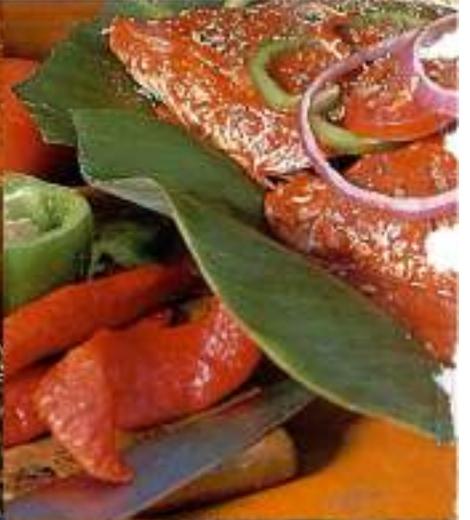


1952



904024



LA GASTRONOMÍA MEXICANA DEL SUR

Agua, barro y fuego

Claudia Hernández de Valle-Arizpe
y Elva Macías

fotografía de Ignacio Urquiza

CAMPECHE

CHIAPAS

QUINTANA ROO

TABASCO

VERACRUZ

YUCATÁN

*En la patria del cazon,
del pámpano y del cangrejo,
se vive y se llega a viejo
lleno de satisfacción.*

PABLO J. ARAOS. A Campeche

*Según cristal de la soliva
con que se mire y azucare,
el tiempo acopiará pñola*

ROBERTO RICO. Reloj de rascalate

*Antes que el bano se llámase forma
debió responder al bautismo de la sangre
antes que fuese hueso
se llamó loco
(el corazón lo sabe) .*

RAMÓN IVÁN SUÁREZ CAAMAL. Breve
relación de travesía

*has descubierto que un día vestido de
mayordomo, el olvido vendrá a anunciarte
que ya está servida la mesa,
y sin quererlo tú, esa noche cenarás con apetito
y al final, dejando la servilleta sobre la mesa,
elogiarás concluido el menú. .*

JOSÉ CARLOS BFCERRA. El pequeño César

*de una calabaza negra
sale el insomnio
es la parte nocturna
de la soledad*

FRANCISCO HERNÁNDEZ. Guñar es
cosa de mudos

*Una narónja
sus dos dulces mitades
son dos Jeseos*

RAUL RENÁN. Lámparas oscuras

14

48

82

116

150

182

FONDO REGIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE LA ZONA SUR

CONACULTA-COORDINACIÓN NACIONAL DE DESARROLLO CULTURAL REGIONAL

INSTITUTO DE CULTURA DE CAMPECHE

CONSEJO ESTATAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE CHIAPAS

INSTITUTO PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE QUINTANA ROO

INSTITUTO DE CULTURA DE TABASCO

INSTITUTO VERACRUZANO DE CULTURA

INSTITUTO DE CULTURA DE YUCATÁN

INVESTIGACIÓN, TEXTOS Y RECOPILACION DE RECETAS: CLAUDIA HERNÁNDEZ DE VALLE-ARIZPE, ELYA MACÍAS

FOTOGRAFÍA: IGNACIO URQUIZA

PRODUCCIÓN DE RECETAS: FÁTIMA YAU RINJH, MARIANA HAZERMAN (JUBACAMIZ)

DISEÑO: REGINA OLIVERO

CUBRADO DE LA EDICIÓN: OLGA CASTILLO

COORDINACIÓN EDITORIAL: PINACOTECA EDITORES

PRIMERA EDICIÓN: 2008

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

FONDO REGIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE LA ZONA SUR

ISBN 968-9299-18-0

DERECHOS RESERVADOS PARA LA PRESENTE EDICIÓN

© CONACULTA-COORDINACIÓN NACIONAL DE DESARROLLO CULTURAL REGIONAL

FONDO REGIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE LA ZONA SUR

CALLE 12 NÚM. 123, C.P. 24000, ZENITH HISTÓRICO, CAMPECHE, CAMPECHE

© Conde la casa... lo que se come se canta. De: Isthmiano, CLAUDIA HERNÁNDEZ DE VALLE-ARIZPE

© Converse en los Ochozcos, Migraciones e mensajes. Flos solas, ELYA MACÍAS

© FOTOGRAFÍA, IGNACIO URQUIZA

NINGUNA PARTE DE ESTA PUBLICACIÓN, INCLUIDO EL DISEÑO DE LA CUBIERTA, PUEDE SER REPRODUcida, AMAGACHADA O TRANSMITIDA EN MANERA ALGUNA NI POR NINGUN MEDIO, YA SEA ELECTRÓNICO, QUÍMICO, ÓPTICO, DE GRABACIÓN O FOTOCOPIA, SIN PERMISO ESCRITO DEL AUTOR O EN SU DEFECTO DE LOS PROPIETARIOS DE LOS DERECHOS CORRESPONDIENTES.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	7	Rafael Tovar
CAMPECHE	17	Alfonso Esquivel Campos
COMIDA SIN PRISA	21	Claudia Hernández de Valle-Arizpe
RECETARIO	32	
CHIAPAS	51	Mario Uvence Rojas
COMIENDO EN LOS CHIAPAS	53	Elva Macías
RECETARIO	64	
QUINTANA ROO	85	Norma Jiménez de León
MIGRACIONES Y MESTIZAJES	87	Elva Macías
RECETARIO	98	
TABASCO	119	Rosa María Romo López
FIORA SOLAR	123	Elva Macías
RECETARIO	134	
VERACRUZ	153	María Esther Hernández Palacios
LO QUE SE CANTA SE COME	155	Claudia Hernández de Valle-Arizpe
RECETARIO	166	
YUCATAN	185	Jorge Esma Bazán
DEL FESTIN DIARIO	189	Claudia Hernández de Valle-Arizpe
RECETARIO	200	
DEL CHILLI AL MOLLI	221	
GLOSARIO	225	
INDICE DE RECETAS	230	
BIBLIOGRAFIA	233	
AGRADECIMIENTOS	236	



AGUA, BARRO Y FUEGO

Claro ejemplo de lo que hoy se describe como patrimonio cultural intangible, el conocimiento gastronómico es un capítulo principal en la historia de la cultura mexicana, producto de la creatividad del pueblo como respuesta a sus necesidades y gozos más esenciales.

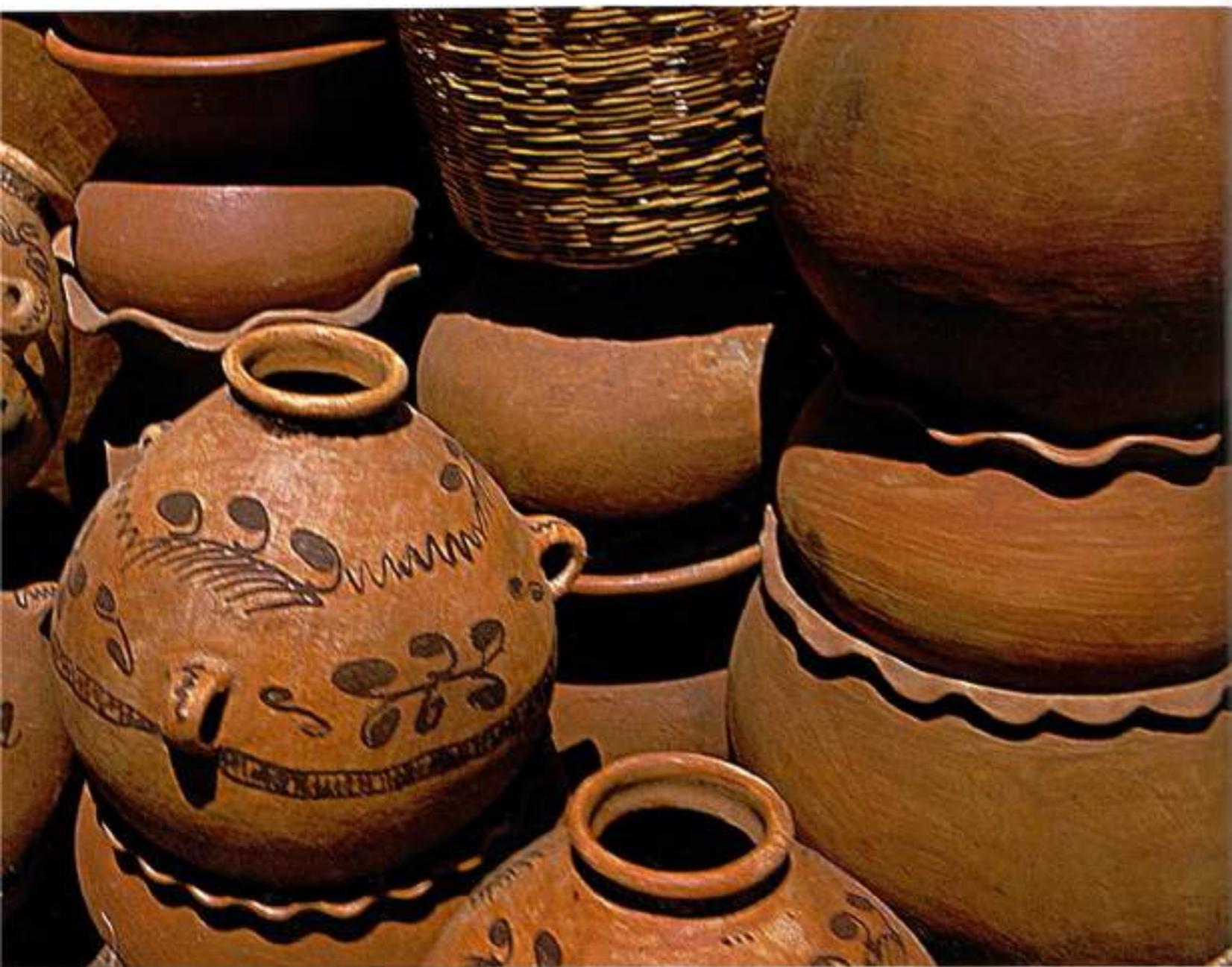
Es por ello, seguramente, que en sus *Memorias de cocina y bodega*, Alfonso Reyes advierte que «el guiso mexicano y la jicara pintada con tintes disueltos en aceite de chía obedecen a un mismo sentimiento del arte», y al decir esto pone a la cocina mexicana junto a la arquitectura, la pintura, la alfarería y las industrias del cuero, la pluma, la palma, el oro, la plata, entre otras.

Del mismo modo, el Dr. Atl incluyó a la cocina vernácula dentro de las artes populares y señaló que «no es posible conocer completamente al pueblo de México si no se ha saboreado su cocina y si no se le ha visto comer».

La cultura de los pueblos está estrechamente ligada a sus alimentos. De ahí que no sea exagerado decir que se es lo que se come, y una de las características indiscutibles es la gran variedad y riqueza de nuestra cocina que a lo largo de sus siglos de historia y mestizaje ha ido evolucionando a la par que nuestro apetito.

Este volumen, dedicado a la gastronomía del sur de México, es producto de la colaboración que auspicia el Fondo Regional para la Cultura y las Artes de la Zona Sur en el que participan los estados de Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán uniendo esfuerzos a los del gobierno federal, a través del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, para divulgar el importante patrimonio y promover el desarrollo cultural de esta región.

Es una expresión por ello, del convencimiento de que nuestra realidad cultural, obedece a perfiles e identidades que no reconocen tanto los límites de nuestra geografía política como la compleja trama de factores naturales, históricos y sociales que han dado a un determinado número de entidades una fisonomía compartida, sin negar las par-



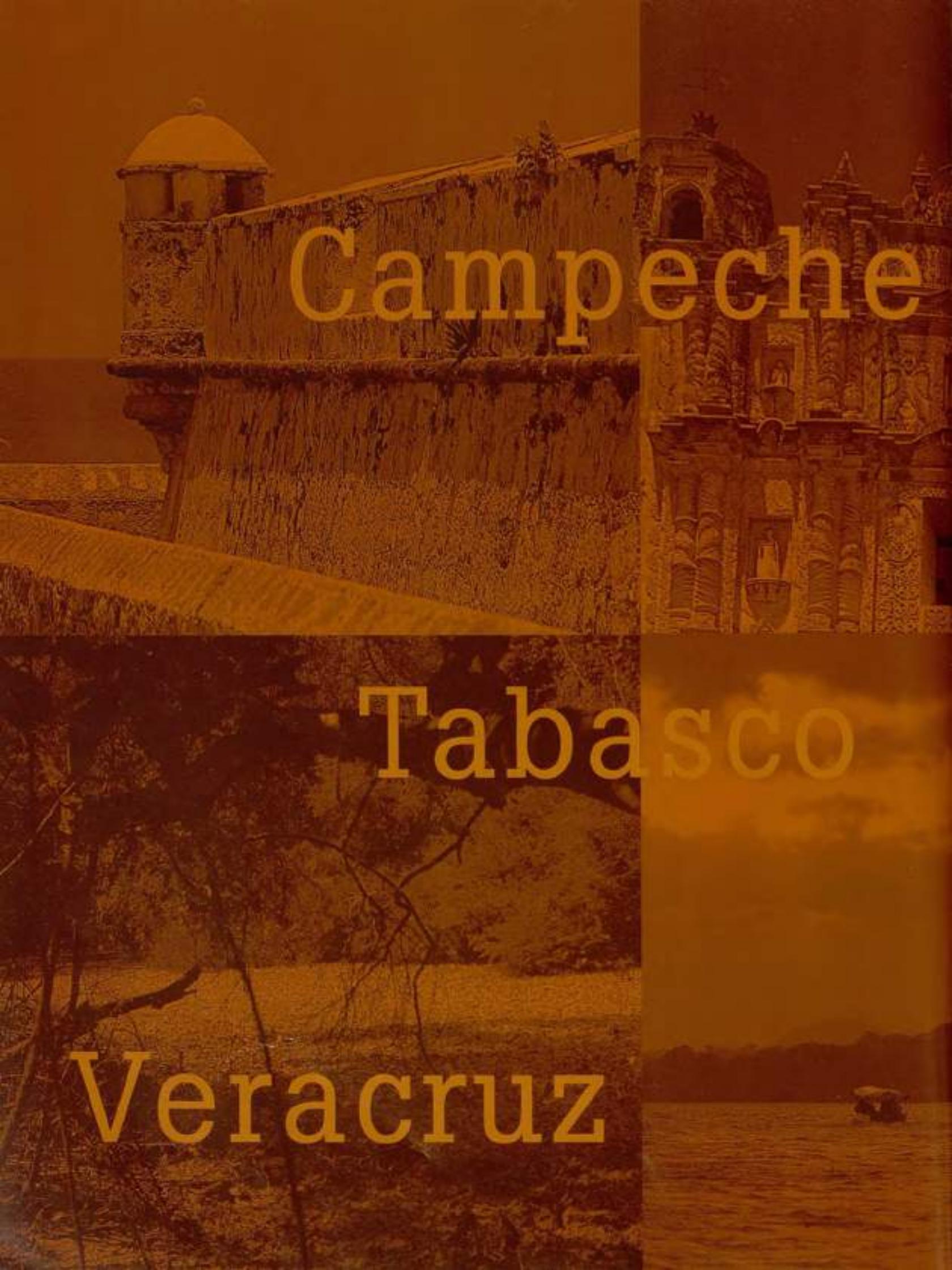
ticulandades locales que sustentan la tradición de cada estado. Alentar el desarrollo y el diálogo entre unas y otras, las identidades regionales y las locales, debe ser la tarea de un quehacer cultural verdaderamente nacional.

Toca ahora a la gastronomía servir como ejemplo de esta realidad y de este principio. De la cocina indígena a la española, pasando por la mezcla de aromas y sabores y por el encuentro de las culturas en su modalidad criolla, este libro nos entrega un capítulo significativo en la historia gastronómica de México, demostrando por qué el sur posee sin duda una de las cocinas más apreciadas dentro de la mejor tradición culinaria de México.

Agua, barro y fuego. La gastronomía mexicana del sur ofrece al lector los conocimientos de esta rica cocina regional compendio de sensaciones que constituye parte fundamental de su menú y elemento indiscutible de nuestra cultura

Rafael Tovar

PRESIDENTE DEL CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES

The image is a vertical collage of four photographs, each with a monochromatic orange-brown color scheme. The top section shows a stone building with a domed tower on the left and a highly ornate, classical-style facade on the right. The middle section shows a dense thicket of trees and branches. The bottom section shows a body of water with a small boat in the distance and a dark, silhouetted shoreline. The text 'Campeche', 'Tabasco', and 'Veracruz' is overlaid on the top, middle, and bottom sections respectively.

Campeche

Tabasco

Veracruz

Chiapas

Quintana Roo

Yucatán

Campeche

17 Presentación
Alfonso Esquivel Campos

21 Comida sin prisa
Claudia Hernández de Valle-Arizpe

32 Puerta de mar
cangrejos en chilindole | coctel de camaroncitos de la ría
de Champotón | mousse de camarón con totopos |
crepas de camarón en salsa de chaya

38 De los fuertes
pámpano en verde | pan de cazon campechano

40 Puerta de tierra
jamón claverado | butifarras de anís | pollos
alcaparrados | impi con puerco | tamales de gallina

46 Miel es
buñuelos campechanos | sorbetes de chicozapote |
dulce de chicozapote



CAMPECHE

Diversas son las manifestaciones culturales del estado de Campeche. Los vestigios arqueológicos mayas, el patrimonio arquitectónico colonial, el atunido, los bailes tradicionales y la música de trova son algunos de los valores emblemáticos más representativos de la campechanidad.

La gastronomía, acaso por la singularidad de sabores y los diversos ingredientes que la conforman, es una de las expresiones que distingue a nuestro pueblo de otros, resultado tanto de la mezcla de componentes naturales que sólo existían en América como de las especies de plantas y animales provenientes de Europa que se importaron a los territorios ganados para la corona española.

En las tierras que originalmente pertenecieron a la civilización maya, la dieta de la población se basaba en semillas como el maíz, el cacahuete, el cacao, el frijol, y otros; frutos como el marañón, la anona, el ciricote, la pitahaya, el aguacate, la huaya, el chile habanero, la papaya, el mamey, el zapote, raíces como el camote, la yuca, el maíz, la jicama, el chayote, las hierbas de olor y los arbustos como la chaya; al igual que especies animales reservadas para los Halach Uinic como el venado, los guajolotes, las codornices, los armadillos y los tapires.

El maíz era el elemento en torno al cual giraba toda la vida del maya, así, del maíz fermentado se elaboraba el balché: bebida que era utilizada con fines rituales. Se preparaban manjares ceremoniales como el haba pixá para convidar a los muertos, tamales rellenos de diversos ingredientes como el apélon, y varios atoles mezclados las más de las veces con chocolate.

Consumada la Conquista, se inició el periodo colonial, en el cual se gestó el mestizaje y se originó el intercambio y adaptación de productos no sólo españoles sino también franceses, holandeses e ingleses que necesariamente llegaban a la colonia porque de manera particular la villa de San Francisco de Campeche era el punto de enlace del comercio de ultramar con el resto de la península de Yucatán.

La introducción de la caña de azúcar y los vinos, a suelo americano, propició la producción de mermeladas, conservas de mango, nance y ciruela, ates de frutos americanos como la guayaba y variados dulces de coco que no eran costumbres de nuestro ágape hasta antes de la Conquista.

La mano y el paladar de la región pronto encontraron similitud entre el maíz y el trigo, pues hicieron tan suyo este producto que al punto surgió la enorme tradición de la panadería con una gran variedad: pan blanco, pan dulce y pan de agua, conformándose la nueva fusión gastronómica.

Igualmente, la incorporación del café y los rís, las cebollas, los ajos, las aceitunas, las alcaparras, el aceite de oliva, la naranja agria, la piñonera y el vinagre originaron costumbres nuevas en la dieta, como es el caso de los rellenos negro y blanco, comidas prehispánicas que se enriquecieron con el uso de las nuevas especias.



Como resultado de este sabroso proceso, en el siglo pasado se conformó una gastronomía en el estado tan particular y distintiva, que el campechano asignó un día de la semana a cada guiso elaborado: así, el lunes se destinó para el frijol con puerco; el sábado en la noche se prepara el chocolomo, y los domingos, el puchero de tres carnes, todas ellas comidas que se hicieron propias de Campeche pero que tienen su antecedente en la Europa española.

Además de los guisos para cada día de la semana, la gastronomía cuenta con una enorme variedad de pescados y mariscos producto del litoral campechano, que hoy día proporcionan fama en el ámbito nacional e internacional, tales como el pan de cazón, el pescado frito, el pescado relleno de mariscos, aderezado con achote, naranja agria y mayonesa, otras maestras de la combinación de elementos de culturas diferentes.

Cualquier día de la semana el calor de la región es el pretexto perfecto para saborear manitas de cangrejo y jaiba, camarones guisados en diferentes formas (salcochados con limón, en cebiche, empanizados, al mojo de ajo), acompañados de aguas naturales como la jamaica, el té o la horchata, hoy por hoy comidas y bebidas que definen al campechano en otras latitudes.

El patrimonio cultural del campechano, está conformado de un espíritu gallardo y generoso enriquecido en la historia por la suma de otras identidades que devino en un gentilicio sinónimo de bonhomía, bien vivir y buen comer, en síntesis la fortaleza de nuestra campechanidad.

Campeche goza de la exuberancia del trópico húmedo, de su riqueza natural inmensa y de su gente amable, franca y dadivosa siempre dispuesta a servir una buena mesa con tal de demostrar que somos los mejores anfitriones.

Alfonso Esquivel Campos

DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE CULTURA DE CAMPECHE



COMIDA SIN PRISA

El estado de Campeche abarca la parte occidental de la península de Yucatán. Limita al este con Quintana Roo, al norte y noreste con el estado de Yucatán, al sur con la República de Guatemala, al sur y suroeste con Tabasco y al oeste y noroeste con el golfo de México.

Campeche es un estado grande, tiene 51 mil 833 kilómetros cuadrados y una gran diversidad en la flora, la fauna y la hidrografía. Al igual que Yucatán, cuenta con cenotes y grutas. Tierra de calizas rojas y blancas en las que todavía se distinguen los fósiles de ougen marino, el estado es, de hecho, una gran planicie un poco ondulada y con una leve inclinación de sur a norte.

A diferencia de Yucatán, en Campeche sí hay ríos: el Churupán, el Palizada, el Candelaria, el Mamantel y el Champotón, entre otros. Los más importantes se concentran en la zona llamada de Ríos y Lagunas, al suroeste del estado. Por otra parte, los litorales, que suman 600 kilómetros, están llenos de arrecifes y de cayos. En algunas zonas son bajos y pantanosos, en otras, muy profundos. El mar de la ciudad de Campeche es único en México. Es un mar de costa muy baja: un mar sin olas que más parece un gran lago, una inmensa laguna azul con franjas verdes y siempre con algunos botes y lanchas de pescadores dispuestas, diríase que estratégicamente, para lograr el mejor de los paisajes impresionistas.

Campeche se divide generalmente en tres zonas, sur-centro, que comprende, por el sur, hasta la frontera con Guatemala y por el este hasta Quintana Roo; por el oeste hasta Escárcega y por el norte hasta Seybaplaya. Otra zona es el suroeste que abarca los municipios de Palizada y Carmen. Finalmente, la zona norte es la que incluye el extremo septentrional del estado.

Si uno platica con un campechano y le pregunta por las grandes regiones de su tierra, lo más probable es que responda de otra manera. Dirá que está la zona de los chenas (pozos), la zona del Camino Real, el centro —donde se ubica la capital— y el norte.

Tierra de bosques grandes y espesos, de selva alta, mediana y baja, de valles fértiles como el de Edzná, de llanuras y sabanas de pasto, de mar, lagunas y ríos, durante muchas décadas Campeche se caracterizó por la producción de maderas preciosas (caoba y cedro, por ejemplo), así como por el guano que tanto trabajo ha dado a los artesanos y que se saca de una de las diversas clases de palmas que allí crecen. Como en Yucatán, el henequén abre y cierra capítulos de su historia y determina en gran medida el desarrollo de su economía: en Campeche el palo de tinte —ese árbol del que se obtienen los colores negro, azul y morado— aparece una y otra vez en su panorama histórico, y alcanza su mayor auge desde fines del siglo XVII y a lo largo de todo el XIX.

También abundan las tierras húmedas que facilitan los llamados cultivos de inundación, razón por la cual destaca, en el marco agrícola, la





producción del arroz. Desde la Colonia éste se cultivaba en las cercanías de Campeche y llegó a cobrar tanta importancia que para finales del siglo XVI se exportaba a La Habana, Cuba. De ahí también la costumbre de comer en abundancia el arroz con mariscos: camarón, pulpo, calamar y caracol.

Por otro lado, es relevante el cultivo de frutas como el mango y el tamarindo, el ciricote (una especie de ciruela), la guanábana, el chicozapote, el camito y el saramullo, sin olvidar el camote, la sandía, el melón, la pitahaya, el marañón y el nance. Muchas de estas frutas se hacen en conserva y se venden en los mercados y al pie de las carreteras —del Camino Real, entre Tenabo y Calkini. El marañón y la pitahaya se emplean en la elaboración de aguas frescas, excelentes para acompañar los tacos y tortas más tradicionales de relleno negro, escabeche, cochinita pibil, camaroncito, pescado empanizado y chicharrón, que los campechanos comen todos los días a la hora del desayuno que se prolonga hasta las 11 de la mañana. También son imperdonables después de los bailes de fin de año y de sábado de carnaval.

Las loncherías vuelven a abrir a las siete de la noche y entonces el menú cambia. Se sirven sandwiches de pan de caja rellenos de jamón clavetado o de pavo en escabeche. La horchata y el té helado son acompañantes inasustituibles. El segundo proviene de la tradición inglesa, ya que todo tipo de hierbas para infusiones comenzó a llegar al puerto de Campeche en los grandes barcos que traían mercancía de Europa y Oriente desde el siglo XVI.

Waldemar Noh Tzer, poeta de Calkini («en la garganta del sol»), nieto de poetas bilingües, deja ver la presencia de algunas frutas de la región en su ya famosa «Caniala erótica para desnudar el cuerpo de un mercader popular», cuando escribe:

Miro, pare su sod
de veranos oculos
yo tengo para usted
los besos colorados
de uruela
y los besos morados
del camito
o los besos redondos
de la huaya

Y tras mencionar en el poema lo bueno y barato del mango y del zapote, canta:

Toque que toque y toque
un corazón mayúsculo
—la guanabana—
corazones macuros
—las anónas—
un corazón al puño
—saramuyo—.
Toque que toque y toque
el liso corazón de la manzana

Literalmente Campeche significa «tierra de serpientes y garrapatas», nombre que parece provenir de un templo de mampostería en el cual se hallaron varias esculturas entre las que se incluía una serpiente con una garrapata en la cabeza. Sería más



acertado, sin embargo, que se llamara tierra de pescados y mariscos. Se dice que en este estado del sureste se preparan hasta 300 platillos diferentes con mariscos, es un espectro variado que incluye: por ejemplo, pan de cazón y tingüinpaal (paté de cazón y chile serrano), calamares rellenos y cangrejos moros en chilmole. Entre los pescados destacan el pargo, el esmedregal, el bagre, el bulcay, la chorna, el corcovado, el robalo y, claro, el pámpano, sea en verde, frito o empapelado. Tan abundante como el pregonado pámpano (que se come muy bien en Champotón) es el camarón. Camarones gigantes, medianos y chiquitos se ven en los mercados de El Carmen, al lado del cazón en trozo y seco así como de la raya fresca, enorme, recién sacada del mar y que no se vende por kilo sino por aleta, o de la raya seca abierta en forma de abanico. Decir Campeche es decir pámpano y recordar sus pregones como aque, de Zola Quijano McGregor, quien luego de mencionar huayas, panes y turrónes, cierra así:

hacia el caer de la tarde
en la feria del color

escuchan los campechanos
este regional pregón.

Buen, buen, pámpano fresco,
éste es Campeche, señores

Lástima que no se pueda comer a la vieja manera, por aquello de la falta de tiempo, para ello se requiere de hamaca, indumentaria y utensilios, según Nazario Víctor Montejo, autor de la zarzuela en un acto, *Campechanerías*, que fue estrenada el 4 de octubre de 1939 en el ya legendario Teatro Toro de la capital, para gozar y decir: «Cómo se come el pámpano en mi tierra». Ahí va:

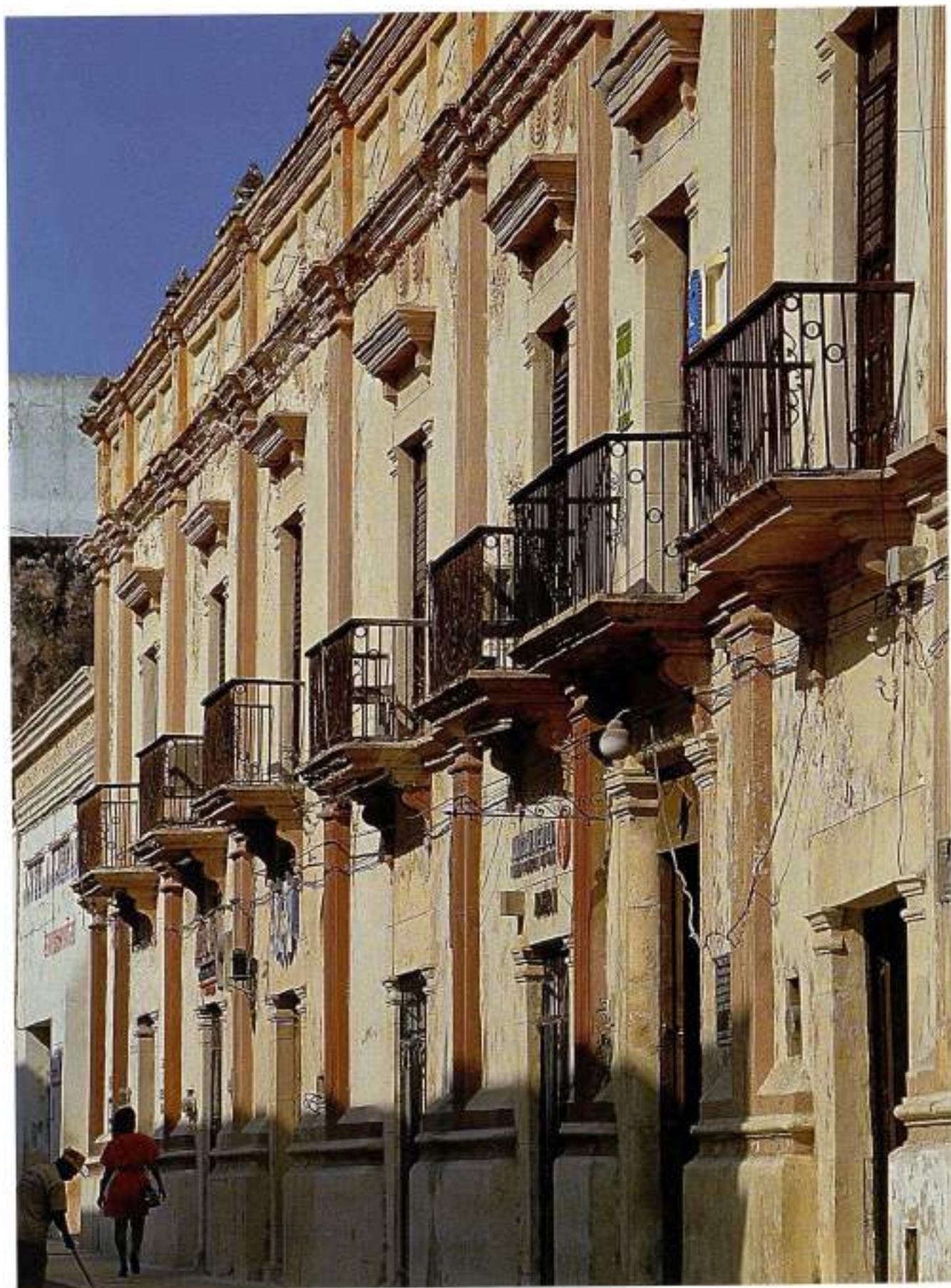
Todos quieren los más grandes
los de amarillas ventrecitas
Por fin, compra usted un par
después de toda pelea
y ensartados en un guarap
a su casa se los lleva.
De camino compra usted
rábanos, lechugas frescas,
naranjas agrias, cilantro,
cebolla verde . . . y etcétera . . .

Todo allí mismo lo venden,
por centavitos, las viejas
Mientras destrapan los pámpanos
y preparan la freidera,
se da uno día medidas
en una hamaca de bilera,
el pámpano se va mendo
y esparce a diestra y siniestra
su grato olor que se extiende
por todo el barrio.
Revela,
con su olor a todo el mundo,
lo que frie la freidera.
Y aquí va lo bueno, amigo.
Se sienta usted en camiseta,
con una toalla en el cuello,

y debajo de la mesa
un palo
Explíqueme usted,
Porque el sudor nos gotea y
hay que limpiarlo .
Muy bien.
Y el palo, ¿para qué sirve?
Para transar las contendas entre
los perros y los gatos
que están abajo de la mesa.

La importancia de los productos de mar en el estado no excluye el consumo, también abundante, de diversas carnes. A lo largo y ancho de Campeche se come el cerdo y la cochinita pibil es –junto con el relleno negro, el pan de cazon y el frijol con







puerto—, uno de los platillos que comparte con Yucatán y que nos recuerda los fuertes lazos que durante siglos unieron y unen a ambas entidades. El relieve negro es uno de los platillos de origen prehispánico que subsisten, ya que el hábito de quemar los chiles lo tenían los antiguos mayas, así como el de cocinar en hornos bajo tierra (pih) gran variedad de aves, venados y armadillos untados con pasta de achote, sa, y orégano, claros antecedentes de los actuales recaudos y pibiles. A la llegada de los españoles esos recaudos se enriquecieron con el sabor del ajo, la cebolla, la pimienta, el vinagre y la naranja agua que tiene su origen en la India.

¿Por qué se repiten tanto los platillos en Yucatán y en Campeche? Es importante recordar que no fue sino hasta 1858 cuando el segundo se separó para convertirse en estado libre y soberano. Hay que recordar también que la gran civilización maya floreció por igual en ambos territorios. Cuando Palenque y Bonampak alcanzaron su mayor esplendor, la ciudad más importante del Petén campechiano, Calakmul, fue igualmente grande. ¿Y qué decir de Río Bec, de Hormiguero y, por supuesto, de Jaina

(«casa en el agua»), centro ceremonial y gran cementerio en cuyas tumbas se han encontrado algunas de las figuras de cerámica más bellas de Mesoamérica? ¿Y de Edzná, ciudad maya, que desde 500 a.C. estableció una red de intercambio comercial con algunos centros de Guatemala y de Belice? Edzná o «la casa de los gestos», enclavada en la zona milpera del estado, cuenta con acrópolis, juego de pelota, columnas monolíticas con capiteles y cresterías de seis metros de altura. Es una ciudad en la que convivieron varios estilos: Río Bec, Chenes y Puuc; síntesis de la cosmogonía maya.

No hay que olvidar tampoco que en Campeche y en Yucatán fueron los mismos Montejos quienes emprendieron las tareas de conquista y dominación. En 1526 Francisco de Montejo, acompañado de Alonso Dávila, fundó el puerto de Salamanca de Campeche y luego, en 1540, tras la sangrienta batalla de San Bartolomé y después de la muerte de Gonzalo Guerrero— aquel náufrago español que combatiera contra los españoles al lado de los mayas—, Montejo, *El Mozo* decretó la fundación de la villa y puerto de San Francisco

de Campeche. Desde entonces, esta ciudad –acostada durante tres siglos por los piratas ingleses, holandeses y franceses y amurallada casi en su totalidad hasta el siglo xviii– fue un pujante puerto comercial, así como el acceso a la provincia de Yucatán hacia la metrópolis española. Por vía marítima fueron llegando todas las especias, condimentos e ingredientes que originaron la maravillosa comida a un tiempo indígena, española y negra que hoy pervive en el gusto de sus habitantes.

Al iniciarse el siglo xix, Campeche –principal astillero y puerto del sureste desde el siglo xvii– agilizó sus vínculos comerciales con los puertos de La Habana, Nueva Orleans y Cádiz, entre otros, introduciendo productos como el azafrán, la almendra, el bacalao, varios quesos europeos, el aceite de oliva y las pimientas de Castilla y Tabasco.

Ciudad de fuertes –San Miguel y San José–, do baluartes como el de Santa Rosa, de iglesias franciscanas; ciudad de barnos muy viejos como San Román y San Francisco, celebre por su catedral del siglo xvii, el teatro Francisco Paulo del Toro y sus Puertas de Mar y de Tierra; Campeche vio nacer –según varias fuentes históricas– el primer coctel. Y es que, en los tiempos de Francis Drake, en alguna taberna campechana frecuentada por marmeros ingleses, un mozo, en vez de mezclar lentamente con cuchara de metal o de madera las bebidas (que se llamaban *dracs*, en honor del pirata) usaba unas raíces esbeltas y lisas, conocidas como cola de gallo, es decir, *cocktail*, en inglés, y los extranjeros, divertidos con el nombre y el «arte» más ágil de mezclar y combinar, bautizaron así las nuevas bebidas. Hoy en día, por campechano se entiende, en los terrenos de la comida, la bebida y la forma de ser, aquello que admite no sólo mezclas sino también –por algo será– el relajamiento, el «tómesele usted con calma». Lo cierto es que en el ámbito de las bebidas el campechano es muy creativo, y entonces hay una gran va-



riedad de aguas de fruta, de licores como los de nance y guanábana, agua de chaya, Holanda (aguardiente de caña), campechana (mezcla, de dos tipos de cerveza), pozole (que es el pozol chiapaneco) y, entre muchas otras, una muy sabrosa, con la que acompañan en ocasiones su comida los campesinos del Camino Real: la que se hace poniendo a cocer trozos de elote muy tierno con calabaza xca ita, también tierna, en bastante agua con azúcar. Después de varias horas de cocimiento, se deja enfriar. El líquido se mezcla con mucho hielo, obteniéndose una bebida muy sávida y refrescante con trozos de calabaza que se come a cucharadas.

No se pueden dejar de mencionar algunos pormenores relacionados con la historia de la caña de azúcar en la entidad. Ésta se comenzó a cultivar hacia finales del siglo xviii en los pueblos de los Chenes, cerca de Hopelchén y Bolonchén. Las plantaciones, que fueron creciendo en tamaño y en número hasta principios del siglo xx, se destinaban, sobre todo, a la fabricación de aguardiente. Hasta los años cincuenta había en Campeche varias marcas de rones, entre ellos el Pavón, que



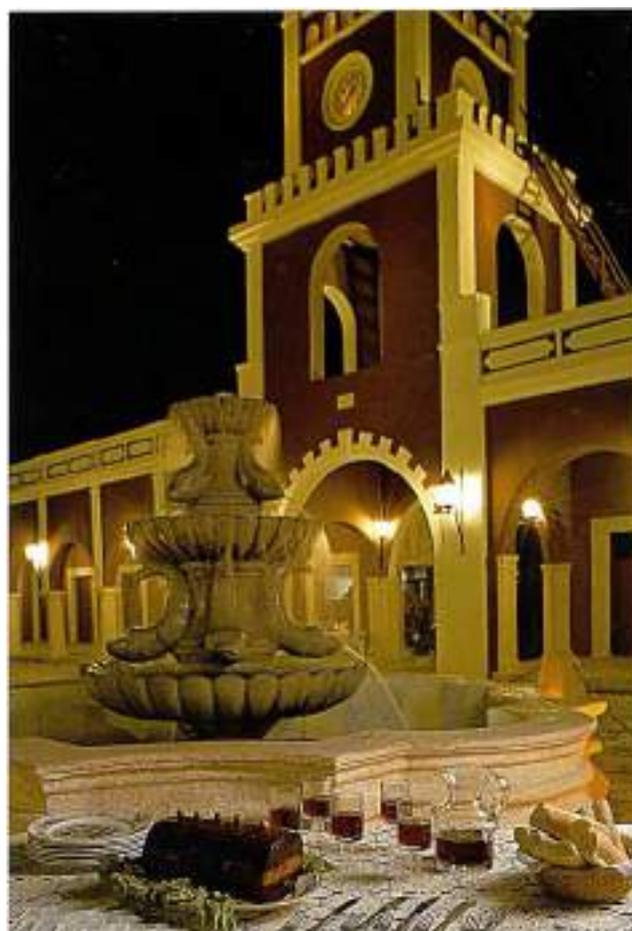
los campechanos todavía recuerdan. Hoy en día se fabrica exclusivamente el ron Arceo y el único ingenio azucarero que funciona es el de La Joya.

Famoso es también el pan. El pan de huevo, el pan de agua, el cocotazo, el ñíon, así como las hogazas rellenas con jamón, queso y chiles serranos que se venden en la panadería La Hoachira del pueblo de Poomuch -sape acado-, situado entre Calkuni y la capital; una panadería que existe desde hace 110 años, conocida también, por el llamado pan danés macizo. Hupelchen es otro lugar de renombre en este región por sus hojaldres que, a un tiempo dulces y salados, son muy gustados. El pan campechano tiene una peculiaridad: se hornea sobre una cama de hojas de plátano y de palma, que le confiere un sabor distinto y que refleja el sincretismo cultural.

Todavía es costumbre en el estado comer el pan dulce para la merienda acompañado de chocolate, mientras se juega lotería en la escarpa, una lotería de origen cubano y de noventa números que en las ferias de San Francisco y de San Román adquiere especial brilo.

Cuando va a Campeche debe probar los deliciosos sorbetes de Pugar, chicozapote, guanábana, maney y coco, así como los dulces de sabores delicados: mazapanes de pepita, pulpas de tamarindo, peptonas, coquitos o carritos de colores, dulces de cacahuete, coco negro y camote con coco, que se venden en el centro de la capital.

En las principales ciudades del estado las cantinas abren a las diez u once de la mañana y cierran a las seis de la tarde y ofrecen botanas suculentas: plátanos con caracol curtido en limón y cebolla, carne deshebrada con rábano, asaduras, pepino curtido, chicharrón o costacán, injoles refritos y totopos, entre otros antojitos. En la ciudad de Campeche hay una cantina, ubicada cerca del mercado principal Pedro Sáenz de Barandá, en la que no se ofrecen botanas pero que siempre está llena. Es



la cantina de los pescadores, de los cargadores, los camioneros, los electricistas y los portos. La cerveza se vende a mitad de precio y constituye uno de los centros de reunión más populares.

A pesar de la abierta aceptación por la comunidad rápida, los campechanos son amantes de sus guisos criollos e indígenas y bastante tradicionalistas en sus hábitos culinarios. Todavía hay casas en las que se cocina por día, a la vieja usanza. Los lunes frijol con puerco y ropa vieja; los martes pollo en escabeche; los miércoles hígado encebollado y nochtama pibil; los jueves ribs y puerco con calabacitas, los viernes pan de carón, los sábados choculome y los domingos puchero y pámpano empapelado. Todo ello no pueda ser reflejo sino de la mejor de las guilas; de esa que requiere de un tiempo pausado frente al fogón y que se prolongue en consentimiento y en largas sobremesas.

Claudia Hernández de Valle-Arízpe





Cangrejos en chilimole

4 PORCIONES

Recaudo de chilimole

- 1 chile ancho
- 10 chiles secos quemados
- 4 cabezas de ajo asadas
- 6 jitomates grandes y maduros
- 3 hojas de epazote fresco
- 5 clavos de olor asados
- 10 pimientos de Castilla
- 1/2 cucharadita de comino asado
- orégano al gusto
- 3 cucharadas de achote
- 3/4 de taza de jugo de naranja

Guiso de cangrejos

- 6 cangrejos moros
- 3 jitomates grandes y muy rojos
- 1/2 de cebolla
- 3 cucharadas de manteca
- 3/4 de taza de caldo de cangrejo
- 1 pimiento rojo
- 4 cucharadas de pan molido
- huesitos de puerco al gusto
- 200 gramos de recaudo de chilimole
- 1 chile ancho
- 5 hojas de epazote
- 3 clavos de olor
- 2 cucharadas de harina
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de vinagre
- 2 huevos cocidos (opcional)

Recaudo de chilimole

A los chiles se le quitan los rabos y las semillas y se queman hasta que se pongan muy negros. enseguida se lavan muy bien, después se muelen con el ajo, la pulpa sin semillas de los jitomates y todas las especias: epazote, clavos, pimienta, comino, orégano. Esta pasta se deslie en el jugo de naranja agria, se cuele y se reserva.

Guiso de cangrejos

Se ponen a cocer los cangrejos en una olla con agua que los cubra y, tras llevarlos a ebullición se retiran del caldo, que se reservará. Se extrae la carne, desmenuzándola, cuidando de no incluir trozos de caparazón. Aparte, se pican finamente 1/2 jitomate pelado, la cebolla y el pimiento y se frien en 2 cucharadas de manteca muy caliente, se le agregan los cangrejos y cuando estén bien fritos se incorporan poco a poco el pan molido y, enseguida, el caldo en que se cocieron los cangrejos. Esta preparación se deja secar hasta que tenga un tono oscuro. Aparte se ponen a cocer los huesitos de puerco y con el caldo colado de éstos se deslie el recaudo de chilimole que se preparó antes. El chile ancho se saucócha, se muele y se desbarata en un poco de caldo, incorporándolo después a todo el recaudo. El resto de los jitomates se ponen a cocer, se pelan, se despepitan y se muelen. En una cucharada de manteca muy caliente se frien las hojas de epazote con una cucharada de pulpa de jitomate crudo, agregándole todo el recaudo, que será necesario colar con un lienzo para evitar una consistencia rosposa. Se deja hervir unos minutos con el clavo, la cebolla y el pimiento.

Finalmente, se rellenan los pechos de los cangrejos con la carne frita y se colocan en el caldo a fuego muy bajo y, que se espesa con harina disuelta en agua, agregándole luego el vinagre para sazonar. Si se desea huevo cocido, se pica y se esparce sobre los cangrejos al momento de servir.



Coctel de camaroncitos de la ría de Champotón*

6 PORCIONES

- 8 tazas de camaroncitos
- 3 cebollas chicas
- 1/2 de taza de agua
- Vinagre al gusto
- hojas de orégano tostado al gusto
- 3 chiles xocatic desvenados
- 2 dientes de ajo asados
- 12 jitomates chicos
- aceite de oliva al gusto
- 1 manojo de perejil
- 2 aguacates
- sal y pimienta al gusto

Se pica la cebolla muy menuda y se cubre con agua hirviendo, después se le quita y se sustituye por un vinagre que sea suave, la pimienta en polvo, las hojas de orégano y un poco de sal, así como los chiles xocatic desvenados y picados finamente y los ajos asados y prensados.

Los jitomates se asan, se pelan y se despegitan, luego se machacan mezclándolos con aceite, vinagre y perejil picado. Tras verificar la sal, esta pulpa se mezcla con la cebolla preparada con el Chile y las especias.

Lo anterior se pone en copas cocoteras altas junto con los camaroncitos. Se revuelve todo con cuidado, se le vierte un chorrillo de aceite de oliva y, hasta arriba, se colocan varias rebanadas de aguacate.

Estas copas se suelen adornar con acentunas, rebanadas de pimiento rojo y cebollitas de Cambray encurtidas.

Mousse de camarón con totopos

8 PORCIONES

- 1/2 kilo de camarón mediano cocido y pelado
- 14 gramos de galletina (2 sobres)
- 300 gramos de consomé de res (1 lata)
- 1 1/2 tazas de caldo de pollo hecho en casa
- 2 cucharadas de perejil
- 2 tazas de salsa bechamel fría
- 1 diente de ajo
- 18 camarones grandes

Totopos

- 25 tortillas de maíz

La galletina se hidrata en media taza de agua fría y después se disuelve en un poco de consomé, previamente calentado para ese efecto. Ya disuelta se mezcla con el resto del consomé, que deberá estar frío.

Un tercio de los camarones medianos se pica finamente al igual que las 2 cucharadas de perejil y el diente de ajo crudo y prensado. Se vierte un poco del gelée en el molde y se mezcla con el camarón y el perejil, apretándolo, de modo que éste quede cubierto de consomé. Se refrigera hasta que cuaje. El resto del camarón mediano, cocido y pelado, se muele en la licuadora con la salsa bechamel y lo que reste del caldo. Después se vacía sobre la primera capa cuajada y se vuelve a refrigerar. Hecha la mousse, se desmolda (meléndola antes en agua caliente por un instante) y se sirve en un plátan extendido. Se puede adornar con los camarones grandes cocidos y sin pelar, al centro de la rosca.

Los totopos se hacen friendo las tortillas envueltas en triángulos medianos.

* Este camarón pequeño es común en Campeche, especialmente en Champotón.



Crepas de camarón en salsa de chaya

6 PORCIONES

Crepas

- 1/4 de litro de leche
- 10 gramos de mantequilla
- 2 huevos
- 100 gramos de harina
- 1 pizca de sal

Relleno

- 1 kilo de camarones chicos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- 1 chile xcatic
- 1 copita de brandy
- sal y pimienta al gusto

Salsa de chaya

- 500 gramos de chaya o acelgas
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 1 rallo de apio
- 2 tazas de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- sal y pimienta al gusto

Crepas

Se pone al fuego una poca de leche con mantequilla para que ésta se derita. En un tazón de buen tamaño se baten los huevos —claras y yemas— y se añaden la leche con la mantequilla por un lado y la harina cernida con la sal por el otro. En caso de ser necesario, se le agrega más leche hasta obtener la consistencia de un «atole» agüado.

En una sartén de hierro —previamente engrasada y muy caliente— se vierte, para cada crepa, un cucharón de la mezcla anterior. Para que se suba todo el fondo de la sartén y con ello, conseguir unas crepas finas, sin grumos y del tamaño de una tortilla, es necesario mover la sartén rápido y de manera circular.

Relleno

Se ponen a cocer los camarones, se pelan y se pican no muy finamente, se pasan a una cacerola para freírlos en mantequilla con ajo, sal, pimienta y chile xcatic previamente asado, desvenado y picado. Al final se les añade el brandy, se tapan y se dejan cocinar a fuego bajo por 10 minutos.

Salsa de chaya

Se lavan las hojas frescas de chaya, se cuecen en agua hirviendo y salada por 5 minutos; se cuelean, se cortan, se exprimen y se reservan. En una olla se pone el ajo machacado con mantequilla y aceite y se mezcla con una cuchará de madera hasta que éste quede disuelto completamente, se le incorporan finamente picados, la cebolla, el apio y la chaya o las acelgas, así como la nuez moscada y la pimienta. Se tapa el recipiente y se deja cocinar a fuego lento por 20 minutos. De rato en rato se le añade un poco de leche tibia.

En el momento en que la salsa se vierte sobre las crepas rellenas con el camarón, se vuelve a calentar y se le agrega un poco de mantequilla.



Pámpano en verde

4 PORCIONES

- 4 pámpanos de 250 gramos
puede sustituirse por robalo o esmedregal
- 1 limón verde
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cebolla blanca y grande
- 2 pimientos verdes
- 200 gramos de chícharos (1 lata)
- 3 ajos asados
- 4 tomates verdes
- 1 manojo de perejil
- 2 cucharadas de cebollín
- 2 cucharadas de aceite
- hojas de lechuga (opcional)
- sal y pimienta al gusto

Los pescados se limpian y se lavan, remojándolos con sal y limón. Todas las menestras se muelen en crudo, se salpimentan y se rocían con vinagre. Con la mitad de la salsa se unta cada pescado entero pero con cortes hechos en diagonal para que penetren bien los condimentos. Se deja así por 15 minutos y después se coloca en una sartén, cubriéndolo con el resto de la salsa. Ya cocidos los pescados, se les echa el cebollín finamente picado y se tapan, dejándolos a fuego muy bajo. Al final se añade el aceite y una vez incorporado a la salsa —que no debe quedar muy espesa— se apaga y se sirve enseguida.

Hay quienes recurren a las hojas de lechuga para que la salsa quede de un color verde más claro y más apetitoso.

Pan de cazón campechano

4 PORCIONES

- 1/2 kilo de cazón
- jugo de 4 naranjas agrias
- 10 hojas de epazote fresco
- 6 jitomates
- 1/4 de kilo de manteca
- 1 cebolla
- 30 tortillas calientes
- 2 tazas de frijol colado y soco
- 2 aguacates mantequilla
- 6 chiles habaneros asados

El cazón se pone a cocer en agua con bastante sal, un poco de jugo de naranja agria y 2 hojas de epazote. Ya cocido se despelleja y se desmenuza muy bien, verticando la sal. Enseguida se pican las otras hojas de epazote y se mezclan con el pescado. Se rocían con jugo de naranja.

El chiltomate o salsa para pan de cazón se hace de la siguiente manera: se calientan los jitomates en agua salada, se pelan, se despepitan y se muelen, no se cuecen. Se pone la manteca al fuego, se frien la cebolla picada y una hoja de epazote y se añade el jitomate poniéndole un poco de sal y un chorrito de limón o de naranja agria. El chile —si es verde— se muele con el jitomate directamente, pero si es habanero se asa y se le pone entero al platillo, hasta el final.

Por su parte, las tortillas se untan, una por una, con el chiltomate: se les pone cazón por un lado y por el otro, frijol colado y soco; luego se toma un poco de chiltomate, que se pone encima y se cubre con otra tortilla untada con manteca.

De la manera anterior se hacen todas. El pan de cazón lleva hasta 5 tortillas, una sobre otra. Al final se baña con más salsa y se adorna con 2 rebanadas de aguacate sin cáscara y con un chile habanero entero y asado.



Jamón claveteado

16 PORCIONES

- 1 jamón crudo de 7 kilos
- 1 botella de vino blanco
- 1/2 botella de vinagre
- 10 pimientas de Tabasco molidas
- 50 pimientas de Castilla en polvo
- 10 clavos de especie en polvo
- 10 gramos de canela
- orégano al gusto
- hojas de laurel al gusto
- hojas de guayaba al gusto
- 1/4 de kilo de azúcar
- un chorro de brandy

El jamón se remoja durante toda una noche y en la mañana se despelleja. Se pone a cocer en agua sin sal y cuando esté a medio cocimiento, se tira el agua y se le pone nueva. Antes de que esté totalmente suave, se le vuelve a tirar el agua y entonces se le vierte el vino blanco, el vinagre, el brandy, así como los condimentos bien molidos (rocaudo) y las hojas de laurel y guayaba, al gusto. Se tapa y ya que se ha consumido la mitad del líquido, se voltea toda la pieza de carne y se le va agregando el azúcar, dándole varias vueltas hasta que la carne tenga un color dorado y el líquido, una consistencia de almibar.

Si se desea adornar el jamón, antes de que endurezca el azúcar, se le hacen cortes en la superficie en forma de cuadros chicos o medianos. En cada uno de éstos se coloca una raja de canela y un clavo de olor, de manera alternada.

Se sirve frío en rebanadas completas, con cebolla blanca y curtida de quarnición. También se come en tortas o sandwiches, acompañado de agua de hierbabuena.

Butifarras de anís

6 PORCIONES

- 1 kilo de lomo de puerco molido
- 200 gramos de lomo de res molido
- 8 huevos
- 8 pimientas de Castilla
- 5 pimientas de Tabasco
- cajeta en polvo al gusto
- 1 pizca de nuez moscada
- anís al gusto
- tupa de chorizo o papel aluminio
- sal al gusto

Se mezclan todos los ingredientes molidos y se amasan para hacer con esta pasta las butifarras en forma de croquetas medianas. Se envuelven después en tupa limpia de chorizo o en papel de aluminio. Ya bien formadas las butifarras se ponen a cocer a baño María por 1 1/2 horas.

Se sirven frías sobre una cama de cebolla morada, curtida en vinagre y orégano. Se acompañan con queso de bola holandés o amarillo y con rebanadas de pan francés. La bebida ideal para acompañar las butifarras es la cerveza.



Pollos alcaparrados

4 PORCIONES

2 pollos tiernos
 1/4 de kilo de alcaparras
 1 cebolla grande
 2 jitomates
 1/2 taza de jugo de naranja agria
 1/2 taza de aceitunas grandes
 3 cucharadas de aceite
 4 dientes de ajo asados
 pimienta de Castilla
 vinagre al gusto
 sal al gusto

Los pollos se aliñan, se lavan y se abren por la pechuga dejándolos unidos por el espinazo, luego se golpean con un mazo y se mojan en el jugo de la naranja agria por una hora, para que penetre bien. Después se pasan a una parrilla al carbón, donde estarán 1/2 hora. A la salsa que dejaron éstos al macerarse se le incorporan las alcaparras molidas. Los jitomates se asan, pelan, despepitan y muelen, la cebolla se pica finamente y las aceitunas se cortan en tiras muy delgadas, agregándose todo lo anterior a la salsa de alcaparras. En una cacerola, se calienta la salsa, sazonándola con vinagre y sal.

Al servirse los pollos, se cubren con la salsa de alcaparras y se adornan con suficientes rodajas de cebolla frita, aceitunas y más alcaparras enteras.

Frijol con puerco

4 PORCIONES

1/2 kilo de frijol negro
 1 1/2 litros de agua
 1/2 kilo de carne de puerco
 50 gramos de tocino
 100 gramos de costilla de puerco
 2 cebollas grandes
 3 ramitas de epazote
 1/4 de kilo de arroz
 1 cucharada de manteca
 1 jitomate
 2 limones
 6 rábanos
 cilantro al gusto

Se pone a cocer el frijol en suficiente agua y en cuanto empieza a reventar el grano, se le agrega la carne de puerco cortada en trozos, así como el tocino, las costillas, 1/2 cebolla y una ramita de epazote. Cuando todo esté cocido, se le pone sal; se hace un arroz que, tras lavarse y dejarse escurrir, se fríe en manteca bien caliente con la otra mitad de la cebolla picada y con una ramita de epazote picada. Al momento que dore, se le agrega el caldo de frijol del cocido con puerco, que debe estar hirviendo. Se verifica la sal y se deja cocinar a fuego bajo y bien tapado. Por otro lado, se hace una salsa con el jitomate asado y licuado, con su punro de sal, que se llevará a la mesa junto con un platón en el que se dispongan cilantro, cebolla, y rábano picados, y limones partidos.

Suele acompañarse cada ración de frijol con puerco con una taza de caldo de carne.



Tamales de gallina

18 TAMALES

1/2 gallina
 1/4 de kilo de lomo de puerco
 jugo de 6 naranjas agrias
 achiote al gusto
 10 cominos
 orégano seco al gusto
 1 cabeza de ajos asados
 10 pimientas de Castilla
 2 hojas de epazote
 10 jitomates
 1/2 litro de manteca
 3 tazas de agua
 1 kilo de masa
 8 hojas de plátano enteras
 sal al gusto

La gallina se lava, se corta en piezas y se remoja en el jugo de 3 naranjas con poca sal. Con la carne del puerco se procede igual. Se juntan luego las 2 carnes con sus jugos. Se muele el achiote con el comino, el orégano, los ajos y las pimientas. Ese recaudo se destie con el resto del jugo de la naranja agria y con el se adoban las carnes, la gallina y el puerco. Ya adobadas se ponen a cocer con las hojas de epazote, los jitomates crudos, pelados, sin semillas y molcos; se añade la manteca, el agua, se tapan y se dejan a fuego vivo. Después de hervir por 30 minutos, se baja el fuego y se espera a que cuba la manteca, se recoge y se aparta en una taza con un poco de caldo, dejándole 1/2 de la manteca al guiso.

Se deslie sal en 3 cucharadas de caldo y se añaden a la masa con un poco de la manteca del caldo para que tenga una consistencia suave. Por otra parte, se sacan las piezas de la gallina del caldo y se deshuesa. Se cortan las hojas de plátano previamente asadas, en cuadros de 20 centímetros y a cada una se le pone una cucharada grande de la masa, que se extiende con la parte de atrás de la cuchara, así como un trozo de la carne de gallina, y otro de puerco, una hoja de epazote fresco, una cucharadita de jitomate crudo (que se apartará del que se molió) y otra de caldo del guiso. Las hojas se doblan de la forma en que se desee (deberán quedar más bien gordos los tamales), se amarran con tiras delgadas de la misma hoja de plátano y se colocan dentro de una tamalera, cuidando que no las llegue el agua para evitar que se endurezcan. La tamalera tiene que estar bien tapada y el agua debe tener sal. Se dejan cocer durante 2 horas.

Si se quieren picantes, se cuele un pedazo de chile habanero en un tanto del caldo que lleva cada tamal.



Buñuelos campechanos

14 PORCIONES

- 1/2 kilo de harina
- 1 litro de agua
- 1 chorrito de aceite
- 15 huevos
- 1/2 litro de aceite para freír
- 1 taza de miel de abeja
- 1 pizca de sal

Se pone a calentar el agua con la sal y el chorrito de aceite y ya que esté muy caliente se incorpora la harina, batiendo bien con pala de madera hasta que se reduzca y forme una masa. Ya cocida se retira del fuego y se sigue moviendo hasta que esté tibia. Aparte, se baten los huevos y de uno en uno se van agregando a la masa.

En una cacerola no muy honda se vierte el aceite y se pone a calentar. Con la masa se van formando bolas medianas, redondas u ovaladas y se ponen en el aceite a dorar. Se sacan y se escurren en un colador. Por último, se abren con la mano y se rocían con suficiente miel de abeja.

Sorbete de chicozapote

1 PORCIÓNES

Almibar básico de sorbetes

- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de agua

Sorbete

- 4 tazas de pulpa de chicozapote

Se ponen el azúcar y el agua en una cazuela y se llevan lentamente a ebullición, removiendo hasta que se disuelva el azúcar. Después se deja a fuego lento durante 5 minutos y se deja enfriar. A lo anterior, se le añade la pulpa de chicozapote. Se acompaña con galletas de vainilla o de canela.

Dulce de ciricote

8 PORCIONES

- 2 kilos de ciricotes
- jugo de 4 limones
- 1 litro de agua
- 2 kilos de azúcar
- hojas de higo al gusto

Se salcochan los ciricotes sin pelar; una vez cocidos se pelan y se ponen en agua con el jugo de limón. Se resérvelos. En otro recipiente se prepara el almibar con 1 litro de agua y 2 kilos de azúcar, hasta obtener el punto de bola. Se agregan las frutas y las hojas de higo. Se puede acompañar con helado de vainilla.



Chiapas

51

Presentación
Mario Uvence Rojas

53

Comiendo en los Chiapas
Elva Macías

64

Para abrir boca
sopa de pan | tostadas tuxtlecas

66

De la ganadería
cabeza horneada de res | comida grande |
rellenitos de repollo | chanfaina de res

72

De pato y de monte
galantina de gallina | lomo relleno |
zahuamonte de venado

76

De dulce, de sal y de manteca
tamales de Cambray | tamales untados |
suspiros | huevo chimbo en almibar



CHIAPAS

Entre las variadas fuentes que nutren la identidad cultural del Chiapas contemporáneo, se abre un sitio representativo para la expresión artística de los mayas de Palenque y Bonampak, el sonido perenne de las marimbas y la indumentaria alegre de nuestras etnias.

Asimismo, sobresalen por su diversidad las manifestaciones gastronómicas achisoladas a lo largo de los tiempos con agua, barro y fuego de todos los pueblos y comunidades chiapanecas, que asentados en una tierra plena de riquezas naturales, donde abundan mangos, plátanos, café, cacao y maíz, nos ofrecen un amplio y distinguido catálogo de sabores e ingredientes.

La cocina chiapaneca se condensa en el fogón donde se cuecen los tamales y en las jicaras donde se amasan el pozol y el tascalate, que dan consuelo al agobio y calman al sediento.

Los quesos y los cultivos tropicales de la costa de Chiapas; el chocolate azucarado del Soconusco; los panes, los dulces y los jamones de las tierras altas; los guisos de res, conejo, aves y caridos del Centro, la Frailesca y la Frontera, el aromático café de la Sierra y los frutos exóticos de la Selva son, entre las abundantes delicias paladearas, los elementos nutritivos de nuestra gastronomía, descendiente del maíz con que se moldearon los hombres verdaderos de estas tierras, el frijol junto con los ajíes y las especias.

El patrimonio de los chiapanecas es enorme y diverso, parte de la herencia que nos contuvieron los mayas del período Clásico y de las aportaciones de la etapa colonial, hasta arribar a ese mestizaje que hoy es el rasgo fundamental de nuestra pluralidad.

La riqueza cultural de Chiapas se encuentra contornada por el gesto hospitalario y noble que nos asiste. Por la entereza que nos permite agasajar la mesa de nuestros hermanos mexicanos, y muy particularmente la de nuestros vecinos del sur del país.

Con este pequeño pero significativo muestrario de la cultura gastronómica de Chiapas, aspiramos a despertar un interés particular por nuestra tierra y sus abundantes delicias culinarias. Colección de platillos donde no es suficiente la consumición de un solo bocado, toda vez que se trata de una degustación mayor, que todos los chiapanecas deseamos compartir.

Tenemos la confianza en que esta antología de la cocina chiapaneca fortalezca el orgullo y el aprecio que tradicionalmente han merecido nuestros valores culturales.

Mario Ulence Rojas

DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO ESTATAL PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE CHIAPAS



COMIENDO EN LOS CHIAPAS

El estado de Chiapas está situado en el extremo sureste del país. Limita al norte con el estado de Tabasco, al este y sur con la República de Guatemala, al oeste con los estados de Veracruz y Oaxaca y con el océano Pacífico al suroeste. Su territorio rebasa los 74 mil kilómetros cuadrados y se puede dividir en seis regiones naturales: la llanura costera del Pacífico, las montañas de la sierra madre que corren de noreste a sureste, la depresión central, la cadena montañosa del norte, la selva lacandona y la llanura del golfo.

Chiapas ha sido tierra fronteriza desde la época colonial. Fue frontera norte de la Capitanía General de Guatemala y ha sido frontera sur de la República Mexicana desde 1824. El aislamiento natural de su territorio, dos veces atravesado por cadenas montañosas y en gran parte ocupado por la selva, se agudizó debido a la falta de vías de comunicación. El poder colonial, sin el incentivo de extraer oro y plata, poco o nada propició la apertura de centros y rutas comerciales. Hasta principios del siglo XIX, las relaciones culturales y comerciales de Chiapas eran más intensas con Guatemala que con la capital mexicana.

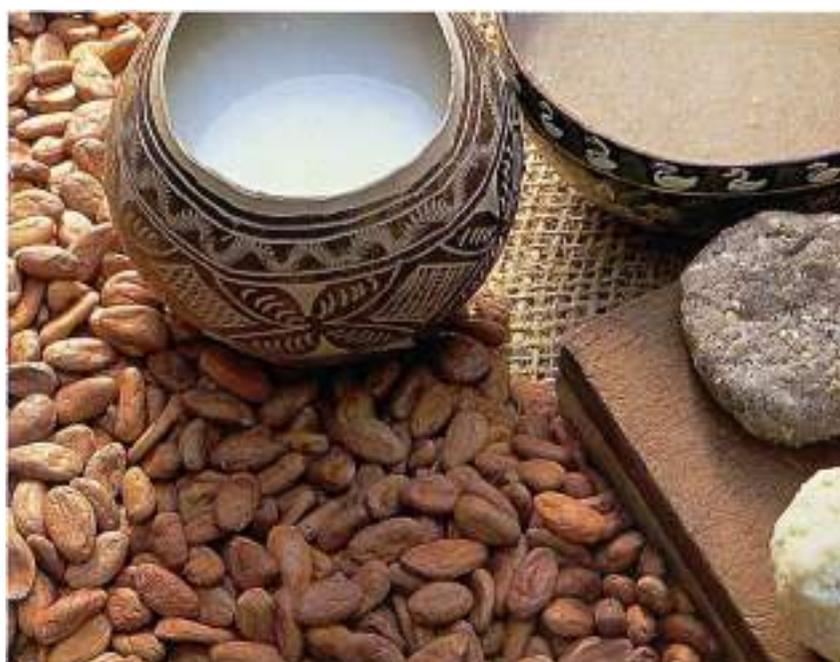
La cocina del sureste tiene estrechos lazos con la cocinas centroamericana y del Caribe. Los habitantes de Tabasco y Chiapas se inclinan por los guisados dulces, condimentados con pasitas, almendras y crueles pasas, algunos enriquecidos con azúcar y canela, en sus mesas abundan el plátano, la yuca, el camote, el coco y el achote, sus platillos no son picantes, el chile se sirve aparte y se toma a discreción del comensal. Se distingue toda esta región por su gran variedad de tamales profusamente condimentados, y por la presencia del cacao en moles, en bebidas calientes como el chocolate o en refrescos como el pozol. Este últi-

mo, hecho de maíz, se bebe con sus variantes en la preparación y en el nombre, desde Oaxaca hasta Nicaragua. El chorote o pozol de Tabasco y Chiapas, pozole en la península de Yucatán, es bebida refrescante en el caluroso sureste y, para muchos campesinos, constituye el alimento fundamental en la mañana. Debida ritual de los pueblos mayenses, el pozol figura tanto en un poema ceremonial lacandón: «Frente a ti, viento, sirvo en tu boca, Usucún, ¡oh señor!, mi ofrenda de pozol!», como en las memorias del poeta Rubén Darío describiendo un día de campo de Nicaragua:

al pasar un río en pleno bosque, se hacía alto,
se encendía fuego, se sacaban los pollos asados,
los huevos duros, el aguardiente de caña
y la bebida nacional, llamada «tiste», hecha de
cacao y maíz, se batía en jícaras con molinillo
de madera.

La masa especial o el pozol preparado, se encuentran en mercados y refresquerías del sureste.

Desde épocas prehispánicas Chiapas ha mantenido relaciones económicas y culturales con el Istmo de Tehuantepec. En los mercados del es-





tado no faltan los camarones y pescados secos y la gran variedad de totopos del istmo, y las juchitecas se llevan de Chiapas queso seco y jicalpestles, estos últimos como parte de su suntuosa incumentaria. Desde la época colonial hasta los años sesenta, en el barrio Juchitán de Chiapa de Corzo, se oía hablar en zapoteco durante las temporadas de acopio e intercambio comercial. Y en las plazas de las ciudades chiapanecas no faltan las mesitas de las «juchas» ofreciendo sus deliciosas garnachas, tacos derados y pollo en salsa de jitomate y chipotle, acompañados de repollo y chiles en vinagre.

La cocina chiapaneca se puede dividir en cinco grandes ramas: la indígena, básicamente representada por la comida zoque, la de los Altos, de marcado acento criollo, la de Comitán y sus de grandes valles centrales, relacionada con la ganadería, la del Soconusco, una de las cunas del chocolate, y la del norte del estado que tiene semejanza con la tabasquería. Todas permeadas por el mestizaje.

La cultura maya tuvo su desarrollo Preclásico y Clásico en las tierras que hoy ocupan Belice,

Honduras, Guatemala, y en los actuales territorios de Chiapas y Tabasco. Comalcalco, Palenque, Toniná, Yaxchilán y Bonampak fueron sus principales centros ceremoniales. A la llegada de los españoles los pueblos mayenses de Chiapas estaban en decadencia y sufrían un proceso de aculturación. Al inicio de la Conquista los indios dominantes eran los chiapanecas. Su metrópoli Chiapan (río de Chia) que dio nombre al estado, estaba situada a orillas del río Grijalva, y fue elegida por los españoles para fundar su capital, pero a escasos treinta días la abandonaron debido a su clima caluroso y, sobre todo, por la amenaza que representaban los chiapanecas, descritos por Bernal Díaz del Castillo como los guerreros más fieros de la Nueva España. Los conquistadores fundaron entonces Ciudad Real —hoy San Cristóbal de Las Casas—, al centro de una corona de cerros, en el valle de Joyel que significa «lugar del zacate alto». La primera capital fue conocida como Chiapa de los Indios, la segunda, como Chiapa de los Españoles, y confirmaron la provincia de Las Chiapas perteneciente a la Capitanía General de Guatemala. Durante la guerra de Independencia esta provincia tomó la decisión, por voto, de pertenecer a la federación mexicana en lugar de pertenecer a Guatemala o convertirse en una república independiente. Hasta 1892 la capital del estado fue San Cristóbal de Las Casas. Durante el porfiriato, el escritor Emilio Rabasa, siendo gobernador de Chiapas, trasladó los poderes a Tuxtla Gutiérrez. Las culturas no mayenses, zoque y chiapaneca, son las que han conservado sus tradiciones culinarias. Los zoques habitan el centro y norte del estado y parte de las tierras de Tabasco. Los chiapanecas, ahora pueblo mestizo, la zona central. A ellos debemos el gusto por el jocote o ciruela criolla, preparados en postres, y verdes como modesta botana y para acompañar el guisado de neguñuti y los tamales de hoja de milpa. Entre los platillos zoques se destacan



los tamales de cuchunuc, la flor del matarratón o cocchito: el nucú o chicatana, hormiga grande que se consume desde Mesoamérica hasta Colombia, en donde las llaman «hormigas culonas». Acerca de la forma de prepararlas y del aprecio que les tienen los chiapanecos, habla este poema zoque recogido por Carlos Navarrete.

El nucú
 Buencs días, tío
 Buencs días, tía
 ¿Recogieron el nucú?
 Es hormiga grande el nucú
 Tiene alas y vuela el nucú
 Tiene su culo grande, con mantequilla, el nucú
 Con limón es bueno, con sal es bueno,
 se pone en un comal y después en
 la tortilla, se come el nucú,
 -Demos gracias a Dios, tío
 -Demos gracias a Dios, tía

En la comida zoque están presentes los animales de caza y las aromáticas hojas de chipilín, que se

consumen en gran parte de, sureste. El más popular de sus dulces es el pucsinú, hecho con maíz de guinea tostado y aglutinado con miel. Nuestros platillos más representativos, aunque tienen variantes locales, son: el cocchito, ceido adobado, el cocido de res que hasta hace algunos años era comida diaria en las casas del centro del estado, aunque se acompañará con guisados, el puchero de pollo; la chantama, el estolado, el rasajo, la sopa de fresta de fideos o tallarines, con pasas, huevo duro y plátano frito, las patitas de puerco baldadas (capeadas), las gallinas y guajolotes rellenos, horneados o en galantina; la sopa de pan, chipilín con bolita, los tamales, la cabeza hornada de res, que se sirve entera y es una comida digna de figurar en el Santurrón. Y como acompañamientos, el arroz que no podemos llamar rojo porque lleva muy poco jitomate y los frijoles negros reñitos. Sin falta la gran variedad de quesos. Entre las bebidas refrescantes, además del pozol, está el tascalate, polvo de maíz de intenso color ladrillo por la coloración del achiote y la canela, que se toma baudo en agua.



según las voces populares, es afrodisíaco, las hot-chatas y los refrescos de frutas. Las bebidas calientes son el tumilde pinol o polvillo cuando lleva cacao, los atoles, el chocolate en agua o en leche y el café a diferentes horas y ocasiones.

En el estado hay pocos restaurantes dedicados exclusivamente a la comida regional, pero muchos ofrecen en su carta algunos de los platillos más celebrados. En Tuxtla Gutiérrez hay restaurantes de cocina chiapaneca, mexicana, japonesa, española, china, bávara, de mariscos y de carnes, algunos de tradición culinaria. Los comedores de los mercados ofrecen los guisados típicos y en las cantinas hay una buena tradición de botanas.

La oferta gastronómica más significativa de los valles centrales son los quesos. Sus principales presentaciones, de cuadro o de bolo, frescos o secos, tienen sabores tan diversos como casas y

regiones del estado se dediquen a producirlos. Los quesos chiapanecos son bastante salados porque fueron creados para resistir altas temperaturas sin refrigeración. De sabores fuertes y añejos, los quesos de cuadro recuerdan cuando frescos, a los cabales, y secos a los parmesanos. Por su elaboración con leche cruda y el proceso de su amasado, tienen una consistencia que permite desmenuzarnos con los dedos. Los quesos de bola son más fuertes y su dura corteza, fabricada con masa de queso, es comestible, partida en pequeños trozos finos en aceite, puede ser una original botana. Los quesos más prestigiosos de Chiapas son los de Cintalapa, Villaflores, Ocosingo y Tonalá. El queso de bola exige un proceso complicado de elaboración y se hace literalmente con la *crème de la crème*. Este queso, aunque lo disputa Ocosingo, es creación del valle de la Frailesca, cuna lechera de tradi-



ción Doña Margarita Espinosa de Corzo, experta quesera y hacendada de Villaflores, envió unos quesos de obsequio al presidente Porfirio Díaz, éste, como respuesta, la invitó a viajar a la capital para que enseñara los secretos de su elaboración. Viajó Doña Margarita acompañada de su esposo, Don Porfirio mandó instalarlos en una grana en Querétaro. Como testimonio de su viaje, hay una fotografía en la que se ve al matrimonio atravesado por la travesía, pero sus enseñanzas no dejaron huellas en el altiplano. Doña Margarita y sus tres hijos ilustran la portada de *Ejército de ciegos* de Antonio García de León, libro testimonial de la guerra chiapaneca entre carnicistas y rebeldes de la Frontera, editado por Francisco Toledo en 1991. Los quesos chiapanecos se exhibieron y vendieron en París, según lo asienta el catálogo oficial para la Exposición Universal de París de 1900. En el diccionario de quesos de Francia, ligurac, de México, únicamente los de Chihuahua, Oaxaca y Chiapas. Otros lácteos de gran calidad con la crema y la mantequilla de sabor fuerte, semejante a la holandesa, porque está menos lavada que la americana a cuyo gusto casi han uniformado al mundo.



Otro gran apartado de la cocina chiapaneca son los tamales. Chiapas es, posiblemente, el estado que mayor variedad ofrece de este platillo mexicano. La historiadota del arte María Elena Grajales, ha recogido recetas de más de cincuenta tamales diferentes. Su principal característica es la variedad y la riqueza de sus concimientos. El más barroso de ellos es el tamal untado o de hoja, elaborado con una masa suave que se urta sobre hojas de plátano; lleva mole dulce, pollo deshebrado, aceitunas, almendras, ciruela pasa, plátano y huevo cocido. Sabores mesoamericanos y caribeños confluyen en este exquisito tamal. Otros tamales son el de chipilín, el de jamaica con hoja de hierba santa, injoles negros y camarón seco, e, de hoja de mopa, envuelto en las hojas frescas y relleno de puerco cortado en fincín y jitomate, el pice o tamal de elote, y muchos más que se sirven en desayunos o meriendas y se pueden conseguir en los mercados, en casas de tamaleras, y en Chiapa de Corzo, todas las tardes, a un costado del convento de Santo Domingo.

Hay una dulcería popular, el nuegado, el dulce de leche, el empanizado de panela y cacahuete, el dulce de coco y la melochta. Y otra más sofisticada, como las natillas, papín, manjar y leche quemada, el huevo cimbo, el dulce de chayote, el mejido, el ante de canno e y jilla y las duquesas de coco y manerque. Postres típicos de Chiapa de Corzo son los suspiros de yuca, seguramente una herencia de la población negra y los curidos, frutas encurdidas, durante varios meses en aguardiente y almbiar –jucotes, ranches y mangus– que se toman como postre y su licor, la mustela, es gustada por niños y ancianos en las fiestas familiares decembrinas.

Chiapa de Corzo es el centro cultural del mestizaje chiapaneco. Es una ciudad de gran esplendor en sus artes aplicadas y de gusto por la exuberancia. En Chiapa de Corzo todo es, o quiere ser, grande, el



rio Grande, el Gujalva, la campana grande, la del templo de Santo Domingo, la pilona, la fuente mu-
dejar del siglo xvi de su plaza, la comida grande, el
rasajo con pepita. Esta es una comida ritual, se ofrece
a los «parachicos» los días de San Antonio Apud y
San Sebastián el 17 y el 20 de enero cuando se re-
crea la leyenda de doña María Angulo que se re-
monta al siglo xviii y ha sido transmitida por tradición
oral. Doña María Angulo fue una dama guatemalteca
o española que, en agradecimiento por las hondas
recibidas durante la enfermedad de su peque-
ño hijo, a quien había traído a los baños medicinales
de Cumbujuyó, abrió sus trojes y repartió comida a
los lugareños en una época de hambrunas y se-
quías. Esto motivó la gratitud de los hombres del
pueblo que acudieron con ella a dar gracias al tem-
plo, disfrazados con máscaras de rasgos españoles:
«para no espantar al chico». Los «parachicos» son
los danzantes que por manda bailan nueve días
en las casas los «pírcetes» de las fiestas de enero y
acompañan las «enramas». Estas ofrendas son ta-
mas adornadas con hojas, frutas y panes y son lle-
vadas al templo y amarradas a sus vigas. Con ellos
van las «chuntadas», mujeres u hombres vestidos de
mujer que llevan en sus jcalpestles flores y confites
que tiran al público en recuerdo de la generosidad

de la legendaria dama. El baile de los «parachicos»
es una danza catártica, impresionante por su brio
al ritmo de rumber y pito y sonajas de hojas de lata,
por el colorido de la indumentaria y por la reunión
de cerca de quinientos danzantes en las calles del
pueblo o en el templo de Santo Domingo. Desde
principios de este siglo, la joven elegida como rei-
na de belleza, representa a doña María Angulo en
estas fiestas dedicadas también al señor de Esquipulas.
En los jardines de la plaza central de Chiapa de
Corzo hay comedores populares atendidos por
juchitecas y lugareñas. Cerca de la plaza también
han prosperado restaurantes de cocina regional.

En los Altos de Chiapas, en San Cristóbal de
Las Casas y Comitán, la comida tiene una marca-
da influencia europea. Los criollos españoles crearon
una dulcería casi conventual de mazapanes, cajetas,
duraznos prensados y confites. Alemanes e italia-
nos fundaron fabricas de carnes frías. La comida
«olera» es laboriosa y compleja: lengua almendrada,
pavo prensado deshuesado, jamón planchado, que
es una pierna de jamón serrano, bañada con azu-
car y planchada después de hervir varias horas
con piña y hierbas aromáticas; sin faltar las va-
riantes lugareñas de tamales como el de arroz y
el de azafrán. En Comitán se prefiere el «trijol



colotadito» producido en la región y constituye la excepción de la regla, pues en todo el sur del país se consume el frijol negro. Un viajero con poco tiempo puede disfrutar en las cantinas del comité, aguardiente de caña antiguamente fabricado con agave y degustar las botanas que construyen un verdadero muestrario de la cocina regional. En San Cristóbal hay una gran oferta de lugares para comer: en los boteles de más tradición culinaria y

en restaurantes que ofrecen cocina regional mexicana, francesa, internacional y alternativas, como la vegetariana. En tiendas y expendios se pueden adquirir carnes frías, panes y dulcería coleta. Otros atractivos de la zona son la arquitectura colonial y el arte sacro —hay en la ciudad 54 retablos barrocos—, el sincretismo religioso de los templos de las comunidades cercanas, especialmente el de San Juan Chamula, y su rica artesanía, cuyo refinamiento mayor se halla en los textiles.



La zona norte del estado tiene el atractivo de dos grandes metrópolis del mundo maya Clásico: Palenque y Toniná, esta última en las cercanías de Ocosingo. La comida de Palenque tiene semejanzas con la de Tabasco. Uno de sus platillos es el caldo de shuti o caracol de río, espesado con masa y aromatizado con hierbasarita, también se acostumbra los tamales de masa colada, la mojarra frita y el caldo de bagre de los ríos Tuljá y Usumacinta. Pero el producto más apreciado de los ríos son las piguas o langostinos. La región de la costa disfruta, además de los platillos tradicionales, de aquellos que incorporan la fauna y la flora de la región. La tortuga y la iguana se toman



gusadas o en tamales. Flores de chipilín, gusnai, pacaya, macús, izote, y sumpante, se comen capeadas o revueltas con huevos; los pescados y mariscos enriquecen la dieta regional. En Tapachula, Escuintla y Huixtla, la comunidad china, con base en su rica gastronomía, ha incorporado elementos de la región a sus platillos que ya son parte de la tradición culinaria de la costa.

Desde épocas prehispánicas el Soconusco fue considerado productor del mejor cacao. Thomas Gage, cura y espía inglés que recorrió el sureste a principios del siglo xvii, dice de las damas chiapanecas de Ciudad Real:

Las mujeres de esa ciudad se quejau constantemente de una flaqueza de estómago tan grande, que no podrian acabar de oír missa rezada y mucho menos la missa mayor y el sermón, sin tomar una picara de chocolate bien caliente y alguna tacilla de conserva o almibar para fortalecerse. Con este fin acostumbran sus criadas a llevarles el chocolate a la iglesia en mitad de la missa o el sermón, lo que nunca se venficaba sin causar confusión y sin interrumpir a los sacerdotes y predicadores

El obispo que prohibió a las damas esta práctica poco piadosa, fue envenenado precisamente con una jarra de chocolate que, de paso, causó también la muerte de su criado.

El chocolate cautivó a los pueblos mesoamericanos, primero como bebida, tan apreciada que el cacao fue moneda prehispánica y aún durante la colonia se usaba como murralla, en el siglo xvii a los europeos, y después a todo el mundo sin perder sus raíces lingüísticas maya y nahua —los chinos lo llaman sho-co-li. Hasta hace unos años el chocolate era elaborado en las casas chiapanecas por molenderas que ofrecían este servicio. Esta costumbre de contratar a molenderos para elaborar el chocolate en las casas particulares evitando así su adulteración, se practicó en España hasta el último cuarto del siglo xviii. Y los molenderos españoles trabajaban con los mismos instrumentos con los que se hacía en nuestras tierras mexicanas: brazos y metates de piedra.

Elva Macías





Sopa de pan

VERSIÓN COLETA

6 PORCIONES

- 8 panes franceses
- 1 plátano macho maduro
- 7 papas medianas
- 1 zanahoria
- 2 ejotas
- 3 calabacitas
- 2 cucharadas de chícharos
- 1 jitomate mediano
- 1/2 cebolla
- 2 litros de caldo de gallina o pollo
- 1 pizca de azafrán
- 1 1/2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de manteca o aceite
- 1 ramiita de tomillo
- 1 ramita de orégano
- 50 gramos de pasitas
- 3 huevos cocidos
- sal al gusto

Se corta el pan en rebanadas no muy delgadas y se doran en el horno o en un comal, se frie el plátano macho en rebanadas finas, se cortan las verduras en cubitos, rodajas o tiras finas, y cuézales en agua con sal procurando que no se pasen de cocidas y se dejen escurrir; se frien el jitomate y la cebolla picados en poco aceite. Se hierve el caldo colado, añade la sal y el azafrán, cuando éste suelte su color agregue el azúcar; deje hervir otros 5 minutos y retire del fuego. Se engrasa una cazuela de barro con manteca o aceite. Coloque en capas las rebanadas de pan, luego las verduras espolvoreadas con tomillo y orégano, después el jitomate y la cebolla, el plátano y las pasitas, y por último, una capa más de pan. Las capas serán sucesivas de acuerdo a las cantidades preparadas. La última siempre es de pan, adornado con las rebanadas de plátano frito y huevo cocido.

Vierta el caldo que debe impregnar todas las capas. Tape la cazuela y deje hervir unos minutos o caliente al horno, de esta manera no se bate los ingredientes.

Al prepararse individualmente la presentación del platillo es más armoniosa.

Tostadas tuxtlecas

20 A 25 PORCIONES

- 1/2 kilo de carne de res magra, molida 2 veces
- 100 tostaditas de Copaya o
- 25 tortillas cortadas en cuartos
- 1 cebolla mediana
- 6 rábanos
- 2 chiles jalapeños
- 1/4 de taza de cilantro
- 4 limones grandes
- sal al gusto

Se frien las tostaditas o las tortillas en cuartos sin que se doren demasiado.

Se pican finamente los rábanos, la cebolla, los chiles y el cilantro.

Una hora antes de servirse, se exprime el jugo de los limones a la carne, se agregan los rábanos, el chile, la cebolla, el cilantro y la sal a gusto. La carne cruda se curará, como cebiche con el jugo de los limones. En el momento de servir las se esparce una cucharada de picadillo sobre cada tostada. De esta manera éstas no se ablandan.



Cabeza horneada de res

24 PORCIONES

Recaudo

- 1 cabeza de ajo
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de pimienta gorda o dulce
- 6 chiles anchos
- 1 taza de vinagre
- sal al gusto

Cabeza

- 1 cabeza de res completa
- 1 taza de vinagre o jugo de 10 limones
- 10 hojas de hierba santa
- 20 hojas de aguacate (opcional)
- recaudo para alibar la cabeza
- 30 chiles de chiles de Simojovel
- sal de cocina
- hojas de plátano suficientes para envolver la cabeza
- aguja capotera e hilo grueso o cáñamo

Salsa

- 1 1/2 kilos de jitomate
- 4 chiles anchos
- 1/4 de taza de vinagre
- sal al gusto

Frijoles

- 2 kilos de frijoles negros
- 250 gramos de manteca
- 1/2 cebolla
- sal al gusto

Recaudo

Los ingredientes del recaudo se muelen en molcajete o en licuadora. Los ajos pelados, las especias y los chiles anchos remojados en vinagre y despepitados.

Cabeza

Se prepara una noche antes: se limpia, quitándole la piel, la trompa se rasura, la boca se lava lo mejor posible haciendo hincapié en los dientes, el

resto de la cabeza se lava con vinagre o jugo de limón. Sobre un costal y abundantes hojas de plátano, se unta toda la cabeza con el recaudo y se sala al gusto. Se cubre toda con hojas de hierba santa y, si se desea, con hojas de aguacate la segunda capa. La cabeza se envuelve con las hojas de plátano en las que descansaba y con el costal que será cosido con la aguja capotera comprimiendo las hojas. Se coloca la cabeza envuelta sobre un molde especial de barro o metálico, suficientemente grande para proteger la envoltura. En el horno de pan, de barro o de ladrillo, se prende suficiente leña para que al terminar de arder produzca una cantidad de brasa que cubra la superficie del horno. Con una pala se acomodan las brasas en círculo. El calor se prueba lanzando una hoja de aguacate: si se quema en el aire, antes de caer a las brasas, está listo. Al centro del círculo de brasas se coloca el molde con la cabeza envuelta y se sella perfectamente el horno con una lámina y todo o barro de construcción. Así permanecerá toda la noche, unas 12 horas. Al día siguiente se abre el horno y la cabeza permanece cubierta para conservar el calor hasta el momento de servirse. La cabeza pasa completa a la mesa y los comensales tomarán las partes de su preferencia haciéndose tacos. Se acompaña de frijoles refritos, chiles de Simojovel, enteros y dados y adornada con queso seco, tortillas, salsa de jitomate y sal de cocina.

Salsa

Se remojan los chiles anchos en vinagre 1 hora, se escurren, se desvenan. Los jitomates se esan en un comal, se pelan y se muelen con los chiles y sal.

Frijoles

Una vez cocidos y suaves se muelen en licuadora. En una sartén se calienta la manteca y se dora en ella una cebolla en trozos hasta que esté quemada. Se retira la cebolla y se vierten los frijoles que deben quedar «chunitos».



Comida grande

TASAJO CON PEPITA

10 PORCIONES

Tasajo

1 kilo de aguayón

1/4 de taza de sal gruesa o de cocina

Comida grande

2 litros de agua

2 cucharadas de arroz

3 jitomates

1/2 cebolla

50 gramos de pasta de achiote

300 gramos de pepita de calabaza

tostada y molida

Tasajo

En un extremo de la carne se hace un corte de 2 centímetros de espesor y de 2 o 3 centímetros de ancho. Se sostiene esta punta con la mano izquierda mientras que con la derecha se hace, con un cuchillo filoso, un corte continuado en tira hasta tasarrear toda la carne. Se sala abundantemente y se deja toda la noche en salmuera. Al otro día se seca a la sombra unas 2 horas y después al sol otras 2 o 3 horas.

Comida grande

Las 2 cucharadas de arroz se remojan en crudo durante 2 horas, y se muelen finamente. Se cuece en 1 1/2 litros de agua el tasajo en trozos de 10 centímetros. Se separa la carne del caldo. El jitomate y la cebolla se pican en trozos y se frien agregando el achiote disuelto en agua. En 1/2 litro de agua fría se muele en licuadora la pepita junto con el jitomate y la cebolla, se cuele y se aparta.

El caldo donde se cocinó la carne se pone de nuevo a la lumbre. Se vierten la pepita y las 2 cucharadas de arroz molido para que la salsa espese. Cuando la salsa tenga la consistencia de un mole se agregan los trozos de tasajo, si está demasiado espesa, se agregará agua caliente moviendo durante la cocción para conseguir una salsa homogénea.

En todos los mercados de Chiapas se puede conseguir el tasajo preparado y la pepita tostada y molida. Esta pepita, a diferencia de otras regiones, es tostada y molida con todo y su cáscara, de ahí la necesidad de colarla para preparar el mole. Este procedimiento hace también que sea menos grasoso que otros pipianes que utilizan únicamente la almendra de la semilla de calabaza.

Rellenitos de repollo

12 RELLENITOS, 6 PORCIONES

Picadillo

- 1/2 kilo de cerdo o 2 pechugas grandes de pollo
- 2 ajos
- 1/2 cebolla
- 2 jitomates medianos
- 1/4 de taza de aceite
- 15 aceitunas
- 1/4 de taza de pasitas
- 1 pizca de pimienta molida

Caldillo de jitomate

- 3 jitomates medianos
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 clavos
- 3 pimientas
- 1 raja de canela
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de caldo de carne
- 1 cucharada de fécula de maíz o masa
- sal al gusto

Rellenitos

- 1 repollo o col mediana
- 3 huevos
- 1 cucharada de harina
- 2 tazas de aceite

Picadillo

La carne o el pollo se cuece en trozos, en un litro de agua, se separa del caldo y se pica finamente. El ajo y la cebolla se pican y se mantienen separados. Los jitomates se asan, se pelan y se pican quitando las semillas. En aceite caliente se frien primero los ajos, enseguida la cebolla y el jitomate, se agrega la carne picada, sal al gusto y se incorporan las aceitunas picadas, pasitas y pimienta molida. Sazonar por unos 10 minutos y retirar del fuego. El picadillo se puede preparar sólo con una o con ambas carnes.

Caldillo de jitomate

Los jitomates se asan, se pelan, se despepitan y se muelen en licuadora con la cebolla, el ajo, el clavo, la pimienta y la canela. Esta mezcla se cuece y se frite en aceite, una vez sazonada, se agrega sal al gusto, el caldo colado y se espesa con una cucharada de fécula de maíz o masa disuelta en un poquito de caldo. Hervir durante 15 o 30 minutos y retirar del fuego.

Rellenitos

Se cortan 12 hojas enteras de col, se blanquean en agua hirviendo con sal procurando que no queden demasiado cocidas. Se escurren y se les quita la parte más gruesa de la nervadura central y se apartan. Se dividen en 2, si son grandes o, al contrario, se empalman las puntas abiertas formando una concha de col; al centro se coloca una cucharada del picadillo, se enrollan muy bien y se acomodan en un plato o tabla. Se baten las 3 claras a punto de nubes y se incorporan una a una las yemas, se agrega el harina. Mientras, se calienta en una sartén, suficiente aceite para capear. Los rellenos se van pasando por el huevo batido, se frien en el aceite y se escurren sobre papel de estraza. Un momento antes de servirse, se calienta el caldillo de jitomate, se acomodan los rellenos en él para que den un hervor de unos 5 minutos. Se sirven calientes, acompañados de arroz.

Chanfaina de res

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de hígado
- 1/2 kilo de vísceras surtidas*
corazón, bazo y riñón
- 1 kilo de panza
- 4 jitomates
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1 ramita de tomillo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 6 clavos
- 8 o 10 pimientas de Castilla
- 1 raja de canela

El hígado, el corazón, el bazo y el riñón se cocinan juntos, y la panza se cuece aparte. Se separa la mitad del hígado cocido, que servirá para la salsa. El resto de las vísceras se pican en cuadritos y se apartan. Los jitomates, ajos, cebolla, orégano, tomillo y vinagre se muelen muy bien, se cuecen y se frien en aceite. Una vez sazonada esta salsa se agrega el resto del hígado previamente licuado en una taza del caldo en que se coció. Se vierten las vísceras picadas, la hoja de laurel y sal al gusto. En una muñequita de trapo se colocan los clavos, las pimientas y la raja de canela y se introduce sólo durante la cocción. Debe hervir unos 15 o 20 minutos más. Se sirve acompañada de arroz.



Galantina de gallina

15 PORCIONES

Relleno

- 1 1/2 kilos de carne de puerco magra, molida 2 veces
- 200 gramos de pimientos morrones (1 lata chica)
- 125 gramos de almendras
- 20 aceitunas
- 1/2 de pan francés o bolillo
- 1 taza de leche
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 huevo
- sal al gusto

Gallina

- 1 gallina de 2 kilos entera
- 5 huevos duros
- 1 manta de cielo
- hilo blanco y aguja capotera
- el relleno
- 6 litros de agua
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 3 pimientas guindas o de la tierra
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal

Relleno

El pimiento morrón, las almendras peladas y las aceitunas se pican finamente y se mezclan con la carne de puerco cruda, se agregan el pan remojado en leche, la nuez moscada, el huevo crudo y la sal hasta lograr una mezcla homogénea.

Gallina

Limpia y entera y sin huesos se sala al gusto y con unas puntadas se le cierra el orificio del pescuezo y las aberturas hechas al deshuesarla; resérvese los huesos. Rellene la gallina comprimiendo fuertemente la carne y coloque, entre el relleno, los huevos duros: 2 a los costados y 3 al centro. Una vez rellena la gallina se costura la parte del vientre y las partes que pudieran abrirse con la presión del relleno. Se envuelve con la manta de cielo, apretando la tela. Se cierra la manta con una costura a lo largo de la envoltura, mientras que los extremos se atan bien fuertemente con hilo, cuidando que la gallina quede bien comprimida.

En una cacerola se ponen a hervir el agua con la cebolla, los ajos, las pimientas, el laurel, la sal y los huesos de la gallina. Cuando el agua esté hirviendo se introduce la gallina envuelta y se cuece durante 2 horas si es gallina de granja, 4 si es de rancho. El agua debe cubrir siempre a la gallina, de modo que si hace falta se agregará agua caliente durante la cocción.

Una vez cocida (puede comprobarse con un palillo o un pelizco a la altura del ala), se saca, se exprimen los extremos de la manta para quitar el exceso de agua. Todavía envuelta se coloca sobre una tabla ligeramente inclinada con un peso encima: una piedra o un hierro de 2 o 3 kilos de peso, por unas 3 horas. Después de quitar el peso, debe orearse 1 o 2 horas más y se refrigerar. Cuando está fría se quita la manta.

Se sirve fría, en rebanas, acompañada de la ensalada de su preferencia. También se prepara con guajolote.



Lomo relleno

12 PORCIONES

Salsa

- 200 gramos de chile ancho
- 125 gramos de ciruela pasa deshuesada
- 1 taza de agua
- 1 1/2 litros de caldo de pollo
- sal al gusto

Lomo

- 1 lomo de cerdo de 2 kilos
- 2 pechugas de pollo
- 10 ejotes
- 2 calabacitas
- 1 zanahoria
- 1/4 de taza de pasitas
- 1 pimiento morrón
- 2 hojas de laurel
- 2 hojas de arrayán
- sal al gusto
- 1 manta de cielo
- aguja e hilo

Salsa

Los chiles anchos se remojan en agua caliente, se despepitan y se desvenan, se muelen en licuadora con las ciruelas pasas y agua. Esta salsa se frie en aceite y se agregan el caldo de pollo y la sal.

Lomo

El lomo se abre completamente con corte vertical. Las pechugas se deshuesan y se aplanan. Sobre el lomo abierto se colocan las pechugas también extendidas, en un extremo se ponen los ejotes y se enrollan un poco las carnes; enseguida se ponen la zanahoria y la calabacita en tiras y se enrolla un poco más; en la siguiente vuelta se colocan pasitas y en la otra, las rajas de pimiento morrón. El lomo enrollado se asegura con hilo amarrando los extremos y el centro. En seguida se envuelve con la manta de cielo, se cose con hilo y aguja a lo largo de la envoltura y en los extremos se ama-

rra firmemente. Cuando la salsa está en ebullición se sumerge el lomo con todo y manta, se agregan las hojas de laurel y de arrayán; así hervirá por 2 horas. Si la salsa disminuye mucho, se agregará caldo o agua caliente. Una vez cocido el lomo, se retira de la fumote, se saca de la salsa, se destapa cuando está frío y se corta en rebanadas. Al momento de servir las rebanadas se bañan con la salsa caliente. Se acompaña con ensalada verde.

Zihuamonte de venado

8 PORCIONES

- 1 lomo o una pierna de venado de 2 kilos
- 1/2 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de agua
- 1 chile jalapeño
- 1 kilo de papa camotillo o de Cambray
- 1 cucharada de masa de maíz
o una tortilla tostada y molida
- 1 rama de epazote
- sal al gusto

El trozo entero de carne se asa lentamente a las brasas. Se parte en piezas. Los jitomates, la cebolla, los ajos y el chile se asan sobre un comal. El chile se aparta, los jitomates, los ajos y la cebolla se muelen en molcajete. En agua hirviendo se dejan caer las piezas de carne, la salsa preparada y sal al gusto. Cuando la carne esté a medio cocer se agregan las papitas y el chile jalapeño entero. Disuelta en 1/2 taza de agua, se agrega la masa de maíz o la tortilla tostada y molida, para espesar el caldillo y, por último, la rama de epazote.

En la receta tradicional la carne se asa 2 días antes. Una vez asada no requiere refrigeración. Se prepara con carnes de caza, sobre todo venado y conejo.



Tamales de Cambray

50 TAMALES

Relleno

- 1 kilo de carne magra de puerco
- 100 gramos de aceitunas
- 50 gramos de almendras
- 2 huevos cocidos
- 2 jitomates
- 1 cebolla
- 3 clavos
- 4 pimentas de castilla
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de achiote
- 1/4 de taza de caldo de puerco
- 50 gramos de pasitas
- 1/4 de taza de aceite
- 1 1/2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de manteca
- sal al gusto

Tamales

- 1 1/2 kilos de masa de maíz
- 1 1/2 litros de agua
- 600 gramos de manteca
- hojas de plátano para 50 tamales

Relleno

Se cocco la carne de cerdo con poca sal. Se aparta el caldo y la carne se picá finamente. Los siguientes ingredientes se pican y se mantienen aparte: aceitunas, almendras peladas, huevos cocidos, los jitomates y la cebolla juntos. Se muelen el clavo, la pimienta, la canela en el molcajete, junto con el achiote y se disuelven en 1/4 de taza del caldo.

En una sartén se frien en aceite las especias molidas, se agrega el jitomate y la cebolla y cuando estén sazonados se incorporan la carne picada, las pasitas, las aceitunas y las almendras. Aparte, en una sartén, se ponen 2 cucharadas de manteca y se frie el azúcar, cuando se empieza a dorar se incorpora el picadillo, revolviendo bien. Una vez listo el picadillo, y fuera de la lumbre, se agrega el huevo duro picado.

Tamales

Se prepara la masa con el caldo de puerco y se incorpora poco a poco la manteca ligeramente calentada para que se diluya. La cantidad de manteca será suficiente cuando, al goipear con la palma de la mano la masa, ésta no se adhiera.

Las hojas de plátano se pueden pasar por la lumbre para que se suavicen o, una vez cortadas, se acomodan en trozos, se enrollan, se amarran y se ponen a cocer en agua hirviendo. Una vez cocidas se escurren y antes de usarse se secan con una manta.

Sobre la hoja se vierte un cucharón de masa y se forma una tortilla ovalada de unos 14 centímetros de largo, al centro se ponen 2 cucharadas del picadillo a todo lo largo de la masa y se enrolla como un taquito dándole una forma completamente cilíndrica con la hoja de plátano. Los extremos de la envoltura se atan con una tira de la propia hoja. Se cocen al vapor durante 1 1/2 horas.



Tamales untados

10 TAMALES

Mole

- 1/2 de kilo de chile mulato
- 1/2 de kilo de chile ancho
- 4 tortillas
- 1/2 kilo de jitomate
- 1 plátano macho maduro
- 10 pimentas de Castilla
- 5 clavos
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/2 taza de aceite
- 5 tazas de caldo de pollo

Tamales

- 2 kilos de masa de maíz bien molida
- 1 1/2 litros de agua
- 2 kilos de manteca
- caldo de pollo
- 1 1/2 kilos de pechugas de pollo
- 10 huevos cocidos
- 50 almendras
- 50 ciruelas pasa
- 50 aceitunas grandes
- 3 plátanos machos maduros
- 1/2 taza de aceite
- hojas de plátano para 50 tamales

Mole

Los chiles mulatos y los anchos se desvenan, se frien y se remojan en un poquito de caldo. Las tortillas se doran en aceite y se remojan también en el caldo. Los jitomates se despepitan y se pican. El plátano macho se frie en trozos, y la pimienta, los clavos y la canela se muelen en molcajete. Todos estos ingredientes del mole se muelen muy bien en licuadora y se frien en aceite hasta sazonarse. Se agrega el caldo y se mueve constantemente cuidando que mantenga su consistencia de mole. Si fuera necesario se añade más caldo.

Tamales

Se pasan las hojas de plátano por la lumbre para que se suavicen. Se mezcla la masa con un poco de agua sobre una mesa y se pasa a una cacerola amplia que permita manipularla. Se incorpora poco a poco la manteca amasando de nuevo. La cantidad de manteca será suficiente cuando al revolver la masa no se pegue en la olla o cuando al golpearla con la palma de la mano no se adhiera a la piel. Se sala al gusto. Poco a poco se agrega el caldo de pollo revolviendo uniformemente hasta que tenga una consistencia de puré, que permita untarla con la mano y hacerla correr fácilmente sobre la hoja. De ahí el nombre de «tamal untado».

Se cocinan las pechugas de pollo en el agua, con cebolla, ajo y sal. Se separa y cuele el caldo. Todos los ingredientes del relleno se preparan y se mantienen separados: las pechugas deshebradas, el huevo duro en rebanadas, las almendras peladas, los plátanos machos fritos en rebanaditas y las aceitunas. Se unta con la mano, el tanto de un cucharón de masa en la hoja de plátano, en seguida, en 1/3 de la hoja, se colocan una cucharada copeteada de pollo deshebrado y una cucharón de mole y se distribuyen una rebanada de huevo duro, una de plátano frito, una almendra, una ciruela pasa y una aceituna. Se doblan en forma rectangular y se cocinan al vapor durante 1 1/2 horas.

