

Suspiros

26 PIEZAS

- 1 kilo de yuca tierna
- 1 cucharada de almidón
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 huevos
- 2 tazas de manteca
- 1 pizca de sal
- 2 litros de agua
- 1/2 kilos de azúcar o panela (piloncillo)

Se pela la yuca y se cuece en agua hasta que revienta. Se escurre y se muele en molino o metate. Inseguida se mezcla con el almidón, el polvo de hornear, los huevos y su punto de sal. Se hacen bolitas del tamaño de una ciruela que se frien en una sartén con la manteca muy caliente. Las bolitas se retiran con un palillo y se escurren en papel de estraza. El orificio del palillo facilitará que penetre la miel.

Se prepara un almibar de punto mediano con el agua y el azúcar o la panela. Cuando el almibar está listo se modera la flama, se toman los suspiros y se colocan con cuidado a hervir en la miel, cuando ésta se consume se retira del fuego. Los suspiros se sacan de la cacerola hasta que estén fríos y se ponen en una tabla o charola con azúcar.

Huevo chimbo en almibar

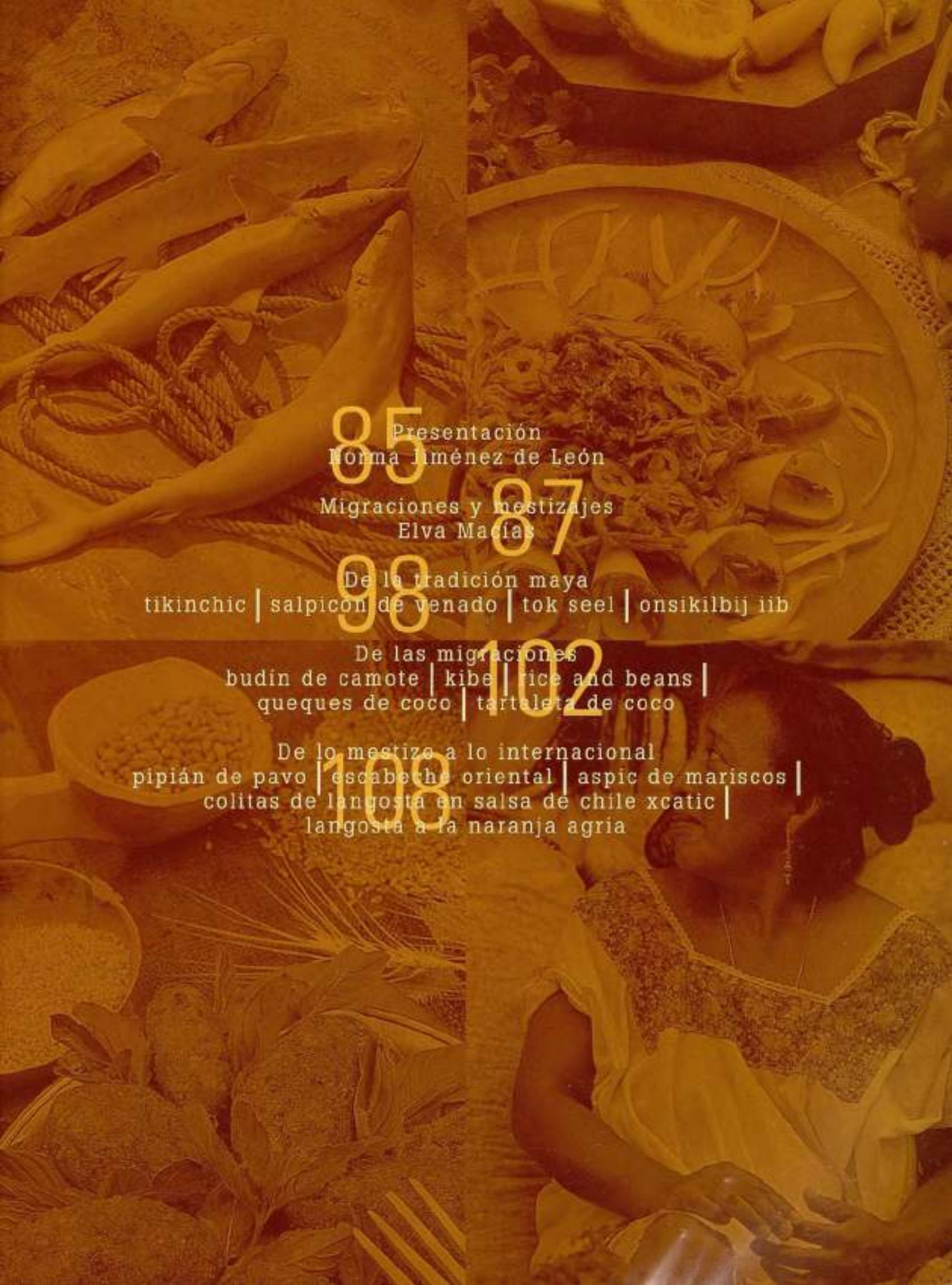
26 PIEZAS, 26 PORCIONES

- 3 claras
- 18 yemas
- 150 gramos de harina
- 3 cucharadas de manteca
- 2 1/2 litros de agua
- 2 kilos de azúcar
- 2 rajas de canela
- 1 copita de comiteco (aguardiente de agave) o ron

Se baten las claras a punto de rufón y se incorporan una a una las yemas; se agrega la harina revolviendo con una espátula o cuchara de madera. En un molde engrasado con la manteca y precalentado, se vierte la pasta de 2 cm de grueso y se hornea a temperatura moderada, 180°C. Cuando el pan esté cocido se desmolda. Una vez frío se corta en pequeños rombos o chimbos. Al día siguiente se prepara el almibar. El agua, el azúcar y las rajas de canela se ponen a hervir en una cacerola amplia, no muy profunda, hasta que se consigue un almibar de punto mediano. Se agregan los rombos de pan o chimbos que deben hervir, a fuego lento, durante 10 minutos para que se impregnen de miel, antes de retirarlos del fuego se vierte la copita de comiteco o el ron. Se dejan enfriar.



Quintana Roo



85

Presentación

Norma Jiménez de León

87

Migraciones y mestizajes

Elva Macías

98

De la tradición maya

tikinchi | salpicon de venado | tok seel | onsikilbij iib

102

De las migraciones

budín de camote | kibe | rice and beans |
queques de coco | tartaleta de coco

108

De lo mestizo a lo internacional

pipián de pavo | escabeche oriental | aspic de mariscos |
colitas de langosta en salsa de chile xcatic |
langosta a la naranja agria



QUINTANA ROO

Los platillos existentes en la mesa de la cocina de Quintana Roo resultan del entrecruzamiento de su pasado milenario con la cultura hispánica y de la amalgama de grupos procedentes de otras latitudes que, en los últimos años, configuran el rostro poliedrico de su identidad.

Esta gastronomía conserva la riqueza de los guisos exóticos de la tradición mayense y que, sin renunciar a sus rasgos originarios, dispone de una diversa comida de corte internacional, hoy expuesta tanto en zonas turísticas como en otros lugares de su variada geografía. Así, los sabores y diversos ingredientes que se entremezclan le dan a los platillos un sazón propio en la región caribeña y en el entorno peninsular, su más cercano competidor. Aunque compartimos coincidencias en la autoría de algunos platillos y postres con Tabasco, Campeche y Yucatán, indudablemente la exquisitez de la cocina del Caribe quintanarroense continúa asombrando y, por qué no decirlo, conquistando a los paladares más exigentes de procedencia nacional o extranjera.

Si ayer en la comida prehispánica el consumo de la chaya, el venado, el pavo de monte, el topezcuintle, la yuca, la calabaza, el comote y los productos del mar, entre ellos el caracol y la langosta, estaban presentes en la mesa de nuestros antepasados, en la actualidad las formas novedosas de su elaboración y presentación de esos productos, es una de las muestras más distintivas de la cocina del estado.

En este recetario de nuestra cocina se exponen lo mejor de los usos y costumbres del arte culinario de Quintana Roo. Es probable que existan más guisos y platillos aún por registrarse en la gastronomía estatal, sin embargo los descritos en las páginas de *Agua, Fuego y Tierra*, son representativos de nuestra mesa actual.

Invitamos, pues, al lector para que se aventure a probar la succulencia de nuestra rica comida proveniente de la parte más oriental de nuestra República, puerta de entrada a una de las regiones más extraordinariamente bellas del Caribe.

Norma Jiménez de León

VOCAL EJECUTIVA DEL INSTITUTO PARA LA CULTURA Y LAS ARTES DE QUINTANA ROO



MIGRACIONES Y MESTIZAJES

Quintana Roo, el estado más joven de la República, está ubicado en la parte oriental de la península de Yucatán. Cuenta con una superficie de más de 50 mil kilómetros cuadrados, limitados al norte por el golfo de México, al este por el mar Caribe, al noroeste por el estado de Yucatán, al oeste por el estado de Campeche, al sur por Belice y al suroeste por la República de Guatemala. Su suelo es parte de la denominada plataforma Yucateca, gran superficie caliza con total ausencia de corrientes de agua superficiales. La principal fuente de agua de la península la constituyen los cenotes.

Una poderosa corriente fluvial es la excepción en este territorio: El río Hondo —límite natural y fronterizo establecida entre Quintana Roo y Belice—, que desemboca en la bahía de Chetumal; sus 156 kilómetros casi en su totalidad son navegables. El río Hondo ha sido testigo de innumerables travesías: ruta de los antiguos mayas, diestros navegantes, comerciantes y pescadores; vía de corsarios y piratas que asolaban en los siglos XVII y XVIII las aguas caribeñas; corredor del tráfico de armas durante la guerra de castas y, posteriormente, conducto para sacar las riquezas madereras de la zona. La rica vegetación que puebla sus riberas, los interminables manglares, las palmas reales, los cocoteros, y las cañales —especies sin floración cubiertas con frecuencia por millares de mariposas—, han sido mudos testigos del agitado tráfico humano motivado por la guerra y el comercio. Así pues, el río Hondo es la arteria vital en esa historia de migraciones que conforma la identidad de Quintana Roo, misma que se refleja en su gastronomía.

El estado tiene tres regiones naturales: la selva, la sabana o manglar y la costa. La selva está poblada por innumerables especies de la fauna

tropical americana: monos, jaguares, pumas, tejones, tejocuites, jabalíes, armadillos, faisanes, pavos de monte, chachalacas, garzas, loros, víboras, lagartos y muchas más. Ofrece también su riqueza forestal siempre amenazado por la voracidad humana. La selva fue el refugio de los indios mayas rebeldes a la conquista pero también ha sido ambicionada fuente de recursos naturales como la caoba, el cedro y el chicozapote del que se extrae el chicle.

La sabana, región pantanosa, abunda en pastos, aunque produce también árboles como la acacia, y el palo de uñte; las palmas reales y, sobre todo, el mangle. Es el hábitat de garzas blancas, espátulas, ibis y pelicanos, así como de cocorillos, serpientes de agua, batracios y peces.

La región de la costa, bañada por el mar Caribe, se dibuja en forma irregular con puntas caletas, cabos y bahías. Una barrera de coral —parte del segundo arrecife más grande del mundo— se extiende a lo largo de su litoral. Este banco es una selva tropical bajo el agua donde conviven peces, langostas, caracoles, cangrejos, esponjas, erizos, algas y lapas, que sumados a las especies de mar adentro, merlu, huachinango, sábalo, sar-



cina, pargo, chihua, cherna, pámpano, lisa, tiburón, angula y camarón, enriquecen la buena mesa de los quintanarroenses y sus visitantes.

En cuanto a su producción económica, el estado se puede dividir en tres zonas, norte, centro y sur. La primera abarca los municipios de Benito Juárez, Lázaro Cárdenas, Isla Mujeres y Cozumel. Allí la producción pesquera es considerable y está ligada a la actividad económica fundamental, el turismo, aunque no deja de haber explotación del chicle y maderas preciosas. En esta zona la comida tiene dos grandes ramas, la comida tradicional de la península yucateca y la oferta gastronómica internacional de la zona hotelera de Cancún, Cozumel e Isla Mujeres. Para un viajero acostumbrado a la buena mesa, las opciones son variadas en estilos y precios.

Tanto en la ciudad de Cancún como en la zona hotelera, se puede disfrutar de la comida mexicana, tradicional o estilizada, en restaurantes, en fondas populares, en cantinas y raquerías. En cuanto a comida internacional, además de la que ofrecen los grandes hoteles, se puede optar por variantes italianas, desde la pizza en horno

de leña, hasta la comida del sur de Italia o comida creole al estilo de Nueva Orleans y muchas variantes de manskos. Algunos de los restaurantes más prestigiosos han influido también en la comida local y ofrecen cursos de gastronomía a los habitantes de la joven ciudad de Cancún, tarea que se extendió a los chefs locales. No faltan las comidas orientales más difundidas en el mundo, la china y la japonesa.

En Cozumel, las opciones varían entre los excelentes manskos locales, sobre todo el caracol y la langosta; la cocina tradicional yucateca, comida mexicana o las excelentes ofertas de las palapas playeras. La afortunada combinación de las playas del Caribe, los recursos gastronómicos y la riqueza arqueológica de la zona, mantienen el interés permanente de visitantes nacionales y extranjeros de todo el mundo.

La zona central ó zona maya, abarca los municipios de Felipe Carrillo Puerto y José María Morelos, región de selvas, pantanos, lagunas y cenotes. La actividad primordial es la agricultura: se cultivan maíz, cítricos y árboles frutales, también en esta





zona se da la exploración del chicle y de las materias preciosas. La población mayoritaria de la zona es la de campesinos indios, descendientes de los que protagonizaron la más fuerte resistencia a la conquista española, los mayas maceuales, palabra nahua con que se designaba a los peones, los más explotados por los conquistadores, por los criollos y los mestizos.

Uno de los más rígidos y prolongados sistemas coloniales fue impuesto en la península de Yucatán. La excesiva carga de trabajo, tributos e impuestos, abrutaban a la población india. Once rebeliones, en especial en la zona oriental de la península, anteceden la guerra de castas que se prolongó por más de cincuenta años (1847-1904). La respuesta de los mayas fue tan cruel y sangrienta como la que antes impusieron los conquista-



tores: la costa oriental perdió el 90 por ciento de sus habitantes en dos siglos. Los indios alzados mataron a su paso a mestizos, blancos y mulatos y se refugiaron en las zonas de selva o en poblados tomados y dominados por ellos, algunos de los cuales se convirtieron en verdaderos santuarios de devoción sincrética como Chan Santa Cruz, hoy Camino Puerto, templo y custodia de la «cruz parlante», mito recurrente de las culturas mayas.

Esta circunstancia favoreció el hecho de que la comida en esta zona guardara, en gran medida, su connotación ritual y religiosa. El maya es animista, considera la creación viva y activa, cuando tumba la selva para hacer su milpa, pide perdón a la tierra por desfigurar su faz, cuando mata un venado se excusa por su necesidad de alimento. Como en el resto de Mesoamérica, la alimentación maya gira alrededor del maíz, y de algunos animales que además les sirven para mantener el equilibrio ecológico y proteger el maíz. En épocas de milpa comen animales depredadores de este alimento primordial, de allí la preferencia del maya por la ardilla, el loro, el tejón y la tuza, junto a otras especies degustadas universalmente como el venado, el jabalí, la perdiz, el pavo de monte o el faisán.

La frontera entre la comida mestiza y la comida india es muy difícil de precisar ya que ambos gozan de prestamos culturales. Los animales de caza, arriba mencionados, o los de corral, son preparados con los frutos y condimentos locales como pepitas de calabaza, achiote, opazote, chiles y hojas de chayá en guisos tradicionales como ojitanes, tamales, chirmoles, salpicones, asados y en kol o barbacoa: muchos se condimentan también con ingredientes venidos de Europa y Oriente: pimienta, laurel, orégano, comino, clavo, ajo, cebolla y aceite o manteca.

Alimentos fundamentales en la zona maya son la calabaza y la chayá. La calabaza es aprovechada en su fruto y en sus semillas, base de infu-



nidad de comidas en el sur y de los pipianes en todo México. La chaya, hoja del arbusto de ese nombre, es utilizada en infinidad de guisos, tamales y hasta refrescos. Estas hojas, de alto valor alimenticio, constituyen otro de los elementos unificadores de la comida sureña, ya que se consumen en toda la península y en Tabasco. En Chiapas, sobre todo en el norte del estado, todavía se acostumbra, aunque disminuyó grandemente su consumo debido a que durante la colonia, en el afán de erradicar el mal del pinto que asoló sobre todo la zona de Chiapa de los indios, algún sabio de la época adjudicó a la chaya una de las causas de esta enfermedad, por lo que no se recomendaba su consumo.

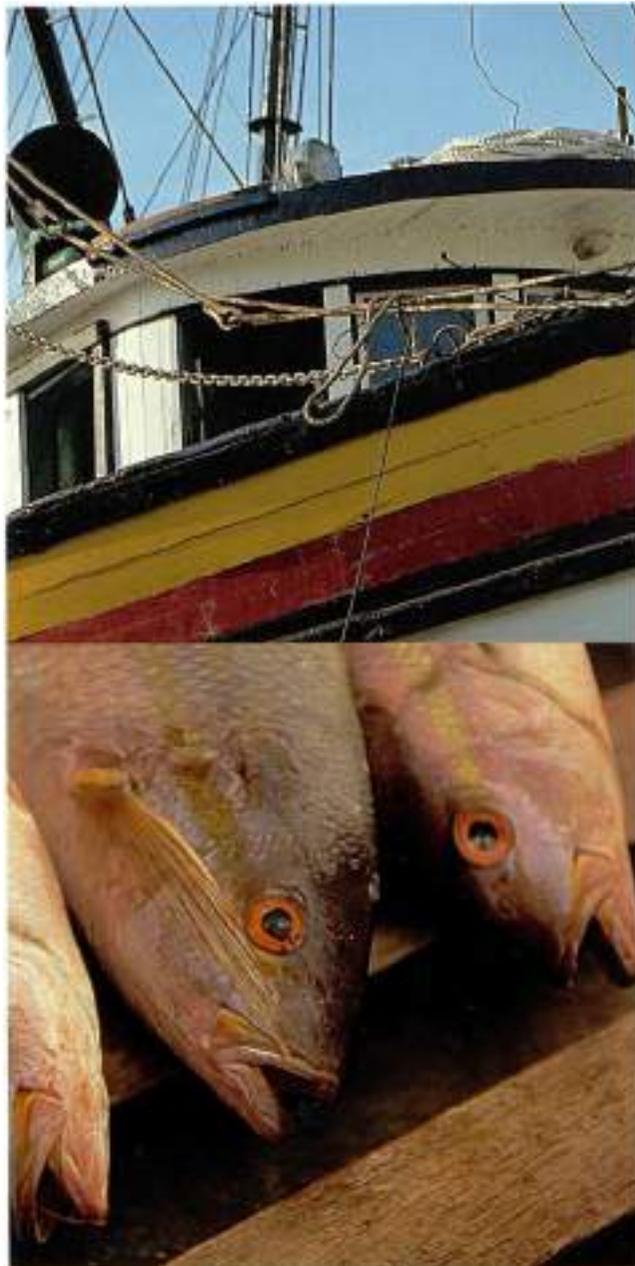
Los dulces y postres de Quintana Roo se elaboran con frutas, verduras y tubérculos de la zona: camote, calabaza, yuca, ciricote, papaya, pepino y plátano. En cuanto a las bebidas hay preferencia por las aguas hechas de sus frutos tropicales: chicozapote, mamey y coco; se consumen también muchos atoles y, sobre todo, el pozole, refresco de maíz que no falta en ningún hogar maya. La masa del pozole es preparada en bolas que el cam-

pesino lleva como bastimiento y disuelve en agua fresca, con miel o azúcar, para consumirlo, puede ser blanco o con cacao, con coco o con calabaza y es también, por su antigüedad y preponderancia, una comida ritual, lo mismo que los atoles, los tamales y algunas carnes. Las carnes rojas no se consideran puras, por eso cuando la ofrenda es de carne, se agrega una pieza de ave, por pequeño que sea, para purificar la ofrenda.

Los mayas chontales llegaron a la costa oriental de Yucatán, desde lo que hoy es Tabasco, aproximadamente en el año 918 de nuestra era. Diestros navegantes, dominaron las costas y establecieron centros de control de navegación en apoyo al comercio: Cozumel, Pole (hoy Xcaret), Xelha y de ahí se internaron a la península.

Fray Diego de Landa en su *Relación de las cosas de Yucatán*, describe como:

la abundancia de peces en la costa es tal que los indios casi no se molestan por los de la laguna, salvo que sean los que no tienen aparatos de redes, quienes están acostumbrados a matar grandes números de peces



es excelente y muy gordo (lisa), trucha también llamada urcaal, robalo que es muy bueno, las sardinas y con ellas vienen los exclusivos (mero, mojarra, pez sierra) y una variedad infinita de otros pequeños peces.

Los mayas llegaban a comerciar hasta las costas de la actual Honduras, en canoas mayores como la que encontró Colón en su cuarto viaje, cerca de Bay Island: larga como una galera, de más de dos metros de ancho, con una cabina en medio y con más de veinticinco pasajeros, entre los cuales iban mujeres y niños.

La tercera zona económica, la zona sur, ocupa el municipio de Oché P. Blanco, el más extenso y poblado del estado. La pesca, la ganadería, la agricultura y el comercio son sus actividades principales. Esta zona es una de las más características en cuanto a la composición social del estado. Aquí se encuentran su antigua capital, Bacalar y su capital moderna, Chetumal. Durante el régimen colonial este territorio era una de las cinco provincias de Yucatán: Bacalar. La región tuvo presencia maya temprana, desde el inicio de la era cristiana, como lo demuestran los sitios arqueológicos del periodo Clásico Tardío y Posclásico entre los que destacan Tutúm, Kojuntich, El Meco, El Rey, Xcaret, Xelhá y Playa del Carmen. Sin embargo, las inclemencias de la conquista hicieron que se diezmará la población india y se rebelaran los sobrevivientes. Esto ocasionó asimismo que la población mestiza rehuyera poblar la región. En el siglo XVIII era la zona más agreste y despoblada de la península. La treintena de habitantes de su capital, Bacalar, propiciaban descanso y abastecimiento a los viajeros en la ruta hacia Guatemala y Honduras. La ciudad fue varias veces atacada por piratas que se internaban a través del río Hondo, por esteros y lagunas. El corsario Wallace, al descubrir el valor de los cargamentos de palo de tinte fundó un

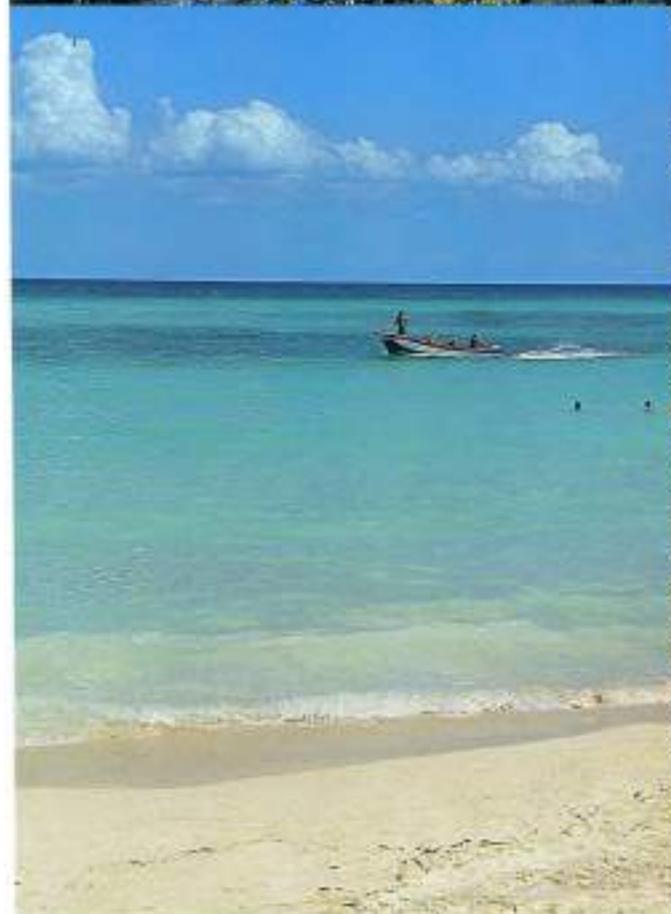
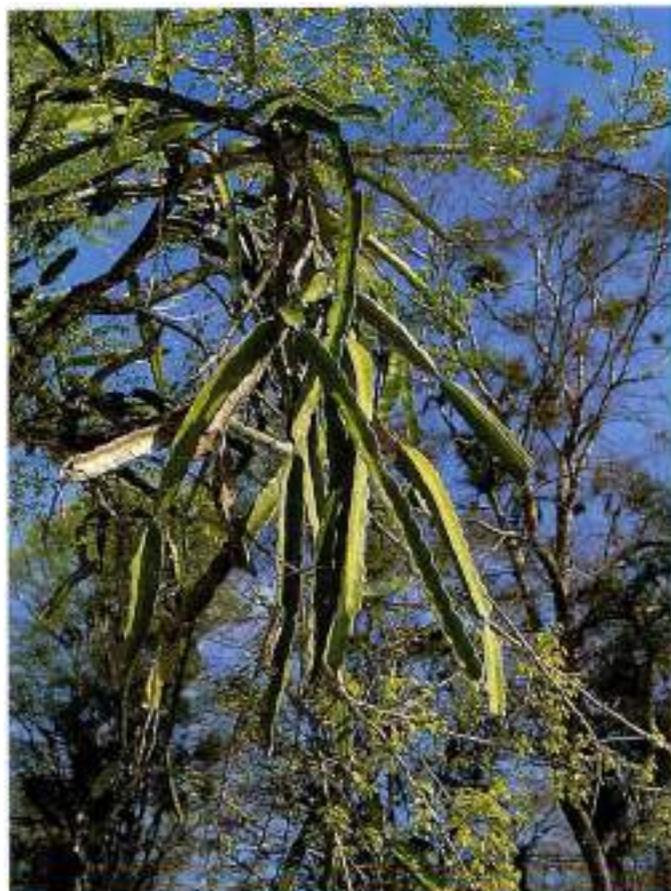
con las flechas pues hay poca agua. Los otros ejercían la pesca en una escala verdaderamente grande, por lo cual ellos comían y vendían pescado a todo el país. Están acostumbrados a salar el pescado: tostarlo y secarlo al sol sin sal. Toman en cuenta cuál de los métodos era el más apropiado para cada tipo de pescado, el tostado se toma días y se lleva a 20 o 30 leguas para su venta y, para comérselo lo cocinaban de nuevo y quedaba de buen sabor y bien sazonado. El pez que ellos matan y que se encuentra en la costa

asentamiento de colonos ingleses, para su explotación, al sur del río Hondo: Belice. Según parece, llamado así por la deformación de su propio nombre, Wallace.

En 1821 Yucatán se declara independiente de España y con esto se acentúan las diferencias entre sus centros políticos Campeche y Mérida. Tras muchas polémicas, enfrentamientos y titubeos, respecto a la relación con la federación, resultaron las separaciones sucesivas de los estados de Tabasco y Campeche, de la provincia de Yucatán. No pocas veces, los indios mayas fueron reclutados en los enfrentamientos entre «yucatecos», mestizos y criollos, sin beneficio alguno. La violenta guerra de castas cambió la estructura de la península y provocó la emigración de mestizos y criollos de la zona oriental hacia Corozal, Belice (1956) de don-

de regresaron cuarenta años después. Muchas de esas familias se mezclaron con beliceños, ingleses y centroamericanos y, por supuesto, volvieron con hábitos alimenticios influidos por la cultura creole. Hasta la fecha hay familias divididas entre Chetumal y Corozal. A iniciativa del dictador Porfirio Díaz, para terminar con la guerra de castas y controlar políticamente el territorio rebelde, se proclamó el territorio federal de Quintana Roo en 1902. Se empezó a repoblar Bacalar y en 1905, el último reducto rebelde maya, Chan Santa Cruz –hoy Felipe Carrillo Puerto– cayó ante las tropas federales. En 1898, Othón P. Blanco, en su calidad de jefe político y militar del territorio, fue comisionado por Porfirio Díaz para fundar un fuerte militar, pero él decidió construir en Nueva Orleans, bajo su propia vigilancia, el Pontón Chetumal que ser-





viria de aduana en la desembocadura del río Hondo, en Cayo Obispo o Payo Obispo. Allí donde ancló el pontón fueron invitados a fincar los refugiados yucatecos a quienes se les cedieron terrenos y volvieron a Payo Obispo, hoy Chetumal, en 1801.

Nueve años más tarde se empezó a repoblar Bacalar con los antiguos yucatecos y sus hijos y nietos nacidos en Belice, acompañados de ciudadanos alemanes, libaneses, griegos, turcos, chinos, españoles, jamaquinos e ingleses, muchos de éstos con niños mayas adoptados. Volvieron familias interétnicas que lo mismo disfrutaban en su comida diaria de unos *rice and beans* y pollo adobado con naranja agria y achiote, que un *curry* o el té inglés de la mañana y de las cinco, con queques o tartaleta de coco; o toman las pastas de harina que lleva el don Plim acompañadas de colitas de cerdo en salmuera. Importadas de Suecia o Inglaterra que hasta la fecha se pueden conseguir en tiendas y mercados de Chenimal. Volvieron las familias con la nostalgia de las comidas mestizas como el escabeche oriental relleno negro, los tamales y los pozoles refrescantes. La vida de estas familias a su regreso no fue fácil, las cosas del consumo diario seguían consiguiéndose en Cozamal, situación que se prolongó durante décadas.

Así como es bañado por las impecables aguas del Caribe, Quintana Roo ha recibido permanentes corrientes migratorias en sus suelos. El antiguo refugio de los indios mayas macehuales fue convertido por Porfirio Díaz en penal para sus disidentes políticos quienes, al inicio de la revolución, volvieron a sus lugares de origen o se integraron a la población local. Pocos años antes habían llegado cubanos para plantar caña de azúcar, tabaco y vainilla y explotar el palo de tinte. Entre 1905 y 1940 fluyó una considerable migración sirlo-libanesa; y entre 1930 y 1960 llegaron campesinos sin tierra de Chihuahua, Michoacán, Tabasco y Veracruz. En 1971 se fundó Cancún, importante



centro turístico que ha provocado una considerable inmigración nacional y extranjera.

El territorio de Quintana Roo alcanzó el rango de estado libre y soberano el 8 de octubre de 1974. Cumple, en este año 2000, su veintiséis aniversario como estado de la federación, y las migraciones siguen modulando su fisonomía. Huellas de muchos pasos han quedado sumadas en su cultura cotidiana, en su arte culinario, la comida beliceña, la internacional que satisface las necesidades del turismo, la comida libanesa que no sólo se disfruta en las casas de los inmigrantes y sus descendientes o en los restaurantes especializados, sino que ha tomado las calles como el *kube* que, enriquecido con los chiles del lugar, se vende en las calles de Chetumal o Camilo Puerto, acompañado de cebolla morada en escabeche. Y, presidiéndolo todo, la tradicional cocina maya o yucateca, india y mestiza, base de la cultura gastronómica de toda la península

Elva Macías





de la tradición maya

Tikinchie

6 PORCIONES

- 1 huachinango o mero de 2½ o 3 kilos
- 75 gramos de renacuajo colorado o pasta de achiote
- 1 taza de jugo de naranja agria
- 2 chiles dulces
- 2 cebollas moradas pequeñas
- 3 jitomates medianos
- 3 chiles xcastic
- ½ cucharadita de orégano
- ½ de taza de aceite de oliva
- hoja de plátano, suficiente para cubrir al pescado
- sal y pimienta al gusto

El pescado entero, limpio pero conservando sus escamas, se corta por el vientre a todo lo largo; se abre completamente y se le quita el espinazo. Se lava, se seca con una manta o papel absorbente, se sa pimenta al gusto.

Se disuelve el achiote en el jugo de la naranja agria, se unta en el pescado y se deja reposar media hora. Se coloca el pescado en una parrilla practicable como tenaza. El chile dulce, la cebolla morada y los jitomates se cortan en rodajas; el chile xcastic en tiras. Se acomodan sobre el pescado estos ingredientes cortados y se espolvorea de orégano. El pescado preparado se prensa con el otro brazo de la parrilla y se asa a las brasas del lado de las escamas por 30 minutos. A media cocción se voltea la parrilla para que el lado de la carne reciba el calor directo durante unos minutos y se vuelve a la posición original.

Si se prepara al horno, el pescado se llama macúm, entonces va limpio de escamas y en la base del refractario se coloca una hoja de plátano, el pescado con todos los ingredientes, más 2 papas crudas en rebanadas y se rocía con el aceite de oliva. Se cubre con otra hoja de plátano y se hornea por 35 minutos a fuego medio, bañándolo con el jugo que suelta durante la cocción.



Salpicón de venado

4 PORCIONES

- 1 kilo de carne de venado
- 2 naranjas agrias
- 1 ramita de cilantro
- 8 rábanos
- 1 cebolla mediana
- chile xcatuc al gusto
- sal al gusto

La carne de venado se asa en el pib, una vez bien asada, se deshebra finamente. Se pican, también finamente, los rábanos, la cebolla, el cilantro y el chile xcatuc. Estos ingredientes se mezclan con la carne y se sazonan con el jugo de las naranjas y sal. Se sirve frío.

Se puede cocinar en un horno convencional, pero la carne debe ser asada y no cocida.

Tok seel

FRIJOL COCIDO CON PIEDRAS CALIENTES

16 PORCIONES

- 1/2 kilo de pepita de calabaza
- 1/2 kilo de frijol blanco (libes)
- 1bladito cilantro
- 1bladito cebollina

Se tostan y muelen las pepitas, los frijoles se sancochan hasta quedar blandos. Luego se pican la cebollina y el cilantro, todos estos ingredientes se mezclan. Se escogen 3 piedras de regular tamaño, se lavan muy bien y de inmediato se ponen entre las brasas del fuego, cuando estén muy calientes, se sacan y colocan en el recipiente donde está la comida y se tapa. Este es un procedimiento de la cocina prehispánica que culmina la cocción y le da un sabor peculiar.

Onsikilbij iib

FRIJO, BLANCO EN PIPIÁN

4 PORCIONES

- 1/4 de kilo de frijoles blancos (libes)
- 200 gramos de pepita molida de calabaza
- 2 ajos
- 3 jitomates
- 1/4 de kilo de masa de nixtamal
- 1achiote molido
- sal al gusto

Se lavan ligeramente los frijoles; se ponen a cocer en una olla con agua y sal al gusto. Mientras, se deslie la pepita, los ajos se tostan y se añaden a la olla, cuando esté a punto de cocimiento, se agregan los jitomates, la masa desleída y colada junto con el achiote. Se mueve con el *juuyub*, paleta de maderá para evitar que se quemé; pasados unos minutos se prueba, si los frijoles están suaves y el caldo espeso, se retira del fuego y se sirve.



Budín de camote

1 PORCIONES

- 1 kilo de camote
- 3 huevos
- 1 raza de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 taza de mantequilla
- 1/2 cucharadita de nuez moscada

Se pelan y se cuecen los camotes en trozos. Se escurren y se machacan hasta que tengan consistencia de puré. Se agregan los huevos, la leche, la vainilla, el azúcar y las pasitas.

En una sartén se derrite la mantequilla en la que se diluye la nuez moscada uniformemente se deja enfriar unos minutos y se unta con brocha en el molde. Vaciar el puré hasta un centímetro antes del borde y oprimir con la cuchara o espátula a fin de evitar huecos que descompengan la forma del budín. Horneear 30 minutos a 180°C.

Este budín, sin pasas y con la mitad del azúcar, puede ser un excelente acompañante de carnes y aves.

Kibe

VERSIÓN DE CHETUMAL

12 PIRZAS

- 1/2 kilo de trigo
- 1/2 taza de hojas de hierbabuena
- 250 gramos de cebolla blanca
- 1/2 chile xcatic
- 1/2 chile verde
- 1/4 de chile habanero desvenado
- 250 gramos de carne de res, molida 2 veces
- 1/2 taza de piñones
- 1/2 litro de aceite
- sal y pimienta al gusto

El trigo molido se remoja media hora. Mientras, se muelen la hierbabuena, la mitad de la cebolla y los pedazos de chile. Se pica el resto de la cebolla finamente. El trigo se escurre en un cedazo oprimiéndolo con el puño.

Se mezclan la carne molida, los ingredientes molidos, la cebolla picada, la sal, la pimienta y el trigo. Cuando la mezcla sea uniforme se hacen croquetas ovaladas y gruesas de unos 50 gramos. Al centro de cada croqueta se colocan unos piñones. Se frien en aceite de oliva hasta que se doren, se escurren en un cedazo o sobre papel absorbente. Se sirven calientes.

Este platillo libanés, enriquecido con los chiles del lugar se vende en Chetumal y en otras ciudades de Quintana Roo en tiendas y mercados populares y aun en las calles, acompañado de cebolla en escabeche.



Rice and beans

• INGREDIENTES

- 1/2 kilo de frijol colorado
- 1 cebolla
- 1 kilo de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1/2 chile morrón
- 1/2 litro de aceite
- 1 pizca de pimienta en polvo
- 1 ramita de cilantro
- 1/4 de cucharadita de orégano
- leche de un coco
- 2 plátanos machos maduros
- sal al gusto

Pollo

- 2 pollos en piezas
- 4 naranjas agrias
- 1 pizca de pimienta
- sal al gusto
- 1/2 de taza de aceite

Ensalada

- 1 huevo duro
- 3 papas grandes
- 2 zanahorias
- 1/2 taza de chicharos
- 1 taza de crema agria
- sal al gusto

Se ponen a cocer los frijoles con media cebolla. El arroz se dora y se aparta. El ajo, la otra mitad de la cebolla, el cilantro y el pimiento morrón se pican y se frien en aceite junto con la pimienta y el orégano. La pulpa de un coco, limpia de la parte oscura, se pasa por un extractor para obtener la leche o se parte en trozos y se muele muy bien en licuadora con una taza del caldo de frijol y se cuece. Una vez cocido el frijol —que debe quedar suave pero con los granos enteros y caldoso—, todavía en ebullición, se le agregan los condimentos fritos, el arroz y la leche de coco. Cuando vuelve a hervir se modera la flama y se deja hasta que el arroz esté cocido.

El plátano macho maduro se corta en rebanadas y se frien en aceite. Se ponen sobre papel de estraza para escurrir la grasa.

Pollo

Se pone a marinar el pollo en el jugo de naranja agria, sal y pimienta por unas 2 horas. Se frien las piezas en aceite o se hornean durante 2 horas.

Ensalada

Se cuece el huevo cocido, se cuecen las verduras enteras y peladas. Se pican en cubitos, se adereza con la crema agria y sal. Una mitad del huevo se integra a la ensalada y la otra parte rebanada, se usa para decorarla.

Se sirven, en un platón individual, los rice and beans, una pieza de pollo, la ensalada y unas rebanadas de plátano frito.

Esta comida cambiana fue traída por la población mestiza que vivió durante la guerra de castas en Balice y por las familias que se formaron con ambos orígenes.



Queques de coco

en panecillos

Janie cake (salados)

- 1 kilo de harina
- 1 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- leche de 2 cocos
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- sal al gusto

Se mezcla la harina con el polvo para hornear, la leche de coco y la manteca, se amasan sin que queden grumos y se sala. Se hacen bolitas redondas del tamaño de un limón, se aplastan levemente con la palma de la mano, y se pinchan 3 veces con un tenedor. Se hornean las tortitas durante 50 minutos.

Se sirven calientes, en el desayuno o la merienda, con mantequilla que se untó al abrir el panecillo por la mitad como un *muffin*.

Powder bom (dulces)

La versión dulce de estos panecillos se prepara de la misma manera, sustituyendo la manteca por 2 cucharadas de mantequilla, la sal por 1/4 de taza de azúcar y agregando una taza de pasitas a la masa. Estos no se pinchan con tenedor antes de hornear.

La leche de coco se obtiene pasando por un extractor de jugos la pulpa de los cocos maduros, cuidando de limpiar la parte oscura de la misma.

Tartaleta de coco

8 porciones

Masa dulce para tarta

- 300 gramos de harina
- 225 gramos de mantequilla
- 1/2 cucharada de sal
- 50 gramos de azúcar
- 3 cucharadas de agua fría

Relleno

- 1 coco rallado
- 1 taza de azúcar
- 1/2 lata de leche condensada
- 1/2 lata de leche evaporada
- 2 huevos
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla

Mezclar la harina con la mantequilla, la sal y el azúcar. Agregar poco a poco el agua fría, revolver sin amasar y dejar reposar.

Relleno

En una cacerola se pone al fuego el coco rallado con el azúcar, no requiere de agua ni grasa ya que suelta su jugo. Hay que mover durante la cocción y retirar del fuego cuando el coco esté transparente. Se agregan las leches, los huevos, la ralladura de limón, la canela, y la vainilla revolviendo muy bien los ingredientes.

Precalentar por 15 minutos el horno. Extender la masa preparada, formando la tartera y cocerla. En la masa semicocida se vierte el coco preparado y se hornea hasta que la tartaleta cuaje y se dore, una hora aproximadamente.



Pipián de pavo

• PORCIONES

- 3 pechugas de pavo y sus alones
- 250 gramos de pepita de calabaza molida
- 250 gramos de almendra
- 5 chiles xocatic
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebollín
- 2 corazones de lechuga
- 7 hojas de acelga, chaya o espinara
- 1/4 de taza de aceite
- 1/4 de taza de manteguilla
- caldo del pavo
- sal al gusto

Los ingredientes se preparan y se apartan: los alones se cocen en agua, con sal, ajo y cebolla para obtener el caldo. Las pechugas, en crudo, se parten en trozos; los ajos se pican, las almendras se pelan, la mitad se mientan y la mitad se tostan en mitades. En 2 tazas de caldo se muelen en la licuadora las hojas de acelga, la cebolla, los corazones de lechuga, los chiles desvenados y picados, el cebollín y la pepita y se frien en aceite. Una vez sazonado se agrega más caldo para obtener la salsa, se agregan la sal y los ajos picados y las almendras mientadas, se deja espesar y se retira del fuego.

Los trozos de pavo en crudo se sapepimentan y se frien en una cacerola con aceite y manteguilla en partes iguales. Cuando la carne esté casi completamente cocida, se vierte el pipián para terminar la cocción juntos. Se adorna con las mitades de almendras tostadas.



Escabeche oriental

• PORCIONES

- 1 pollo en piezas
- 6 pimientos de Castilla
- 1/4 de cucharadita de orégano
- 1 pizca de comino
- 2 clavos
- 1 rajita de canela
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de vinagre
- 1/2 kilo de cebolla blanca
- agua caliente, la necesaria
- 2 tazas de aceite de oliva
- chile kcalto al gusto
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cebolla morada

Se muelen la pimienta, el orégano, el comino, los clavos, la canela y los ajos y se disuelven en 1/2 taza de vinagre y sal al gusto. La cebolla blanca se rebana, se lava con agua caliente, se escurre y se frie en aceite hasta acitronarse y se aparta. El chile se corta en rajas. Las piezas de pollo, en crudo, se empapan en las especias disueltas en vinagre y se frien en el aceite con las 2 hojas de laurel, sin que el pollo se dore. Cas. al terminar la cocción se agrega la cebolla acitronada y el chile, y 1/2 taza de vinagre y se deja hervir por otros 10 minutos. La cebolla morada se rebana, se lava en agua caliente con sal y se remoja en vinagre 30 minutos.

Una vez frío el pollo se acomoda en un platón y encima se distribuyen las rebanadas de cebolla morada. Se sirve frío.



Aspic de mariscos

24 PORCIONES

- 1 kilo de camarones grandes
- 1 kilo de almejas
- 4 colas de langosta
- 1 kilo de cherna en filetes
- 125 gramos de aceitunas sin hueso
- 200 gramos de pimientos morrones (una lata chica)

Aspic

- 1 kilo de cabezas de pescado
- 2 tazas de poro
- 2 tazas de cebollas de rabo
- 2 tallos de apio con sus hojas
- 2 tazas de zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas del caldo de los mariscos
- 2 tazas de vino blanco
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 4 hojas de laurel
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de tomillo
- 1 pizca de mejorana
- 2 clavos
- 40 gramos de grebellos (6 sobres)
- 1 taza de agua fría
- 2 cucharadas de vinagre e limón
- 4 claras de huevo

Salsa tártara

- 200 gramos de mayonesa
- 4 pepinos grandes marinados en vinagre
- 3 cebollitas de Cambray
- 1 ramito de perejil chico
- 60 gramos de alcaparras (un frasco)

Se cuecen los camarones en poca agua con sal. Se escurren, se pelan y se reserva el caldo aparte. Lo mismo se hace con las langostas. Los filetes crudos de cherna se cortan en cubitos de 2 centímetros, se ponen a cocer en poca agua con sal. Se escurren y se aparta el caldo. Las almejas se hierven hasta que se abran. Se sacan de sus conchas, se apartan y el caldo también se conserva. Todas las verduras incluidas en los ingredientes del aspic se pican; la granama se disuelve en 1 taza de agua fría. En una cacerola se juntan los 4 caldos en donde se cocieron los mariscos, se agregan las cabezas de pescado, las verduras picadas, el ajo también picado y las especias: pimienta, laurel, tomillo, mejorana, clavos, el perejil y las 2 cucharadas de vinagre. Todo esto debe hervir 45 minutos. Se agregan las tazas de vino y se deja hervir otros 10 minutos. El caldo se cuele, se incorpora la gelatina hidratada y se deja reposar 10 minutos.

Se baten las claras de huevo hasta que espuman, sin que queden muy duras. Se vierten sobre el caldo o aspic y se pone al fuego a que dé varios hervores, durante la cocción se cortan las claras con una cuchara, en forma de cruz, se retira de la lumbre y se deja reposar 10 minutos. Sobre un cernidor grande se coloca una manta de cielo, doblada en 4, previamente humedecida en agua hervida. Con mucho cuidado, se va sacando el caldo con un cucharón y pasando por el lienzo, se deben evitar las claras que han absorbido las impurezas del caldo. Una vez terminada esta operación, si el líquido está cristalino estará listo, si aún está turbio se repite la operación; se baten otras claras cortándolas no sólo en cruz, sino en redondo, durante el nuevo hervor del caldo. Se rectifica la sal al gusto y se cuele de nuevo. En un molde de tésca, previamente humedecido y congelado, se coloca una capa de medio centímetro de aspic y se mete a cuajar al refrigerador. Una vez cuajada esta

primera capa se colocan encima los camarones, adornándolos con aceitunas rebanadas y tajas de pimientos morrones, procurando que los camarones suban hacia las paredes del molde. Se bañan con otra capa de aspic, se pone a cuajar. Se van alternando capas de marisco y de aspic, teniendo la precaución de que cada capa cuaje muy bien antes de sobreponer la siguiente, hasta llenar el molde con la última capa de aspic y se deja cuajar en el refrigerador. Para servirse se desmolda pasando el molde un instante por agua caliente. En el centro del aspic se vierte la salsa tártara. Se adorna con perejil.

Salsa tártara

Los pepinos en salmuera se pican finamente, las cebollas de Cambrey, y el perejil chino, sin tallos, se pican finamente y las alcaparras se parten en dos. Se mezclan estos ingredientes con la mayonesa blanca, haciendo una salsa homogénea.

Colitas de langosta en salsa de chile xcatic

4 PORCIONES

25 a 30 colitas de langosta
 2 limones
 4 cebitas xcatic
 1 cebolla
 ¼ de taza de vinagre
 1 copa de vino blanco
 2 cucharadas de estragón
 2 cucharadas de agua
 8 yemas
 300 gramos de mantequilla
 sal y pimienta blanca al gusto

Cocer las colitas de langosta y ponerles sal, pimienta y limón, al gusto. Los chiles xcatic se asan, se pelan, se desvenan y se pican, la cebolla se pica y ambos se mezclan con el vinagre, el vino y el estragón y se ponen a hervir hasta que se consumen los líquidos. Se retira del fuego, se agregan el agua, sal al gusto y las yemas batiendo enérgicamente hasta ver el fondo de la cacerola. En ese momento se incorpora la mantequilla previamente fundida y se mezcla hasta obtener una salsa espumosa. Las colitas de langosta se frien con poco aceite y se bañan con esta salsa.

Langosta a la naranja agria

4 PORCIONES

4 langostas crudas
 200 gramos de mantequilla
 4 naranjas agrias
 2 cebollas medianas
 100 gramos de harina
 1 litro de jugo de naranja
 1 cucharadita de Grand Marnier
 4 chiles habaneros
 sal al gusto

Se cortan las langostas por mitades y se frien en mantequilla con la cebolla picada. Se le espolvorea la harina y, a medio cocimiento, se agregan el jugo de naranja y el Grand Marnier salpimentando y dejándose reducir la salsa. La salsa debe quedar medianamente espesa, para lograrlo debe cocerse todo, a fuego lento, 15 minutos.

Se sirve con los chiles habaneros asados, enteros, de diferentes tonos y gajos finos de naranja, colocados sobre el manisco.



Tabasco

119 Presentación
Rosa María Romo López

123 Flora solar
Elva Macías

134 Comidas del agua
pejelagarto en verde | piguas en chirmol |
robalo en mone | pato con arroz

138 Comidas de la tierra
enchiladas tabasqueñas | ulich de gallina |
carne salada de res con chaya | jigote de pavo |
platanitos rellenos

144 Para la merienda
tamalitos de chipilín | torta de plátano con
picadillo salado | tamal de presa en medio |
torrejas de yuca | cafiruleta



TABASCO

Hablar de una identidad propia dentro de la cocina tabasqueña es referirnos a una riqueza que se manifiesta en la exclusividad de algunos productos de la región que han dado sustancia, olor, color y sabor a sus platillos. Difícil es pensar que en el centro del país se pueda elaborar un pejelagarto asado, tortuga en sangre, o torrijas de yuca, por la simple razón de que son ajenos o desconocidos en otras regiones.

Esto diferencia a la cocina tabasqueña de otras, donde los productos para elaborarlas son en su mayoría comunes, y su difusión ha servido para crear todo un comercio en torno a la gastronomía de algunos estados, instalando restaurantes y vendiendo los productos manufacturados, algunos de los cuales se realizan incluso en el extranjero.

El caso de Tabasco es un motivo de estudio, primero, por encontrarse en la región sureste del país, en un clima tropical donde ríos y cuerpos lagunares dan a su geografía un carácter propio. Además, el aislamiento que durante más de tres siglos prevaleció en la región hizo que los hombres de estas tierras crearan hábitos propios y adoptaran costumbres venidas del otro lado del Atlántico. A ello habría que sumar causas históricas, como la dependencia político-administrativa de la Nueva España y de la Intendencia de Yucatán, la piratería y la etapa gamicista, entre otras.

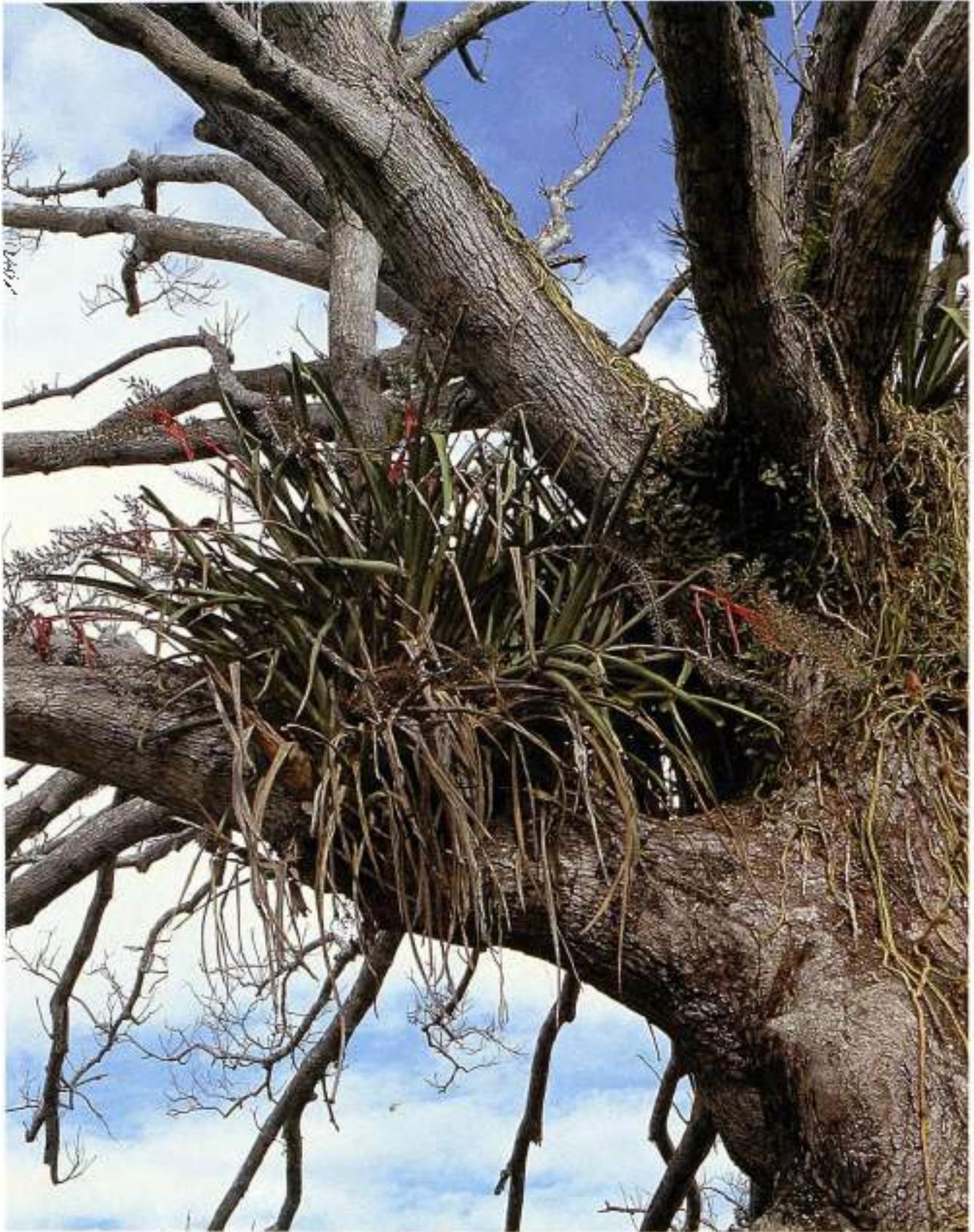
Aunque a menudo se habla de la riqueza de nuestra cocina, debe extenderse esta modalidad a la rareza y exclusividad de algunos platillos y no exactamente a la abundancia y conocimiento que se tiene de ésta en el país. La gastronomía tabasqueña tiene ingredientes poco comunes, nombres raros propios de su origen, olores y aromas particulares, colores y texturas que conforman un retrato de la gente del trópico.

El achiote, las hojas de momo y chipilín, la chaya y la generosidad del cacao que aportamos hace más de 500 años a la cultura occidental, son algunas de las grandes contribuciones a la gastronomía local y base de numerosos platillos que hablan de una identidad en los hábitos alimenticios.

La mesa de los tabasqueños recibe el dulzor de fruta como los camritos, que reproducen en su pulpa los tonos de la orquídea, grandes chicozapotes de cáscara leve; zapotes rojissimos también conocidos como mameyes; anonas y guanábanas con sabor agridulce, mangos que evocan la ciudad de Manila, «guinecs» (plátanos) que hablan de colores y espesuras africanas, piñas que derraman melosas delicias, además del enorme aguacate propio de la tierra, el «chinín», especie que sustituye con creces a la mantequilla; el maíz, la yuca, el plátano verde y maduro, ofrecen los más ricos acompañamientos para cualquier comida.

Se estilan en Tabasco tamales de variada consistencia, colores y sabores; los tradicionales, rellenos de carne de cerdo, pollo o pavo, los de lijol negro con hoja de momo (hierba santa) y shist de chicharrón, los de chipilín, de pejelagarto, los «chanchamitos» en hoja de jolche (maíz) y las «maneas».

Del agua nos llega el pejelagarto, vestigio de animal prehistórico que habita en otros estados del sureste, pero sólo en Tabasco se ha elevado a la categoría de manjar. Se



puede comer asado, frito, en ensalada con Chile dulce o preparado en guisos con achote. Existe el pescado sudado, el pochutle en verde; la tortuga guisada en sangre con plátano verde o en verde, con hojas de chaya y de chipilín, la hicocha en ajaco, lampreada o estofada; el guao, el chirmol de cangrejo, la pigua al natural, el pijije (platillo) y el pato de monte en pipián. ۞

De la selva llegan el tepescuintle curtido en naranja agria y homado entre hojas de plátano; el jueche (armadillo), aderezado con pimienta, sin que le falte su naranja agria. El venado es platillo de renombre en la gastronomía tabasqueña, sin embargo, la desmedida depredación de esta especie ha erradicado por completo la costumbre de consumirlo, quedando sólo el testimonio de la existencia del platillo.

Para acompañar los platillos, el tabasqueño emplea otros elementos diferentes al pan blanco y la tortilla de maíz. Los guisos y frijoles se acompañan de matavilla con una tortilla gruesa de maíz hecha a mano y cocida en zomal, que generalmente se rellena de shish de chicharrón, frijol y queso, y a la cual, los más exquisitos paladares que conservan tradiciones de ultramar agregan aceite de oliva. No hay que olvidar que durante el siglo xix y las primeras décadas del xx, Tabasco se encontraba semaislado del centro del país, por no existir una adecuada red de caminos terrestres, lo que impedía y retrasaba la distribución de productos; era común entonces, que los barcos provenientes de Europa trajeran estas mercancías y costumbres, quedándose como parte de la cocina tabasqueña.

Animales, verduras y hierbas regionales aportan su tono peculiar a una comida que tiene algo de agreste y mucho de refinada. El mono, el chipilín y la chaya hacen inconfundibles los caldos, los tamales y los guisos de Tabasco. Son excelentes los quesos frescos envueltos en hoja de plátano, y otros duros y de sabor fuerte, ideales para espolvorear platillos o preparar empanadas dulces. La mantquilla envasada conserva el inconfundible sabor casero de la que se hacía para consumo doméstico.

A este menú hay que agregar las bebidas tradicionales, como el agua de «matate» (hepta morada que en otras latitudes sólo sirve de ornamento), el polvillo, mezcla de pinole con un poquito de cacao, y el tradicional pozol que es, según Santamaría, «masa de nixtamal, reventado, molida en grueso, que se bate en agua fría en jicara ... tómate también agrio o fermentado por el calor natural ... con sal, pimienta y aun chile», y chorote; «bebida preparada en Irie con maíz cocido, cacao tostado y molido, pudiendo llevar también azúcar; propiamente es el pozol de cacao».

Para concluir, nada mejor que un apetitoso dulce de frutas en conserva, como el de naranja agria, el de nance o la roja de micos, hecho de una papaya chica silvestre. Existen también los dulces de leche, y los elaborados de coco, o bien, para cerrar con brocha de oro, un pan de huevo, empanadas, torrijitas de yuca, torta de elote, panetelas o un trozo de marquezote.

Rosa María Romo López

DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO DE CULTURA DE TABASCO



FLORA SOLAR

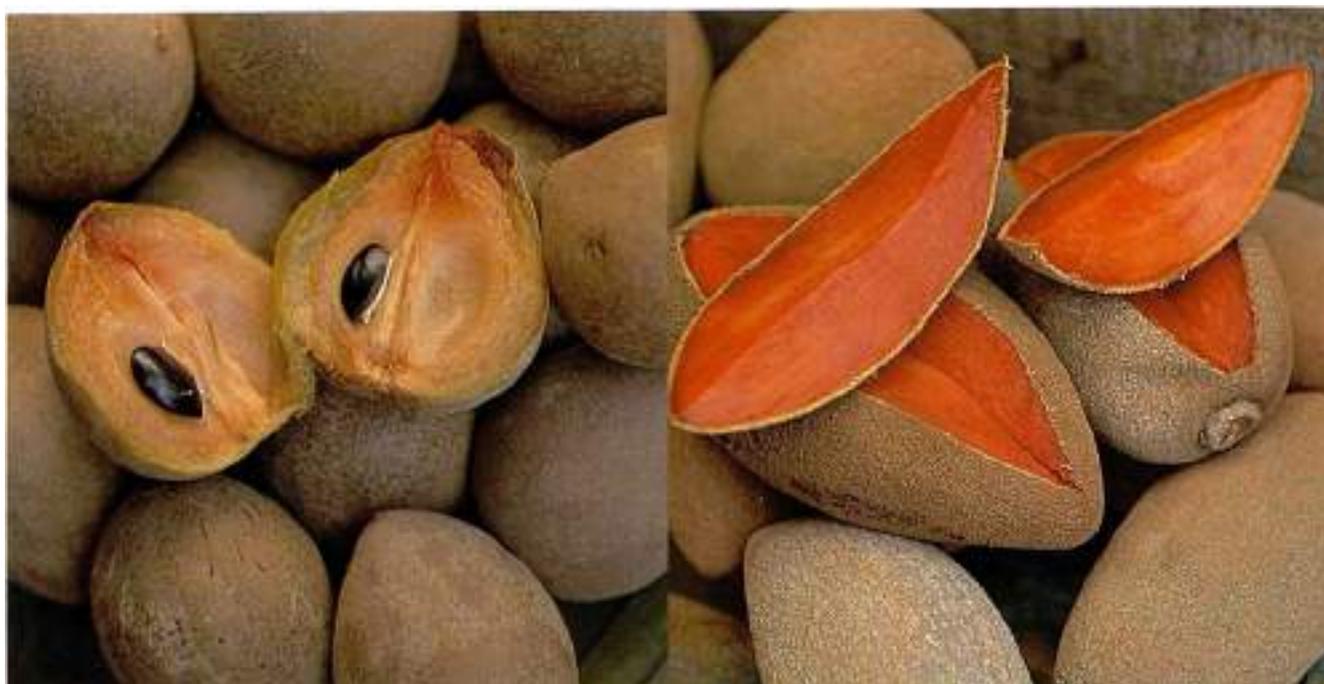
El estado de Tabasco es parte de la llanura costera del golfo. Sus 25 mil kilómetros cuadrados de superficie limitan al norte con el golfo de México, al este con el estado de Campeche y la República de Guatemala; al sur con el estado de Chiapas y la República de Guatemala y al oeste con el estado de Veracruz. Su clima es tropical húmedo y los meses más calurosos, abril y mayo, alcanzan temperaturas hasta de 42 y 43 grados centígrados. Su temperatura promedio es de 25 grados y su régimen pluvial, cuya temporada se extiende de agosto a noviembre, es de los más altos del mundo. En su territorio se concentra la tercera parte de la riqueza fluvial del país. Sus dos más caudalosos, el Usumacinta y el Grijalva, con numerosos afluentes, se unen antes del puerto de Frontera, en un punto llamado Tres Brazos, para desembocar en el golfo.

A la llegada de los españoles, según Bernal Díaz del Castillo, los naturales llamaban Tabasco a su territorio, no es pues un nombre elegido por los conquistadores. Hay varias interpretaciones de su origen: Bernal Díaz del Castillo lo relaciona con el nombre del cacique Taabscoob, personaje de leyenda, quien ofreció a Hernán Cortés valiosos regalos tras la victoria que obtuvo en la batalla contra los naturales. De estos presentes, el más significativo sería una veintena de mujeres entre las que figuraba Malintzin, posteriormente bautizada como doña Marina, conocida en la historia como la Malinche. El presbítero Manuel Gil y Sacznarza, en su *Compendio Histórico, Geográfico y Estadístico de Tabasco*, cómo los tabasqueños tomaron parte en las luchas intestinas del imperio maya, a favor de los Cocom de Mayapán y derrotaron a los Tutul Xú de Uxmal. Estos se recuperaron de la derrota, pusieron sitio a Mayapán y causaron

su destrucción. Ante la ruina del antiguo imperio, los tabasqueños se independizaron y nombraron un gobernante, «le pondrían a esta tierra Taabscoob, esto es nos han engañado»; don Alberto Correa considera que viene de Tlapalco, «tierra húmeda», y Francisco J. Santamaría señala el origen etimológico de la palabra Tlapachtli, «tierra del heno», conocido entre los tabasqueños como «barba de viejo». Con la palabra *pastle*, de origen nahua, se conoce en el sureste a esta parásita de los grandes árboles. Tabasco puede ser, también, «tierra del *pastle*». El profesor Marcos E. Becerra, a su vez, considera que proviene de Tlahuashco, palabra nahua que significa «lugar que tiene dueño».

Esta gran planicie que constituye el estado, se formó en remotas eras geológicas con los aluviones de los ríos caudalosos que ahora lo surcan, provenientes de los deslaves de las montañas de Chiapas. Por eso predominan los suelos arcillosos, llanuras de aluvión sumamente propicias para la agricultura y la ganadería. Sus tierras de sabana y de selva de diferentes matices, producen una exuberante y variada vegetación, plantas acuáticas, manglares, hierbas, árboles y arbustos. Su gran





variedad de árboles frutales provee a la mesa tabasqueña de frutas que se consumen en forma natural o se utilizan para preparar postres y refrescos tan gustados por los pueblos mexicanos desde épocas prehispánicas. Las frutas traídas de Oriente por los conquistadores –ramarindo, mango, cítricos– arraigadas al fértil suelo de Tabasco conviven con las originarias de la América tropical: la guanábana que el poeta Carlos Pellicer llamó «la bolsa de semen de los trópicos», la guayaba, el chicozapote, la anona, o el zapote. Esta fruta curiosamente ha sufrido una inversión en el uso de sus nombres ya que en el altiplano se le conoce con la palabra caribe *mamey* y en el sureste y zona canche mexicana se conoce con la palabra de origen náhuatl: zapote.

En el territorio tabasqueño se alternan grandes pastizales, con selvas y los pocos árboles de maderas preciosas que sobreviven a la tala inmoderada como el cedro y la caoba. Y en el centro de toda esta vegetación se yergue la majestuosa ceiba, el árbol sagrado de los mayas.

La profusa humedad de estas tierras produce una barroca arquitectura natural de innumerables especies que el naturalista José Narciso Kovirosa describe: «Tocos los troncos jóvenes o ancianos,

prestan hospedaje a una población de líquenes, muscos, hongos, helechos, orquídeas, bromeliáceas, aroideas y cactáceas, que cubren a veces por completo la corteza formando especies de colonias, las cuales aumentan y se renuevan cada año y no desaparecen sino en el momento en que la fuerza de los huracanes derriba el árbol protector, estremeciendo la tierra y aniquilando con su estrepitosa caída los arbolillos de las nuevas generaciones». En congruencia con esta rica vegetación, la fauna tabasqueña, a pesar de los desmontes y la cacería, conserva muchas de sus especies originales, varias de ellas sacralizadas en las manifestaciones artísticas de sus más altas culturas, la olmeca y la maya.

En medio de la selva tropical, hace 3 mil años, fundaron los olmecas su metrópoli en La Venta, isla tierra adentro, rodeada de ríos, pantanos y arroyos. Con piedras monumentales traídas desde muy lejos crearon la iconografía de sus dioses: hombres con atributos o rasgos de animales. Veneraron al jaguar, al tiburón, al cocodrilo, al águila arpía y a la serpiente. En el panteón maya están representados también animales como el jaguar y el mono. Y en la dieta de ambos pueblos, olmeca y maya, figuraron el venado, el tapir, el cocodrilo, la tortuga, el maratí, entre otras especies. El pai-

saje del sur se ha enriquecido con la presencia relativamente nueva del venado «cola blanca» —llegado del norte y felizmente naturalizado en el sureste— y de las garzas africanas o garzas garrapteras. Actualmente se encuentran en veda varias especies en peligro de extinción pero estos animales de tierra, de mar, de río y de pantano, han sido por siglos la base de una rica gastronomía que ha sufrido transformaciones y enriquecimientos según las tradiciones indias, criollas y mestizas.

Tiene el estado cuatro regiones naturales: la Región de Los Ríos, la Región de la Sierra, la Región del Centro y la Región de la Chontalpa. En la primera, la mitad de su población se dedica a la ganadería, allí se encuentra también la mayor concentración selvática. A través de esta selva cruzaba la antigua ruta de peregrinación hacia Palenque y fue la vía de comunicación con Guatemala, en peligrosas navegaciones o por montañas y caminos de arriería con patachos de mulas. Tabasco al igual que Chiapas, vivió prácticamente aislado durante la colonia.

La región de Los Ríos es también zona pesquera, actividad importante para los municipios de Jonuta y Centla. El puerto de Frontera, cabecera municipal de este último, es un centro camaronero de mucha tradición. En los restaurantes y cantinas de este puerto se puede disfrutar de excelentes camarones frescos, de la comida tradicional tabasqueña, y de una curiosa versión del cebiche, aliñado con mayonesa y crema que suavizan la acidez de este platillo. Esta ciudad vivió su esplendor en el siglo pasado. Sus antiguas casas eran de madera al estilo de las construcciones europeas de Estados Unidos o bien de tabique, con agudos techos de dos aguas, rematados con teja francesa, procedente de Marsella, que veía como lastre en los grandes barcos europeos; tejas que fueron preparadas para recibir copiosas nevadas, aquí imposi-



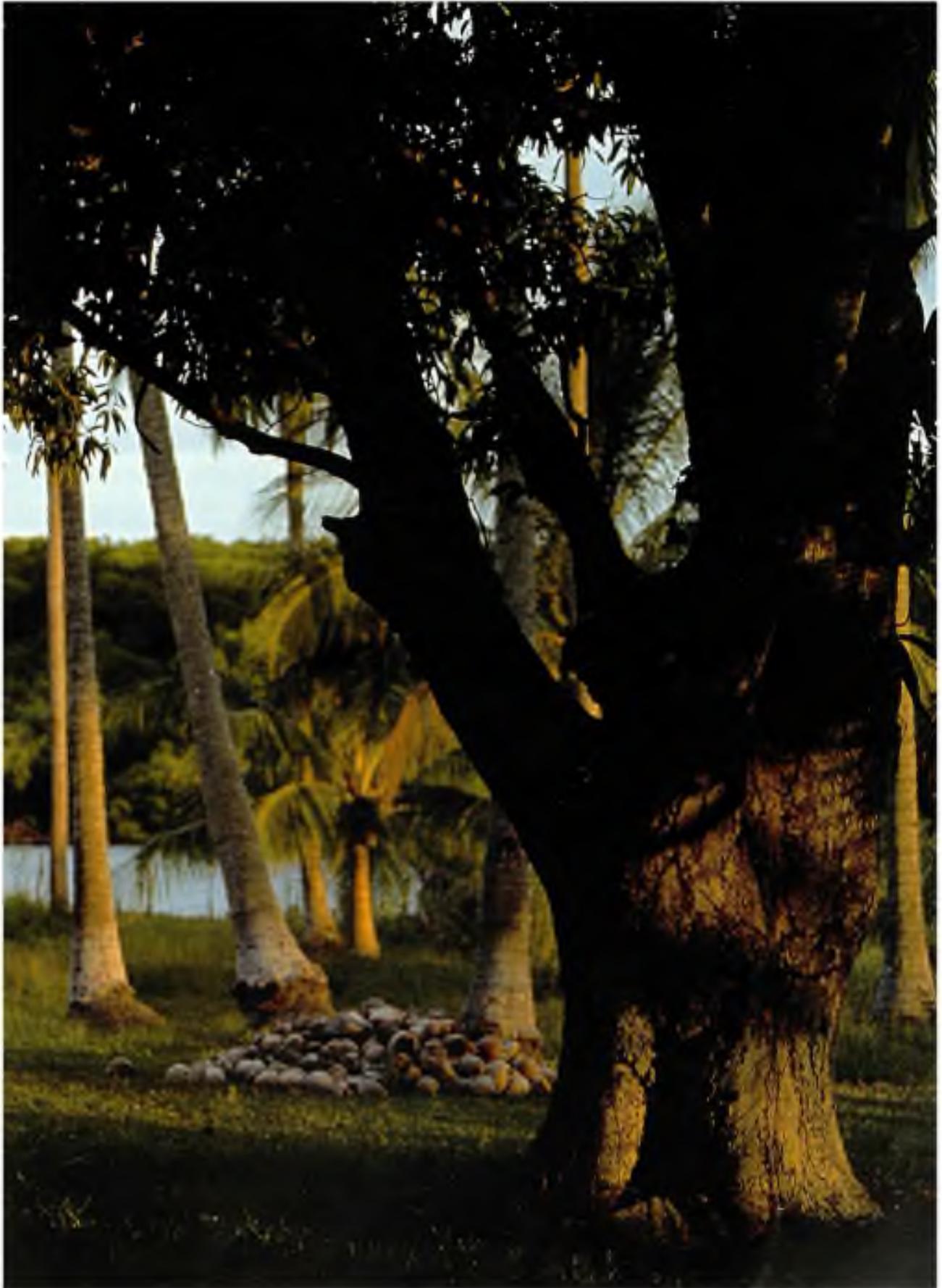
bles. De Frontera salían el chicle, los cítricos y el plátano rumbo a Estados Unidos y las macerats preciosas rumbo a Europa. Actualmente, el municipio de Centla es una región ganadera importante.

En la Región de la Sierra, las montañas más altas no rebasan los mil metros de altura. Entre sus productos se destacan el cacao y el plátano, dos de los elementos básicos en la cocina tradicional tabasqueña e importantes productos de exportación. Desde tiempos prehispánicos Teapa fue azastecedor de cacao. Tacotalpa fue la capital del estado entre los siglos xvii y xviii, cuando los piratas asolaban Tabasco internándose por sus ríos. Maíz, frijol, café y caña de azúcar son cultivos de esta región poblada también por comunidades choles y zoques cuya mayor concentración se halla en Chiapas. Tapilula es un pueblo de reminiscencias coloniales y de espléndidos paisajes, muy cerca



De esta ciudad se encuentran las ruinas del convento dominico de Oxolotán del siglo XVI. Las tierras de Jctlapa, sumamente fértiles, producen arroz, café, caña de azúcar, piña y plátano, y en ellas también se desarrolla la ganadería. Allí se fabrican dulces de naranja muy gustados en todo el estado. El municipio de Macuspana tiene yacimientos petrolíferos y en sus lagunas se dan con abundancia el robalo y la tortuga, muy presentes en la mesa tabasqueña. Es también aserto de poblaciones indias, choles y sobre todo chontales. Los chontales de Tabasco habitan varios municipios,

son indios mayenses que conservan su lengua, sus tradiciones y sus costumbres. La mayoría de ellos son bilingües, aunque todavía hay ancianos monolingües. En armonía con la naturaleza son diestros pescadores y fabrican cayucos de madera. Actualmente los cayucos hechos a pequeña escala se han convertido en artesanía típica utilizada como base de arreglos florales o fruteros. Entre los indios chontales las tortugas son muy apreciadas como alimento, en español las llaman «conchas», y su variedad es grande: tortuga blanca, hucotea, pochitoc, joloc, guao, chiquiguo, entre otras. La tortuga es una de las comidas indias que llegaban hasta la mesa tabasqueña más exigentes. Actualmente se encuentran en venta permanente, pero fueron la base para platillos excelentes como la tortuga en verde, en estofado, en ajíaco, lampreada o en su sangre. Aunque la alimentación básica de esta comunidad la constituyen el maíz, el frijol y el arroz, son consumidores de pescado y de pejelagarto. Otra de las comidas chontales que subsisten es el ulich o uliche, comida ritual del día de muertos. Lajjar preponderante tiene el pozol que, como en todo el mundo maya, es utilizado como ofrenda además de ser la bebida diaria del campesino. Otras de sus bebidas son el guarapo, aguardiente de caña fermentado que se consume en las fiestas religiosas, el polvillo, pinole de maíz con cacao, lo llaman «bebida», se consume caliente en el desayuno y la merienda, y el chocolate amargo disuelto en agua. Para estas bebidas, el pueblo chontal creó una hermosa y útil artesanía: las jicaras. Ahumadas para el pozol, el polvillo y el chocolate, agujereadas para usarse como cernidores de masa; cincadas, desde que los frutos son tiernos, para que crezcan con formas originales y armoniosas; labradas con dibujos de grecas o animales. El güino y la jicara tabasqueños son los frutos de los árboles leñosos *Crescentia alata* y *Crescentia cujate*. De este último fabrican sus jicaras decora-



das con laca también los chapareras— además de los jicalplestes— desde épocas prehispánicas. Ambos pueblos las han utilizado en ofrendas y comidas cotidianas durante siglos.

La Región del Centro es zona productora de ganado, plátano, cacao y frijol, y es la más industrializada. Aquí se encuentra la capital del estado, Villahermosa, en las márgenes del río Grijalva, una de las capitales del sureste que cuenta con mayor infraestructura turística: hoteles, parques, museos, teatros, cines, un excelente planetario y la más rica biblioteca de esta vasta región del país. Hay también en la capital, restaurantes de diversas especialidades de comida mexicana, internacional y tradicional tabasqueña. Entre los mayores atractivos de la ciudad está el Parque Museo de

La Venta, fundado por el poeta Carlos Pellicer para rescatar y difundir los grandes monumentos de la cultura olmeca.

La región de La Chontalpa es la zona de mayor riqueza petrolera del estado, cuna del esplendor de la cultura olmeca, la más deslumbrante civilización del México Antiguo y asiento del gran centro ceremonial del período Clásico maya, Comalcalco. Además de estos interesantes sitios arqueológicos, el visitante de esta zona puede disfrutar de la oferta culinaria de gran variedad de pescados y mariscos de río, de mar y de pantano o «popal» como lo llaman los tabasqueños, como el robalo, las piguas o el pejelagarto, que ofrecen los restaurantes de Puerto Ceiba, Paraíso, Saloya y de Nacajuca, población muy cercana a Villahermosa.



Muy celebrados son «los tapescos» de ostras ahumadas en su propia concha.

Tabasco pertenece al gran mundo maya. Los mayas de Tabasco, diestros en la navegación y el comercio, en épocas prehispanicas se desplazaban en barcas y cayucos alrededor de toda la península hasta las tierras de Honduras.

Los lazos históricos y culturales de Tabasco se extienden hacia Veracruz, Chiapas, la península de Yucatán y el Caribe, especialmente Cuba, con la que mantuvo nexos muy estrechos desde la colonia. La gastronomía tabasqueña es la más caribeña de nuestras cocinas. Si bien en Quintana Roo hay influencia de la cocina beliceña en su región central, en Tabasco los usos gastronómicos son más homogéneos en todo el estado y se advierten coincidencias con la cultura del Caribe en gustos y preferencias culinarias. Son frecuentes el uso de tubérculos como la yuca y el camote, la utilización del plátano maduro y verde en muchos guisos: rellenos, en tortitas, en postres, pucheros, panes y tortillas, y como guarnición de guisados. Los picadillos, los rellenos y muchos de sus guisos criollos van condimentados con pasitas, aceitunas y alcaparras y no son picantes. Al igual que en todo el sureste, los chiles y sus salsas se ofrecen aparte para ser consumidos al gusto del comensal. El chile favorito de la región es el arrastrado. Tabasco tiene también una gran variedad de tamales, algunos son elaborados con masa colada, como el que popularmente llaman de presa porque lleva una pieza completa de pavo, gallina o un buen trozo de carne de cerdo. Otras variedades son los de chíjolín, de pejelagarto, de chaya, de camote, de injol pelón, de maíz nuevo, chamcharutós y manéas. Son muy gustados los pucheros de res y de gallina, enriquecidos con las «frutas» de la región. Entre las carnes utilizadas están las saladas de puerco y de res que para preservarse en ese intenso calor y humedad tienen tanta sal como el bacalao seco y por lo tanto hay que lavar-



las antes de su preparación. En épocas en que no había refrigeración, salar o asar las carnes de crianza o caza, garantizaba su conservación. Estos procedimientos crearon a la vez un gusto por los sabores altos en sal compartido también con los otros estados del sureste. Algunos platillos se preparan con carnes previamente asadas, con pato y sobre todo con pejelagarto. Este impresionante sobreviviente de remotas edades, mezcla de sauno y pez, se asa antes de ser preparado en infinidad de platillos. En los mercados tabasqueños se pueden comprar, cualquier día del año, los pejelagartos asados, ensartados en un palo. Las aves y el cerdo son también frecuentes en esta comida y los mariscos ocupan un lugar preponderante en la dieta tabasqueña. Desde la mesa más humilde hasta la más suntuosa no dejan de ofrecer los frutos de mar y de agua dulce. «El agua con el agua a la cintura», dice el poeta Carlos Pellicer de la proveedora de tantos regalos de la naturaleza y a veces también de desastres. El agua y su presencia permanente en ríos, lagos, pantanos, esteros, arroyos, mar o lluvia.

Algunos autores afirman que la primera capital de Tabasco, Santa María de la Victoria, se fundó en 1519 en la desembocadura del río Grijalva, villa que en el siglo XVI fue asolada por piratas ingleses. Ante ese peligro, sus habitantes se trasladaron a San Juan Bautista que en 1650 fue convertida en capital; aunque, a decir del presbítero





Manuel Gil y Saenz, Felipe II, desde 1598, la llamó Villa Hermosa de San Juan Bautista. La vida colonial transcurrió en un gran aislamiento, con penurias y sublevaciones de la población india en esta escasamente poblada región. A pesar de que la guerra de independencia no motivó movimientos armados en el estado, esta circunstancia política fue hábilmente aprovechada por los tabasqueños para lograr su separación de la provincia de Yucatán. En 1824 el Congreso Constituyente de la República reconoció a Tabasco como estado libre y soberano. Dos años más tarde, en 1826, el Congreso Constitucional del Estado, eleva al pueblo de Villahermosa al rango de ciudad de San Juan Bautista de Tabasco. Y a instancias de Francisco J. Santamaría, subsecretario de gobierno, un decreto del gobernador Francisco J. Miñica, de 1916, restituyó a la capital tabasqueña su antiguo nombre de Villahermosa.

Como todos los pueblos del sur, los tabasqueños son tomadores de pozol, lo llaman chorote si lleva cacao; son también comedores de chaya, de moni o acuyo y de chipilin, hojas aromáticas y de gran sabor. Tienen incluso la feliz convergencia de varias de estas hojas, junto con las del chile amashiro, en sus guisados en verde con pejelagarto,

tortuga y otras carnes. Otros condimentos regionales como el achiote, la pepita de calabaza, los chiles dulces, la cebolla morada, une el gusto tabasqueño con los de los estados vecinos. Los totopostes aquí toman grandes dimensiones con mezclas deliciosas de maíz nuevo, con manteca, asadura de chicharrón o coco. Las tortillas de maíz nuevo también suelen prepararse al mojo de ajo. Es pues, muy apreciado el maíz nuevo –más consistente que el elote y más tierno que el maíz seco– para la elaboración de atoles, tortillas, tamales y totopostes.

«Una comida que tiene algo de agreste y mucho de refinada», dicen Julieta Campos y Enrique González Pedrero de la comida tabasqueña que, con sus semejanzas y peculiaridades, forma parte del complejo gastronómico del sur de México.

La carta geográfica y política del sur, como la de todo el país, a partir de la independencia, fue demarcando nuevas divisiones y regiones, pero los pueblos conservan los lazos de una cultura ancestral compartida que no obedece a límites ni mojoneras.

Elva Macías





Pejelagarto en verde

10 PORCIONES

- 1 pejelagarto crudo de 1 1/2 kilos
- 100 gramos de hojas de chipilin
- 50 gramos de hojas de chile amashito
- 100 gramos de hojas de chaya
- 2 chiles verdes dulces
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 2 cucharadas de masa de maíz
- 1/2 taza de agua
- 1 cebolla morada
- 5 dientes de ajo
- sal al gusto

El pejelagarto se pela y se asa a las brasas, se corta en trozos y se aparta. Se muelen en licuadora las hojas de chipilin, de chile amashito, de chaya, y un chile dulce en cuatro tazas de agua. En una cacerola se frien todos los ingredientes y se vierte la salsa preparada con sal al gusto. Una vez sazonada esta salsa se agregan los trozos de pejelagarto. La masa se diluye en agua y se agrega a la salsa para espesarla. Se hierve por 20 minutos. Durante la cocción la cacerola debe permanecer destapada para que la salsa no pierda su color verde. Unos minutos antes de retirarla, se frien la cebolla morada y un chile dulce en rebanadas y se integran al guiso.

Piguas en chirmol

13 PORCIONES

- 6 piguas grandes

Chirmol

- 2 tortillas
- 2 jitomates
- 1 chile ancho
- 250 gramos de pepita de calabaza tostada y molida
- 1 rama de epazote
- 1/4 de taza de aceite
- 6 tazas de agua
- achiote al gusto
- 1 cucharada de masa
- 6 tazas de agua
- chile amashito encurtido al gusto
- sal al gusto

Chirmol

Las tortillas se huestan, los jitomates se asan y se despepitan, el chile ancho se asa. Estos ingredientes se muelen en licuadora junto con la pepita molida y el epazote, se cuelan y se frien en aceite. Una vez condimentada la salsa se agregan el agua y sal al gusto y se deja que hierva 15 o 20 minutos.

Piguas

Las piguas limpias y abiertas por mitad se asan a la plancha. Una vez asadas y cuando el chirmol está en ebullición, se incorporan a éste para que se impregnen, deben hervir 10 minutos más. Se retira del fuego y se sirve con chiles amachros encurtidos.



Robalo en mone

■ PORCIONES

- 1 robalo de 1 1/2 o 2 kilos
- hoja de plátano, suficiente para envolver el pescado
- 3 hojas grandes de momo o hierba santa
- 2 cebiles dulces
- 2 cebiles blancos
- chile amashito al gusto
- 1/2 cebolla blanca
- 2 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil de Tabasco o perejil de la tierra
- 1 ramita de cilantro
- 1/4 de taza de manteca
- 2 limones
- sal al gusto

Se pasan las hojas de plátano por la linterna para que se suavicen. Se colocan las hojas de plátano en trozos después las hojas de momo y encima el robalo limpio. Sobre el pescado se colocan los chiles, la cebolla, los jitomates y los ajos en rebanadas y el perejil y el cilantro picados. Se agregan la manteca diluida para que se distribuya bien, o el aceite, sal al gusto y el jugo de un limón. Se cubre el pescado completamente con las hojas y se cuece al vapor por 40 minutos. Se sirve caliente, acompañado de arroz blanco y limón.

Pato con arroz

■ PORCIONES

- 1 pato o puije
- 2 litros de agua
- 1 jitomate chico
- 1 cebolla chica
- 6 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- 1 chile blanco
- 1 pizca de oregano
- 1 pizca de comino
- 1 chayote
- sal al gusto
- 250 gramos de arroz lavado y escurrido
- 1/2 taza de manteca o aceite
- 1 ramita de perejil de Tabasco o perejil de la tierra
- 1 manojo de cilantro cuollo

Al pato, previamente saasado, se le quita la piel, se parte en piezas y se cuece en dos litros de agua, con los ajos y sal al gusto. Se reserva el caldo.

Se muelen en licuadora el jitomate, media cebolla, medio chile dulce y medio chile blanco, el oregano y el comino, y se cuecen. El chayote se pela, se parte en rebanadas y se aparta.

El arroz se frie con manteca o aceite, cuando está dorado se agrega la salsa de jitomate preparada y en seguida las piezas de pato, las rebanadas de chayote, el resto del caldo y sal al gusto. Una vez cocido el arroz, antes de retirarlo del fuego, se agregan las mitades de chile dulce y chile blanco restantes, la media cebolla en rebanadas, el perejil y el cilantro.



Enchiladas tabasqueñas

• PORCIONES

Relleno

- 1/2 kilo de carne de res
- 1/2 kilo de carne de cerdo
- 1 jitomate
- 1/2 cebolla
- 1 chile dulce
- 3 cucharadas de manteca o aceite
- pasitas, aceitunas, almendras y sal, al gusto

Salsa

- 4 jitomates
- 3 chiles anchos
- 3 chiles pasilla
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 1/4 tazas de agua
- 3 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- Pimienta, clavo y sal, al gusto.

Enchiladas

- 1/2 kilo de tortillas normales, frescas
- 1/2 de kilo de queso crema seco hecho en Tabasco

Relleno

Se cuece la carne con suficiente agua y sal, cuando está cocida, se pica finamente, el tomate, la cebolla, los dientes de ajo y el chile dulce, se pican finamente también y se frien en la manteca o aceite, previamente coloreado con bastante achiote, luego se le agrega la carne picada, así como las aceitunas sin el hueso y las almendras, también picadas, y las pasitas enteras, dejándose freír todo 5 minutos.

Salsa

Se asan los tomates, los chiles y el ajo, luego todo se licúa con la pimienta y el clavo en una taza de agua; se cuele y se frie con la manteca, se le agrega una taza más de agua; cuando comienza a hervir, se espesa con una cucharada de maicena disuelta en 1/4 de taza de agua, se le agrega la sal al gusto y se deja hervir unos minutos.

Enchiladas

Cada tortilla se pasa por aceite muy caliente, no deben freírse, luego se remojan en la salsa, se rellena con el picadillo, se enrolla, se baña con la salsa y se adorna con el queso desmoronado y con rodajas de cebolla, previamente pasadas por agua hirviendo.



Ulich de gallina

8 PORCIONES

- 1 pavo limpio y cortado en piezas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas rasas de comino tostado
- 1/2 kilo de maíz cocido sin sal
- 1/2 kilo de semillas de calabaza
- 6 o mas chiles amashitos
- sal al gusto

Se pone a sancochar el pavo en suficiente agua con la sal, el ajo machacado y la cebolla cortada en 4. Cuando la carne está suave, se saca del caldo, este se deja enfriar y se cuele. Se muele el maíz junto con el comino tostado y se hace masa, la que se diluye en caldo; después se cuele esta mezcla con un lienzo, un colador o un pedazo lino, agregándole más caldo. Se pone a cocer a fuego lento, moviéndose constantemente para que no se pegue o se formen grumos, hasta que quede como un atole ligero. A punto de hervir, se le agrega la carne de pavo, dejándose cocer por 5 minutos. Se sirve para acompañarlo, con manitas o en su defecto, con tortillas.

Para darle más sabor a este guisado, se le agrega un poco del polvo en que se cocieron la semillas de calabaza previamente tostadas y los chiles asados, que se muelen juntos.

Carne salada de res con chaya

12 PORCIONES

- 1 kilo de carne salada de res
- 3 litros de agua
- 4 plátanos machos verdes
- 400 gramos de hojas de chaya
- 5 jitomates grandes
- 1 cebolla mediana
- 2 chiles dulces
- 2 chiles blancos
- 1/2 taza de manteca o aceite

Se lava la carne cambiando el agua varias veces. Se cuece en el agua durante 45 minutos o hasta que esté suave. Se separa del caldo.

En el mismo caldo se cuecen los plátanos enteros, sin cáscaras; las hojas de chaya se cuecen aparte por unos 15 minutos. Por separado se pican en cubitos, la carne, el plátano, la chaya, el jitomate, la cebolla y los chiles crudos. Se fríen la cebolla y los chiles, se agregan el jitomate, el plátano verde y la chaya. Se incorpora la carne picada y se deja todo al fuego por otros 15 minutos.

Se sirve con rebanas de plátano maduro frito, frijoles negros refritos, totopos y queso.

Las carnes saladas de Tabasco, de puerco o de res, tienen mucho más sal que cualquier cecina o tasajo, por lo mismo se lavan antes de guisarlas.



Jigote de pavo

• PORCIONES

- 1 pavo mediano vivo
- 2 tomates
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de arroz
- 3 cucharadas de manteca o aceite
- 1 litro de caldo de pavo
- 1/2 taza de agua
- acetonas, alcaparras, almendras, pasitas, achiote, orégano, comino, pimienta y achiote, al gusto

Se cuelga de las patas al pavo vivo, se le doblan y cruzan las alas por la parte posterior para que no alatee, se le dobla la cabeza hacia abajo, uniendo el pico con el cuello y se procede a hacerle un corte en el cráneo, profundo, que rompa el hueso y destruya la masa encefálica, dejándose desangrar, recogiendo la sangre en un recipiente limpio. Al estar completamente desangrado, se despluma y limpia, cortándolo en piezas y poniéndolo a cocer con suficiente agua. La sangre coagulada, se pone a cocer con agua. Cuando el pavo está suave, se pica en cubitos, junto con la sangre, la chacha (molleja) y el hígado.

Se sofríe el tomate, la cebolla y el chile dulce finamente picados o licuados, en la manteca o aceite, previamente coloreado con el achiote, se agrega seguidamente el ajo, el comino, el orégano y la pimienta licuados en un poco de agua, así como las almendras, las acetonas y las alcaparras, picadas, y las pasitas enteras, ya frito lo anterior, se le agrega la carne, la sangre y las manducias, más el caldo del pavo y se deja cocer por 5 minutos, luego se le agregan el arroz, previamente remojado y licuado en el agua y colado en un lienzo, se le adiciona la sal al gusto y se deja cocer por 5 minutos más.

Platanitos rellenos

• PORCIONES

Relleno

- 1/2 kilo de carne de res
- 1/2 kilo de carne de cerdo
- 1 jitomate
- 1/2 cebolla
- 1 chile dulce
- 3 cucharadas de manteca o aceite
- pasitas, acetonas, almendras y sal, al gusto
- 1/2 kilo de queso crema de Tabasco (opcional)

Platanitos

- 5 plátanos machos amarillos, sin manchas negras
- aceite suficiente para freír

Relleno

El relleno puede ser de picadillo (preparado exactamente igual al de las enchiladas en la misma cantidad), o de queso crema hecho en Tabasco.

Platanitos

Se le cortan las puntas a los plátanos, se parten por la mitad con todo y cáscara y se ponen a cocer; cuando empiezan a salirse de la cáscara, se sacan del agua y se dejan enfriar. Ya fríos, se muelen en metate o en molino de nixtamal, se hacen tortillas delgadas, un poco más chicas que las de tamaño normal, con tortilladora y a cada tortilla se le coloca el relleno a lo largo enrollándola y haciendo un platanito o purito, que se pega con los dedos húmedos, luego se frien en aceite muy caliente hasta que doren.



Tamalitos de chipilín

30 TAMALITOS

Tamales

- 2 kilos de masa de maiz
- $\frac{1}{2}$ litro de manteca de cerdo
- 1 taza de hojas de chipilín, lavadas una a una en agua, la suficiente
- hojas de plátano secadas, suficientes para la envoltura
- sal al gusto

Salsa

- 1 kilo de tomates maduros
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite o de manteca
- chiles amashitos o serranos al gusto
- sal y pimienta al gusto

Tamales

Se bate o licua la masa en suficiente agua, como si fuese a prepararse un atole, colándose luego en un cedazo fino 2 veces (los residuos que quedan en el cedazo se tiran), luego se pone a cocer a fuego lento, moviéndose constantemente para evitar que se pegue. Cuando está caliente, antes de hervir, se le agregan las hojas de chipilín, la manteca y la sal; continúa moviéndose hasta que la pasta que se forma comienza a hacer burbujas que revientan. Entonces se retira del fuego y cuando esté entre caliente y tibia, se envuelven los tamales en hojas de plátano secadas (los que se ponen a cocer al vapor).

Si se desea preparar la variante de tamales de chipilín con carne de cerdo, deberán utilizarse $\frac{3}{4}$ de kilo de pulpa de cerdo, cortada en trozos, la que se pone a cocer, luego se deshebra y se le agrega a la pasta, después la manteca y cuando empieza a hervir, las hojas de chipilín. Los tamales se sirven bañados en salsa.

Salsa

Los tomates se pasan por agua caliente, se pelan y se despepitan, se licuan con la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal y el chile, se pone a hervir con el aceite o manteca, hasta que queda cocida.



Torta de plátano con picadillo salado

6 PORCIONES

- 6 plátanos machos maduros
- 1/2 kilo de carne salada de res
- 1/3 taza de aceite
- 1 cebolla chica
- 4 dientes de ajo
- 3 jitomates
- 1 chile guero
- 3 chiles dulces
- 20 aceitunas
- 20 pasitas
- 20 alcaparras
- 12 almendras
- 1 ramita de perejil de Tabasco
o perejil de la tierra
- 2 cucharadas de manteca

Plátanos

Se pelan, se parten en rebanadas largas y se frien. Se escurren sobre papel de estraza.

Picadillo

La carne salada se lava, se cuece y se pica finamente. Los ingredientes del picadillo se pican también finamente y se frien, primero la cebolla, el ajo, el jitomate, enseguida se agrega la carne y después los demás ingredientes: los chiles, las aceitunas, las pasitas, las alcaparras, las almendras peladas y picadas y el perejil. Se sazora unos 20 minutos y se retira del fuego.

Torta

Se engrasa un molde con manteca o aceite, si se prefiere; se coloca una capa con la mitad de las rebanadas de plátano frito, se agrega el picadillo y se cubre con el resto de los plátanos fritos. Se hornea por 20 minutos a fuego bajo. Adquiere consistencia de torta que puede rebanarse para servir porciones individuales.

Tamales de presa en medio

EN TAMALES

Masa

- 2 kilos de masa de nixtamal
- 1/3 litro de manteca de cerdo
- agua, la suficiente
- sal al gusto

Relleno

- 1 kilo de pulpa o costilla de cerdo o una gallina cortada en pedras
- 4 chiles anchos
- 4 chiles guajillos
- 3 hojas de epazote
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 tortillas fritas
- 1 taza de agua
- hojas de plátano secadas
para envolver los tamales, las suficientes
- sal al gusto

Masa

La masa se prepara exactamente igual a la de los tamalitos de chipilín.

Relleno

Se fine el total de los ingredientes (chiles, tomate, epazote, semillas de calabaza, cebolla, ajos y tortillas fritas), se licua con el agua, después se cuece, se le agrega la sal y se pone a hervir por 5 minutos. Luego se le incorpora la carne cruda en pedazos pequeños, se tapa y se deja cocer, hasta que empiece a ablandar, se deja enfriar. Se rellenan los tamales con ella, a cada porción de masa, se le deja un espacio en el centro, en el que se coloca la carne con una buena dotación de salsa, se envuelve en hojas de plátano y se pone a cocer al vapor, igual que los tamalitos de chipilín.



Torrijas de yuca

4 PORCIONES

1 kilo de yuca o 4 yucas frescas

4 huevos

1/4 de taza de azúcar

1/2 taza de aceite

1 cucharada de mantquilla

canela al gusto

azúcar fina al gusto

1 pizca de sal

Las yucas se pelan, se rayan en crudo y se mezclan con los huevos, el azúcar, una pizca de canela y otra de sal. El aceite se calienta en una sartén y con un cucharón se toma la masa preparada y se frien las torrijas en forma de torritas. Una vez fritas se escurren sobre papel de estraza. Se sirven calientes. Si se desea, pueden revolcarse en azúcar fina y canela molida. Se toman como postre, o en el desayuno y la merienda.

Cafiruleta

10 PORCIONES

1 taza de leche de coco (pulpa de 4 cocos)

250 gramos de azúcar

12 yemas

canela molida al gusto

Se pone la leche de coco con el azúcar al fuego moviendo constantemente hasta que se vea el fondo del cazo. En ese momento se incorporan las yemas previamente batidas y en cuanto se integran al coco y el azúcar se retira del fuego. No deben hervir. Se vierte la mezcla en un molde, o en platos individuales. Se espolvorea con canela molida.

La leche de coco se obtienen pasando por un extractor la pulpa de los cocos secos o maduros y sin la parte oscura de la pulpa.



Veracruz

151

Presentación

María Esther Hernández Palacios

Lo que se come se canta

Claudia Hernández de Valle-Arizpe

155

Ultramarinos

sopa de habas | chiles jalapeños rellenos de gasparito

166

Dulce agua dulce

arroz a la tumbada | huachinango a la veracruzana |
mojarra tachogobi | langostinos en verde

168

Banquete florido

huatape verde de camarón | tlatonile con flor de izote |
molcajete de lomp | chilcajo con tamales de maíz negro

172

Tercera raíz

tapiete de pollo | calabaza de Castilla con
carne de puerco

178

La sobremesa

sopa borracha | tortitas de cacahuete, mango
y guanábana

180



VERACRUZ

Así como entró a que confeccionó la historia nacional, Veracruz tiene asimismo el mérito de ser uno de los estados gastronómicos por excelencia, al mezclarse la riqueza y la variedad de los ingredientes autóctonos y ultramarinos en cada una de las regiones que han hecho de esta entidad una mesa desbordante de platillos y sabores queandan en una infinitud tal como la de un cuerno de la abundancia.

De esta manera, la cocina veracruzana puede subdividirse de acuerdo a la época del año y en atención a los productos terrestres y marinos, según se den en cada una de ellas. Desde luego, para hacerse esta demarcación ha sido definitiva la influencia de la cultura católica, las bestias tradicionales que tienen gusto y regocijo a lo largo de nuestra geografía y del calendario que nos rige. Dada su topografía, el suelo de Veracruz nos permite una diversidad de guisos en los cuales se advierten componentes ya sean de tierra fría, del altiplano y de la costa. Un ejemplo: en las zonas montañosas se acostumbra comer sopa de habas con camarón seco salado, y en el altiplano y la costa ésta misma se elabora como camarón fresco, resultado: una cantidad numerosa de variantes de un mismo platillo. No qué decir de los moles y de los adobos en cuanto a los chiles y a las carnes que se emplean para su preparación.

Es necesario subrayar que si Veracruz es representativo del sincretismo histórico y cultural, incluyendo la gastronomía, también es cierto que esto mismo lo hermana y lo identifica con los estados vecinos del sur: Campeche, Chiapas, Quintana Roo, Tabasco y Yucatán. En resumen, seis geografías distintas y una sola alimentación verdadera.

Este volumen, que conjunta manifestaciones de la cocina de los estados mencionados, es prueba fehaciente —al mismo tiempo que de sabor— de la vasta cultura que ha defunido, y delme, sensorialmente, el legado de nuestra tradición, siempre enriquecida con aportaciones adquiridas por el gusto y la sensibilidad.

Esther Hernández Falacios

DIRECTORA GENERAL DEL INSTITUTO VERACRUZANO DE CULTURA



LO QUE SE COME SE CANTA

El estado de Veracruz se ubica en la parte media oriental de la República Mexicana. Limita al norte con el estado de Tamaulipas; al oeste con San Luis Potosí, Hidalgo y Puebla; al suroeste y sur con Oaxaca y al sureste con Chiapas y Tabasco. Tiene 71 mil 954 kilómetros cuadrados, con una longitud de 780 kilómetros y un ancho de 216, que lo hace largo y fácilmente reconocible en el mapa. Veracruz es rico y diverso en su geografía: montañoso en la parte central, donde sierras, cumbres y volcanes como el Pico de Orizaba, lo separan de Puebla y lo hacen parecer muy distante de la costa: un litoral más bien bajo y arenoso que suma 800 kilómetros.

Aunque su orografía es compleja, se puede hablar de tres porciones principales, que son la sierra, la llanura y la altiplanicie. A la zona de la sierra madre oriental que parte de la región del istmo de Tehuantepec, pertenecen municipios como Minatitlán y Flayya Vicente así como las ciudades de Orizaba, Córdoba, Huatusco, Xalapa y Coatepec, que en el espectro gastronómico son de gran importancia por sus ricas y variadas aportaciones que mezclan lo indígena y lo español en una cocina tan mestiza como criolla.

Ubicada al sureste del territorio y cercana a la costa, otra gran región es la de Los Tuxtlas, de exuberante vegetación: flora y fauna que deben preservarse y célebre, entre otras razones, por la belleza del lago de Catemaco y por las prácticas de curanderos y brujos, sin olvidar la fabricación de los puros de San Andrés Tuxtla.

Entre las muchas oraciones vinculadas con la magia de esta región, están aquellas destinadas a la caza, la pesca y los cultivos, oraciones que hablan del uso de elementos naturales o de objetos para que haya prosperidad en estas labores. En el libro *Magia en los tuxtlas, Veracruz*, de Marcela Otavarieta, podemos leer:

Para que una persona tenga éxito en la caza se considera muy eficaz cierta piedra que algunos venados «traen en el intestino». El hallazgo de tales piedras no es muy común, y el afortunado que logra cazar un animal que la posea debe conservarla cuidadosamente, y ahumarla con copal cada viernes, planeo o no a de cacerla.

La pesca también tiene sus conjuntos; sus rituales de guajarrós de mar. El pescador arroja por la borda siete de éstos hacia los cuatro puntos cardinales, al momento que reza.

Cuando se habla de Veracruz no es difícil que dos hermosas palabras lleguen a la boca: Sotavento y Barlovento. Se trata de dos extensas llanuras pero también, como se sabe, de dos clases de viento. El puerto de Veracruz pertenecía a la parte norte de esta zona calurosa llena de barrancas. A quien viaje por esta región se le quedarán en la memoria estas hendiduras por donde corre el agua de los ríos y de donde suben las voces de quienes se bañan o lavan la ropa: una imagen tan veracruzana como la extensión verde donde pasta el ganado o





el mango carretero de fiorda tan ancha como un patio. También en la región de Sotavento está la cuenca del río Papaloapan, a cuyas orillas respira Tlacotalpan, una de las poblaciones más conocidas por la belleza de sus calles, casas y plazas, su música y festividades como la de La Candelaria, sin considerar su excelente comida.

Otra importante región es La Huasteca, que se ubica al norte del estado, desde la frontera con Tamaulipas hasta el río Coatzacoahuas, dividida en dos grandes partes por la sierra de Orontepec. Tanto en esta zona como en otras del estado, la relación que se ha establecido entre la música y la comida es abundante e inagotable.

En el cancionero gastronómico de México, el son jarro ocupa un lugar de primer orden y, dentro de este, el tema del mar se renueva constantemente. En «Ostrones alvaradeños» escuchamos:

Ostrones alvaradeños
 los que vengo aquí a cantar,
 a un precio más que barato
 casi vengo a regalar.
 Traigo camarones frescos,
 un tobal regular
 pa'guisarle a la italiana
 con pulpo y calamar.
 Pero que sean de Alvarado,
 tierra de ensueño
 donde se pesca la jaiba,
 el tobal y el ostión.

Otro muy conocido, «Los jules», de Jesús Ansmendi, se suma a esa larga lista de canciones que enumera platillos en un delicioso desorden y que habla del gusto y de la capacidad para comer que tienen los veracruzanos. Dice una estrofa central:



En punto del mediodía,
almorzar fui a un restaurante
y le pedí de mi parte
cañal acada en la perilla
Me dieron guiso de mantequilla
acompañado de camarón
y una docena de ostión,
y me dieron un vaso de atole;
me sirvieron rico mole
antes que nadie acabara,
yo me comí de pasada
otro plato de pozole

La hidrografía de Veracruz pertenece de manera total a la vertiente del golfo y entre los más de 40 ríos que en su mayoría tienen gran potencial hidroeléctrico destacan, al norte, el Fámulo, el Cazones, el Tuxpan y el Tecoautla; al centro, el Nautla, el Misantla y el Bobos; y al sur los muy caudalosos Papaloapan y Coatzacoalcos. Con vista a los ríos y cerca de su riuero, siempre hay en Veracruz buenos lugares para saborear pescado y marisco fresco y bien sazonado; arroz blanco con plátanos fríos, frijoles y todo tipo de antojitos. Como ejemplo, cerca del río Bobos, en Tlapacoyan, se pue-

den comer las mejores acamayayas al rojo de ajo o a sólo tres kilómetros del puerto de Nautla, en San Rafael, hay restaurantes al margen del río, que fusionan la comida más mexicana con los quesos añejos y frescos que fabrican los veracruzanos de origen francés que habitan esta localidad. Qué decir, también, de todos los platillos que se sirven en los restaurantes de Boca del Río, por mencionar sólo algunos lugares de una lista larga y deliciosa.

Hablar de tierra y agua en este estado también es hablar de lagunas, como las de Chairel, Topila, Pueblo Viejo, Mandinga y Tamiahua, con su oferta de camarón, pangas y rebalo.

Veracruz es uno de los estados más ricos y productivos del país y lo es no solamente en lo económico: en lo histórico y en lo cultural ha sido y es una piedra angular.

Las tres culturas prehispánicas fundamentales del estado son la huasteca, la totonaca y la olmeca. Más de un milhar de sitios arqueológicos pertenecientes a estas culturas hablan de un rico pasado y de un presente donde el poderoso mestizaje se deja ver no solamente en lo racial, sino también en la artesanía, en la música, en la danza y, por supuesto, en la comida.

Emparentados con los mayas, los huastecos, «hombres del país del cuero», cuyo origen se remonta al 3. 000 a.C., fueron esencialmente guerreros porque tuvieron que enfrentar y sobrevivir invasiones de grupos seminómadas provenientes del norte y a repetidas sequías y hambrunas. Por su parte, la cultura totonaca, asentada en la zona central, fue mucho más calmada y de ello han dejado constancia su cerámica, su escultura y sus grandes conjuntos urbanísticos como Zempoala y El Tajín, con su maravillosa Pirámide de los Nichos. Esta cultura está más que viva y tanto en la sierra de Puebla como en Papantla (tan famosa por la ceremonia ritual que emprenden sus voladores) y en Misantla viven, a pesar de la gran migración que ha habido, cerca de 150 mil totonacas.

Finalmente, la cultura olmeca, que en el caso de Veracruz floreció en la región de Los Tuxtlas varios siglos antes de la era cristiana, constituye el pilar de las civilizaciones de Mesoamérica. Además de sus conocimientos matemáticos y de su imponente escultura, hoy se sabe que cuando vivieron su esplendor (siglo V a.C.) en Tres Zapotes «tenían una población superior a los 22 mil habitantes, que contaban con excelentes condiciones

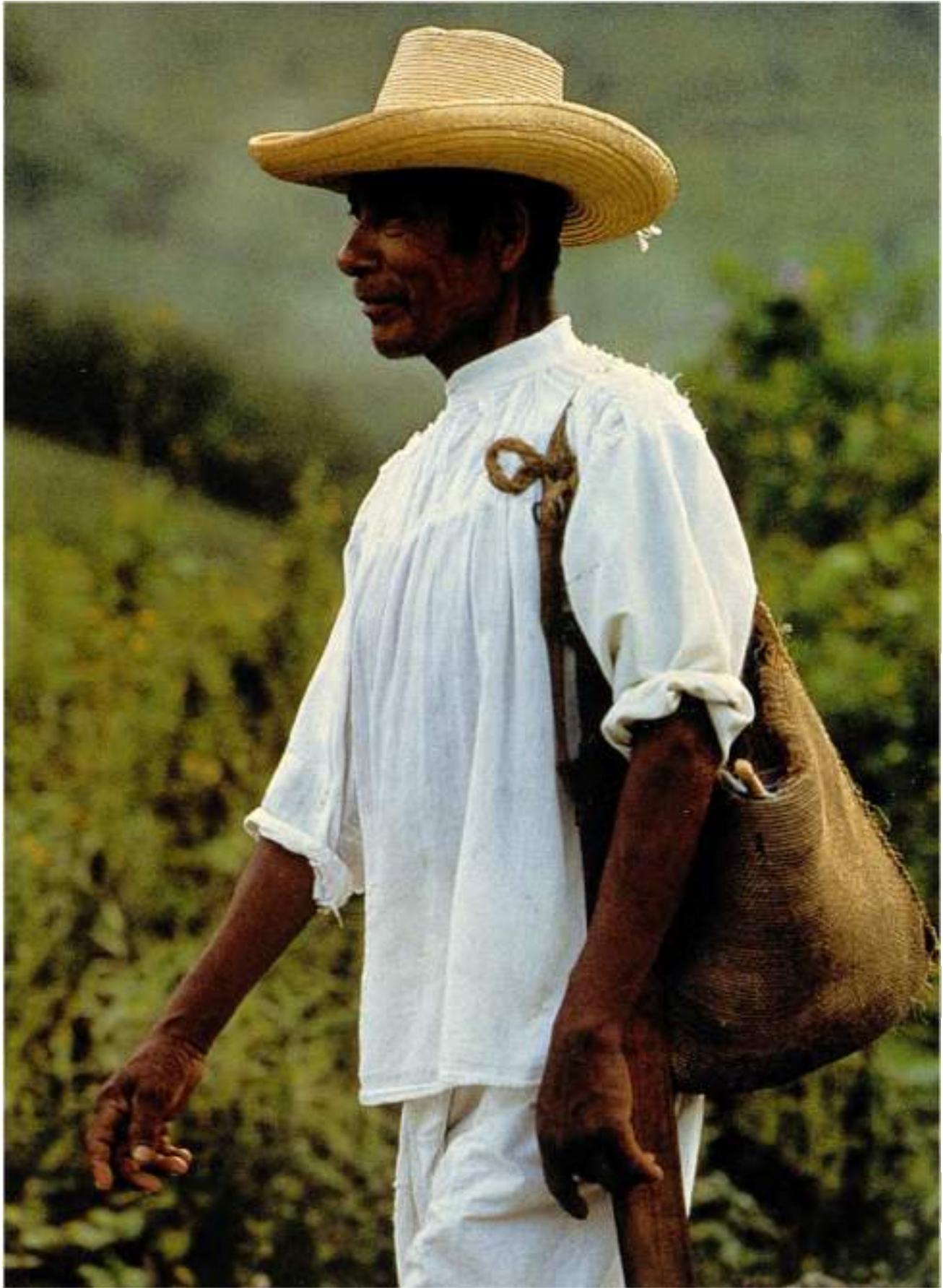
en el plano de la alimentación, gracias a la presencia de un cuadrivio: maíz, frijol, calabaza y chile, al que hay que añadir la carne de animales montaraces, las raíces, flores y frutas de las plantas silvestres».

Estos antecedentes explican, en buena medida, la riqueza y las particularidades de la actual cocina tuxteca, fuertemente indígena y rica en animales exóticos de agua dulce y de tierra.

Para entender la naturaleza gastronómica veracruzana, mestiza pero también de marcado acento español, es necesario remontarse un poco en la historia.

Con la llegada de Juan de Grijalva, que partió en 1518 de Cuba en una expedición que llegó a las costas de lo que más tarde sería la Villa Rica de la Vera Cruz, con cuatro navíos y cerca de 280 hombres, el puerto de Veracruz — que a partir de la llegada de Hernán Cortés fue trasladado tres veces hasta ocupar su sitio actual con San Juan de Ulúa como fuerte y bastión contra piratas y corsarios— fue adquiriendo una importancia que a lo largo de la colonia se sustentó en el comercio. El desembarco de muchos productos, entre ellos los alimenticios, cambiaron la dieta de peninsulares, criollos, indígenas y mestizos. Fueron entrando cereales como el trigo y el arroz, frutas como la manzana, el mango, la naranja, la cañía y el plátano; hortalizas como la zanahoria, la col y las lechugas; granos y vid, así como diversas carnes, grasas animales, cebolla y ajo, muchas hierbas de olor y especias. Durante los siglos XVI y XVII, además de comercio y de la pesca, se explotó la ganadería y se consolidaron las industrias de la caña y de la minería, y Veracruz, con el puerto como punto de comunicación entre España y la capital del virreinato, fue adquiriendo importancia económica y política, al grado de que al menguar el régimen colonial, éste y La Habana eran los puertos más importantes de Hispanoamérica, con un tráfico anual de 250 naves.







Por el elevado número de esclavos que llegó de África y que entró por esta ciudad, también se configuró la fisiognomía del jarocho actual. Por ello no es gratuito que en Veracruz se hable de una cocina atomestza, que incluye recetas dulces y saladas con yuca, ñame, calabaza y malanga, así como aquellas que se hacen con plátano macho, verde o maduro. Muchas son las voces de origen africano relacionadas con la comida, mondongo, mandiona, mofongo, voces tan sonoras como los topónimos Mandinga, Yanga, Maramba y Cabo Verde, que junto con la magia y la música, las fiestas y la organización social nos recuerdan la fuerza de este tercer elemento que ha enriquecido al pueblo veracruzano.

En el siglo xvii, concretamente en 1618, se fundó la villa de Córdoba que, junto con otras ciudades muy cercanas como Orizaba, se edificaron, además de por motivos comerciales, para defensa de los españoles todavía atemorizados por las sublevaciones de negros y nativos, que unos años antes habían tenido lugar en el puerto de Veracruz, en Nautla, Camarhuá y otras poblaciones.

El siglo xvii también fue un siglo de labor misionera: diferentes órdenes religiosas establecieron conventos, templos y hospitales y ello contribuyó a definir el mapa gastronómico del estado, especialmente en lo referente a la repostería y a los dulces hechos con coco, piloncillo, arroz, almendras, anís, chocolate y frutas como la pina y la papaya.

Al ser puerto, la ciudad de Veracruz ha registrado siempre entradas y salidas importantes en la historia de México. En 1767 fueron expulsados los jesuitas de nuestro país y partieron, claro, por Veracruz; entre ellos iba uno de los humanistas más importantes que hemos tenido: Francisco Javier Clavijero, veracruzano, autor de la *Historia antigüa de México*, que tanta luz arrojó a los europeos que tenían información desvirtuada, mítica, a veces pueril, sobre la población, costumbres, organización social y política, clima, paisajes, flora, fauna y comida de América, una obra que Clavijero escribió en Italia, desde un exilio productivo pero lleno de nostalgia.

Al estallar las luchas de independencia, Veracruz también desempeñó un papel clave con Nicolás Bravo al frente de los insurgentes, con la firma de los Tratados de Córdoba y después con la desocupación definitiva del fuerte de San Juan de Ulúa, de donde partieron a su patria los últimos soldados españoles en 1825. La historia de este estado y en particular la de puerto, ha estado marcada por la resistencia de ataques, de invasiones extranjeras: Francia y Estados Unidos en el siglo xix y en 1914, otra más de las tropas norteamericanas, de allí su célebre título de Cuatro Veces Heroica.