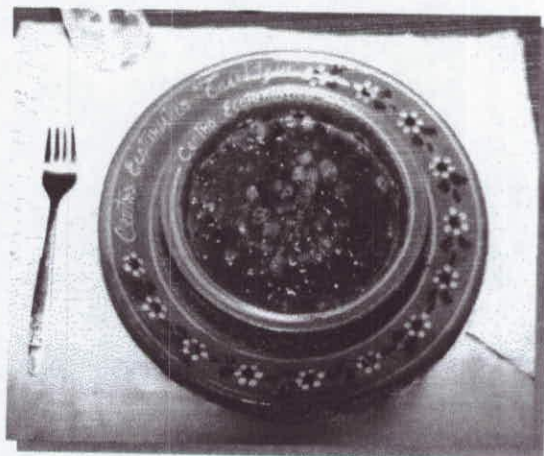
¿Qué lleva?:

- ✕ 2 rollos de xocoyoli
- ✕ 1/2 kilo de frijoles
- ✕ 1/4 kilo de ajonjolí
- ✕ 1 rollo de nacastequilít
- ✕ 1 pizca de carbonato
- ✕ Cenizas de leña

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Limpie el xocoyoli, quitándole la primera capa delgada del tallo, y córtelo en pedacitos de 2 a 2.5 centímetros. Póngalo a hervir con carbonato y cenizas de leña en una olla o cazuela.
- ✕ Aparte, tueste el ajonjolí y muélalo con poca agua en el metate, hasta que quede una masa suave.
- ✕ En una olla de barro hierva los frijoles. Cuando estén blandos, agregue el ajonjolí molido, el xocoyoli y el condimento nacastequilít.

Xocoyoli con ajonjolí



Sirva caliente, acompañado de tortillas y cafecito.



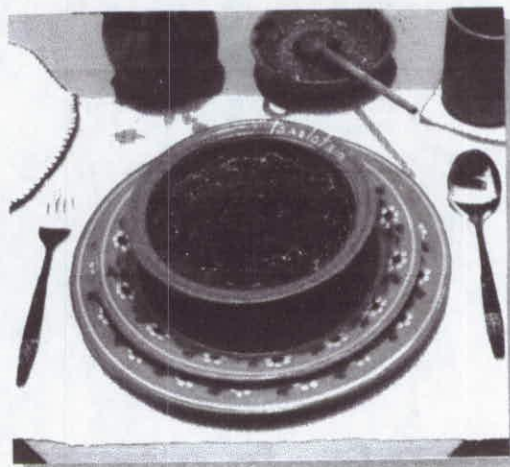
¿Qué lleva?:

- ✕ 3 rollos de guías de espinosos
- ✕ 1/4 kilo de ajonjolí
- ✕ 1 pizca de carbonato o sal caliza

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Limpie las guías de espinosos hasta dejar las hojas y el tallo, cuidando de quitar bien la capa superficial del tallo.
- ✕ En una olla hierva el agua con carbonato o sal caliza, y agregue los rollos de espinosos.
- ✕ Aparte, tueste ligeramente el ajonjolí, muélalo en el metate con poquita agua y agréguelo al caldo de espinosos.

Guías de espinosos



Sirva caliente y acompáñelo con tortillas y café.



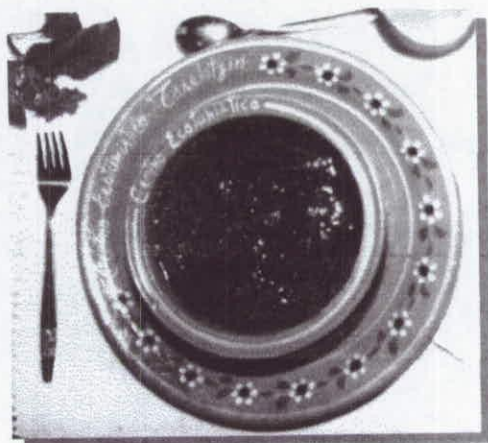
¿Qué lleva?:

- ✕ 2 rollos de yerbamora
- ✕ 1/2 kilo de jitomate
- ✕ 3 chilpotles
- ✕ 1 pizca de sal caliza o carbonato

¿Cómo se prepara?:

- ✕ En una olla de barro hierva agua con carbonato o sal caliza, y agregue los rollos de yerbamora.
- ✕ Ase los jitomates y el chilpotle, y muélos en el molcajete.

Yerbamora en salsa



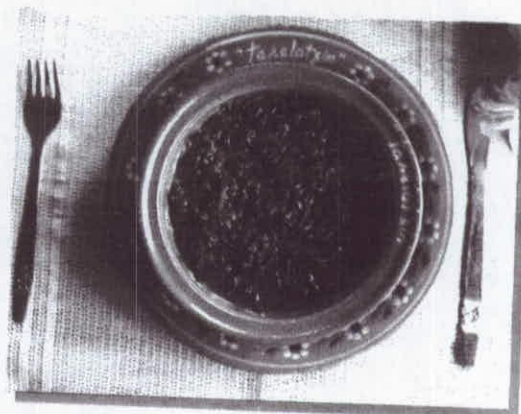
Sírvalo caliente, acompañado con salsa verde y tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 2 rollos de uahuquilit
- ✕ 1/2 kilo o media cebolla
- ✕ 2 cucharadas de aceite
- ✕ 3 cucharadas de consomé
- ✕ 1/4 kilo de diente de ajo

Uahuquilit en vapor



¿Cómo se prepara?:

- ✕ Fría los quelites con el ajo picado, cebolla, y consomé de pollo.
- ✕ Tápelos para que se cuezan al vapor.

Sírvalo caliente con
salsita y tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 2 rollos de quelites
- ✕ 1/4 kilo de ajonjolí
- ✕ 1 pizca de sal caliza

Guisado de makuilquilit

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Hierva los quelites con sal caliza.
- ✕ Aparte, tueste ligeramente el ajonjolí y muélalo en el metate con poquita agua.
- ✕ Agregue el ajonjolí al caldo de makuilquilit.

Variante:

- ✕ Lave los quelites y fríalos con cebolla y chile.



Sirva caliente y
acompañelos con salsita y
tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 rollo de quelites
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de chile
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de ajonjolí
- ✕ 1 pizca de sal caliza

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Limpie los quelites hasta que queden los tallos.
- ✕ Aparte, hierva las hojas con sal caliza.
- ✕ Muela todo en el metate, junto con el chile.
- ✕ Revuelva en una olla con el ajonjolí molido, y muévelo constantemente con una cuchara para que no se queme, hasta que quede espesito.

Metzonquilit en mole



Sírvalo caliente
con tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de maíz
- ✕ 1 pieza de panela o piloncillo

Xocoatol

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Muela el maíz con agua en el metate, debe quedar quebrado. Déjelo reposar por un día, tapado y en un lugar a la sombra, hasta que se agrie.
- ✕ Remuela el maíz, cuélelo y póngalo a hervir con panela o piloncillo para endulzarlo. Muévelo constantemente para que no se queme.



Sírvalo caliente o frío. Se puede tomar a cualquier hora del día.



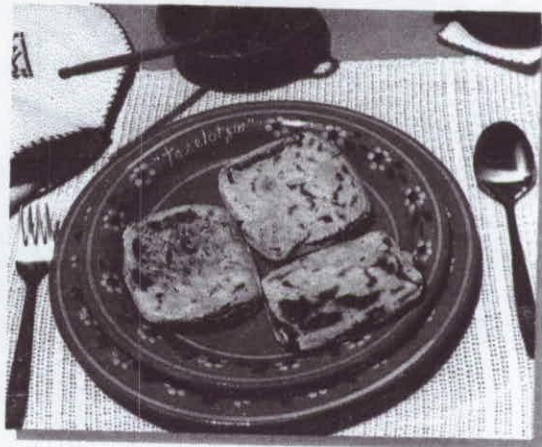
¿Qué lleva?:

- ✕ 1/2 kilo de frijoles gordos
- ✕ 1 kilo de masa
- ✕ 3 hojas de aguacate
- ✕ 3 chiles

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Cueza los frijoles y muélalos en el metate, junto con las hojas de aguacate y el chile.
- ✕ Aparte, haga con una porción de masa una tortilla gruesa y póngale el frijol molido. Dóblelo y tortille otra vez hasta que quede como una tortita.
- ✕ Póngalos en el comal para que se cuezan.

Tlayoyos



Sírvalos calientes,
acompañados de frijoles
y salsita.



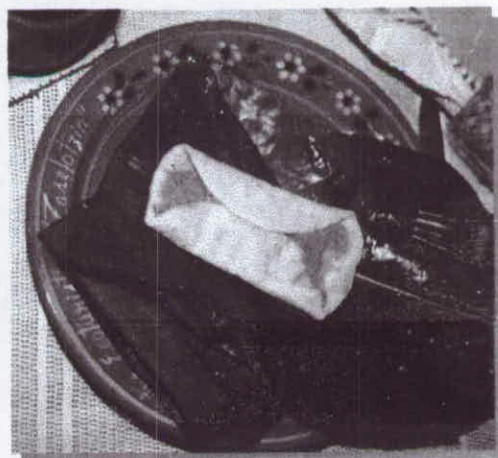
¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de masa
- ✕ 1/2 kilo de ajonjolí
- ✕ 1 kilo de chile

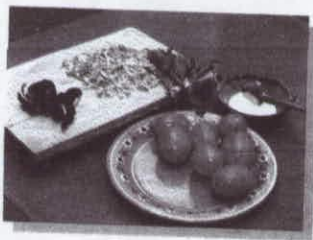
¿Cómo se prepara?:

- ✕ Tueste el chile con el ajonjolí hasta hacer una pastita suave.
- ✕ Extienda una porción de masa y úntele la pasta en medio.
- ✕ Coloque la masa con la pasta sobre una hoja de mazorca y envuélvalo en ella. Póngalo en una olla con agua hirviendo, hasta que se cuezan.

Chilayotamal



Sírvalos calientes,
acompañados con café.



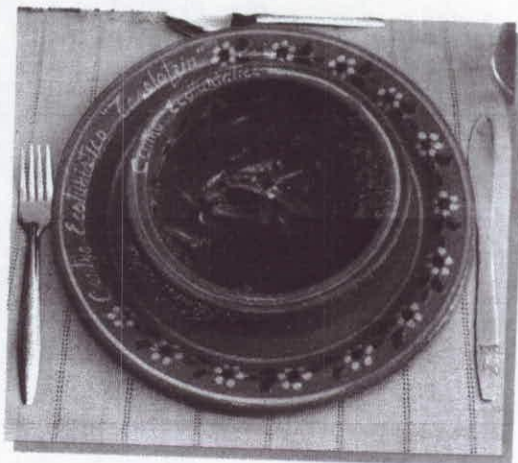
¿Qué lleva?:

- ✕ 1/4 kilo de charales
- ✕ 5 jitomates
- ✕ 3 chiles secos

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Lave y descabece los charales, y póngalos a cocer en una olla.
- ✕ Aparte, muele el jitomate con el chile y agréguelos a la olla.

Guisado de malome



Sírvalo caliente y acompáñelo con tortillas y café.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de vísceras de pavo
- ✕ 1/4 kilo de ajonjolí
- ✕ 1 jitomate
- ✕ 3 chiles verdes
- ✕ 2 hojas de pimienta
- ✕ Sal al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Cueza las vísceras con sal.
- ✕ Aparte, tueste ligeramente el ajonjolí y muélalo con poquita agua en el metate.
- ✕ Muela los chiles y el jitomate.
- ✕ Cuando las vísceras estén cocidas, agregue al caldo el ajonjolí, el jitomate y los chiles molidos y las hojas de pimienta.

Huehuecho con ajonjolí



Sírvalo caliente,
acompañado de
tortillas.



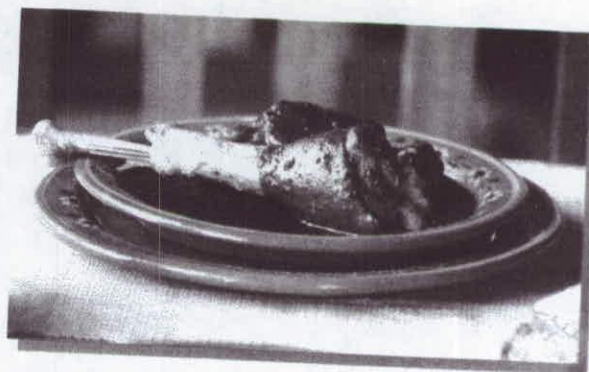
¿Qué lleva?:

- ✕ 1 pavo
- ✕ 2 plátanos machos
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de galletas dulces
- ✕ 1/4 kilo de jitomate
- ✕ 1/2 kilo de chile ancho
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de chile seco
- ✕ 3 rajas de canela
- ✕ 5 clavos de comer
- ✕ Sal al gusto

Mole de huehuecho

¿Cómo se prepara?:

- ✕ En agua con sal, cueza la carne del pavo hasta que se suavice.
- ✕ Aparte, desvene el chile ancho y tuéstelo junto con el clavo y la canela.
- ✕ Una vez tostados, hiérvalos con los jitomates y el chile seco.
- ✕ Ase el plátano y muélalo con las galletas y con lo anterior hasta que quede una pasta.
- ✕ Sazone esta pasta. Agréguele el caldo del pavo.
- ✕ Cuando empiece a hervir el mole, agréguele las piezas del pavo.



Sírvalo caliente y acompañelo con arroz o frijoles y tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 calabaza
- ✕ 1/2 kilo de nixtamal
- ✕ 1 kilo de panela

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Lave y descabece bien el nixtamal.
- ✕ Parta la calabaza en pedacitos y hiérvala en una olla.
- ✕ Agréguele un trozo de panela y bátalo hasta que quede como puré.
- ✕ Agregue el nixtamal.

Ayojato



Sírvalo calentito
con pan dulce.



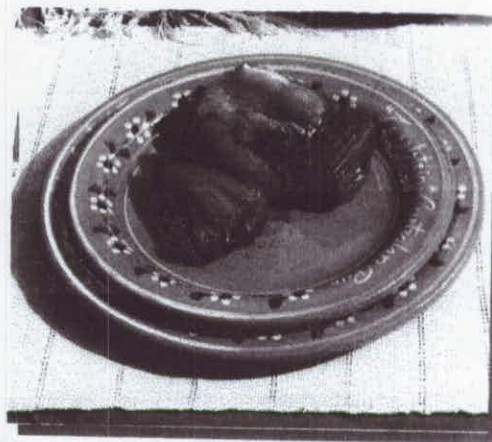
¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de yuca
- ✕ 2 piezas de panela
- ✕ 1 pizca de carbonato

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Limpie la yuca, quitándole bien la cáscara. Pártala en trozos.
- ✕ Hiérvalos con la panela y el carbonato hasta que queden blandos.

Kojkamo



Sírvalo como postre.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1/2 kilo de ajonjolí
- ✕ 1/2 kilo de semillas de chile ancho
- ✕ 1 kilo de jitomate

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Tueste el ajonjolí y las semillas.
- ✕ Ase el jitomate.
- ✕ Muélalo todo en un metate hasta que quede una masa.

Chiltatix



Lo puede servir frío o caliente. Es sabroso para acompañar otros platillos.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1/2 kilo de ranas verdes ahumadas
- ✕ 1/4 kilo de ajonjolí
- ✕ Tres chiles secos
- ✕ Sal y pimienta al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Quítele las tripas a las ranas. Lávelas y ahúmelas.
- ✕ Cuando las ranas estén ahumadas, póngalas a hervir.
- ✕ Aparte, tueste ligeramente el ajonjolí y muélalo en el metate con el chile.
- ✕ En agua hirviendo, ponga el ajonjolí molido, la sal y la pimienta. Introduzca las ranas y cuézalas hasta que estén suaves.

Kalat ahumado



Sirva caliente, y acompañelo con tortillas y frijoles..



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de capulín rojo
- ✕ Masa
- ✕ Panela al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Bata el capulín con las manos, y cuélelo hasta sacarle todo el jugo.
- ✕ En una olla, bata la masa y hiérvala con agua. Agregue el jugo de capulín y la panela.

Kapolatol



Sírvalo caliente.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de elotes tiernos
- ✕ 1 lata de leche clavel
- ✕ Panela al gusto
- ✕ 20 hojas de elote
- ✕ 1 pizca de carbonato
- ✕ Canela al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Desgrane los elotes. Muélalos con la panela y agregue la leche y el carbonato.
- ✕ Envuelva porciones de la masa con las hojas de elote.
- ✕ Cuézalos en una olla con agua.

Elotamal



Puede servirse calientito o frío. Acompáñelos con café o atole.



El proceso tradicional de ahumado, típico de Cuetzalan, se aplica tanto al pescado como a cualquier otro tipo de carne, y requiere la construcción de una parrilla de vara como la que observamos en las fotografías.

Para ahumar la carne, colóquela en la parrilla a más de 20 centímetros sobre el brasero. Cubra los pescados con hojas de elote y plátano, y déjelos ahumar hasta que la carne esté suave y un poco dorada por fuera.

Corte los pescados y amarre alrededor de cada pieza una de las hojas de elote que usó para el ahumado.

El pescado ahumado

Michi



¿Qué lleva?:

- ✕ 2 pescados ahumados
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de ajonjolí
- ✕ 3 chiles secos
- ✕ 2 jitomates
- ✕ Pimienta al gusto
- ✕ Sal al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Ahume el pescado, córtelo y amarre alrededor de cada pieza una de las hojas de elote que usó para el ahumado.
- ✕ Tueste ligeramente el ajonjolí.
- ✕ Ase el chile y los jitomates.
- ✕ Con lo anterior, bañe las piezas de pescado y agregue las hojas de pimienta.

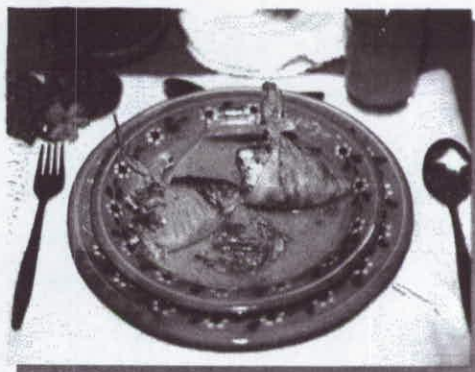
Caldo de Michi

¿Qué lleva?:

- ✕ 2 pescados ahumados
- ✕ 3 chiles secos
- ✕ 2 jitomates
- ✕ 2 ramas de epazote
- ✕ Sal y pimienta al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Hierva los jitomates y el chile seco.
- ✕ Muélalos en el metate.
- ✕ En agua hirviendo ponga el jitomate y el chile molidos y el epazote. Luego, agregue la carne de pescado ahumado.





¿Qué lleva?:

- ✕ 7 kilos de mixkijit
- ✕ 1 1/2 kilos de jitomate
- ✕ 5 chiles secos
- ✕ Sal y pimienta al gusto

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Quítele la cáscara al mixkijit. Bátalo con las manos hasta quitarle las semillas, y cuélelo para separar el jugo.
- ✕ Aparte, muele bien el gabazo.
- ✕ Muela el chile y el jitomate.
- ✕ Hierva el jugo del mixkijit con agua. Agréguele todo lo anterior, la sal y la pimienta.

Mixkijit en chilpozonte



Sírvalo caliente,
acompañado de tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1/2 kilo de kozoli (camarón fresco)
- ✕ 1/4 kilo de jitomate
- ✕ 2 chiles secos
- ✕ 2 ramas de epazote
- ✕ Sal y pimienta al gusto.

Kozoli en chilpozonte

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Lave muy bien el kozoli y quítele la tripa.
- ✕ Aparte, hierva los jitomates y el chile seco. Muélalos en el metate hasta formar una pasta suave.
- ✕ En agua hirviendo, ponga la pasta, el epazote y los camarones.
- ✕ Agregue sal y pimienta al gusto.



Sírvalo caliente, acompañado de tortillitas.

¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de hongos del árbol de xonote
- ✕ 1/2 kilo de ajonjolí
- ✕ 3 jitomates
- ✕ 1/2 cuarto de kilo de chile seco
- ✕ 3 hojas de pimienta
- ✕ Sal al gusto



Xononanacat en caldo

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Desmenuce los hongos y póngalos a hervir con agua y sal.
- ✕ Aparte, tueste el ajonjolí ligeramente.
- ✕ Ase los jitomates y los chiles.
- ✕ Agregue lo anterior a los hongos, junto con las ramas de epazote.



Sírvalo caliente, y
acompañelo de frijoles
y tortillas.



¿Qué lleva?:

- ✕ 1 kilo de xikinte
- ✕ 1 kilo de frijol
- ✕ 1/2 kilo de ajonjolí
- ✕ 3 chiles secos

¿Cómo se prepara?:

- ✕ Hierva los frijoles junto con los hongos hasta que queden blanditos.
- ✕ Tueste ligeramente el ajonjolí y el chile seco. Muélalos en el metate.
- ✕ Agregue el ajonjolí y el chile al caldo de hongos y frijoles.

Xikinte en ajonjolí y frijoles



Sirva caliente,
acompañado de
tortillas.

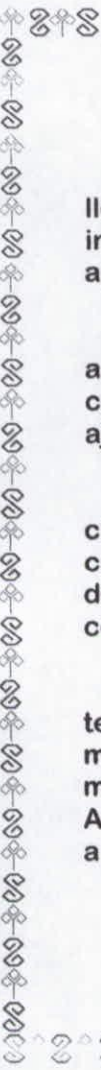
Además de los platillos que aparecen en este recetario, existen otros que han dejado de consumirse debido a que los animales en que se basan se hallan en peligro de extinción. Tales son los casos del armadillo y el tejón, alimentos de la temporada de julio y agosto.

El armadillo o ayotochi, puede prepararse de dos maneras diferentes. Una de ellas es guisado con mole, de la misma forma que la receta de huehuecho que presentamos anteriormente. El otro modo consiste en cocer la carne y servirla con un caldillo de ajonjolí, chile y jitomate.

Asimismo, el tejón, también llamado peso, puede cocinarse ahumando la carne, cocciéndola y agregándole ajonjolí molido con jitomate y chile.



Otras recetas



El ajonjolí es un alimento de origen asiático que llegó a México durante la conquista española. Se ha incorporado tradicionalmente a la dieta mexicana, aportándole su alto valor nutricional.

Es un ingrediente común a muchas de las recetas aquí presentadas, sobre todo en sopas y platillos con algún caldillo aguado. El modo de preparar el ajonjolí es el mismo para todos los casos.

Tueste la semilla distribuyéndola sobre la superficie del comal, moviéndola constantemente con una cuchara de madera para que los granitos no queden demasiado quemados. Es recomendable utilizar un comal de barro.

Una vez tostado el ajonjolí, colóquelo en el metate y muélalo. Agregue un poco de agua mientras muele, para que la masa resultante no se embarre mucho en la piedra y se facilite separarla del metate. Además, el agua le da una consistencia mas blanda a la pasta, ideal para los platillos de este recetario.



El ajonjolí

Los quelites son hierbas que crecen de manera silvestre en las milpas, y constituyen una parte importante de la dieta indígena, ya que existen muchas variedades y se pueden preparar de diferentes maneras.

En la actualidad, la recolección de quelites se ha vuelto cada vez más difícil en el área de Cuetzalan, ya que con la práctica intensiva de monocultivos, la aplicación de fertilizantes y otros productos químicos, la tierra ha ido perdiendo sus propiedades originales, lo que impide el crecimiento natural de estas plantas.



Los quelites