

¿Cuántos hechos que forman parte de nuestra memoria histórica no tuvieron lugar en dicha ciudad? En 1823 fue la defensa del fuerte de San Juan de Ulúa, último bastión de los españoles. Allí desembarcó Maximiliano en 1863 y de allí zarpó Porfirio Díaz rumbo al exilio en 1911 a bordo del *Ipiranga*, cinco años después de que su gobierno reprimiera, con una matanza, a los obreros de Río Blanco, uno de los antecedentes más claros de la Revolución de 1910. No hay que olvidar, sin embargo, que el primer levantamiento contra la dictadura de Díaz tuvo lugar en otra ciudad del estado: Acayucan. Ni la biografía de Juárez ni la del controvertido Antonio López de Santa Anna, ni la de Venustiano Carranza, entre otros políticos y caudillos, se puede concebir sin su relación con Veracruz.

Estado petrolero, industrial, agrícola, cafetalero y ganadero, que a lo largo del siglo xx fue —no sin problemas sindicales y obreros— consolidándose en una potencia, Veracruz goza, sin embargo, de una envidiable fama que se asienta en lo musical y en lo culinario de manera extraordinaria y que parece dominar en toda conversación coloquial que lo aborde.

Hablar de Veracruz es hablar de coplas y de jaraneros, de fiestas con trovadores y decimeros en las que no falta el baile sobre las tarimas de oyamel. Quizá el fandango tlacotalpeño que arranca el 31 de enero y sigue hasta el 2 de febrero, día de la Virgen de la Candelaria, sea uno de los mejores ejemplos de este espíritu celebratorio vinculado siempre con la comida. Hablar de Veracruz es hablar del bullicio de los portales del puerto, donde se confunden los estilos musicales, se beben cerveza o *mint julep* bien cargados de hojas de hierbabuena, se comen camarones para pelar o tortas de pavo y, con suerte, en la plaza, se ve bailar buen danzón, o de los ricos huevos tirados, que se acompañan con salsa roja y pan blanco, con el tradicional café lechero en vaso, que nos invita a entrar a La Parroquia.



Hablar de Veracruz también es hablar de su campo de grandes extensiones verdes; de regiones donde se siembra y se cultiva la caña brava, de donde se obtienen piloncillo, mascabado, azúcar blanca y morena, así como el aguardiente de caña con el que se preparan los típicos toritos de cacahuete, de guanábana o de limón, que por igual se sirven, bien fríos, en Coatepec, en La Antigua o en Tlacotalpan.

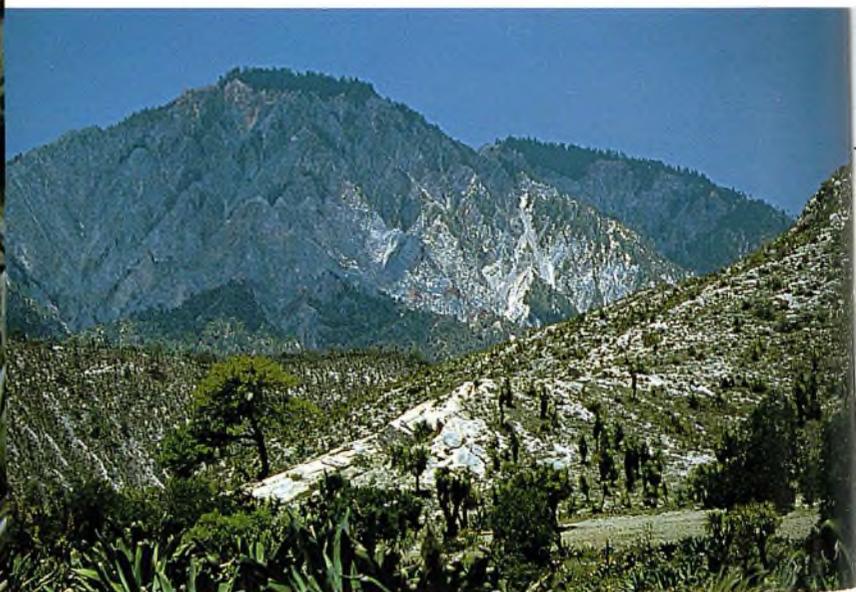
Grandes son también las regiones donde se cultivan la naranja y el limón, los plátanos y, en el clima tropical y a una altura ideal de mil metros sobre el nivel del mar, el café. Veracruz tiene fama en todo el país por la calidad y variedad de sus mariscos: pulpos, langostinos, jaibas y calamares, por ejemplo, y de sus pescados, como el robalo, el huachinango y el chucumite, que se cocinan mucho en caldos y en sopas sazonadas con el tradicional recaudo hecho con jitomate, cebolla, ajo y chile jalapeño o bien, enteros o en postas al mojo

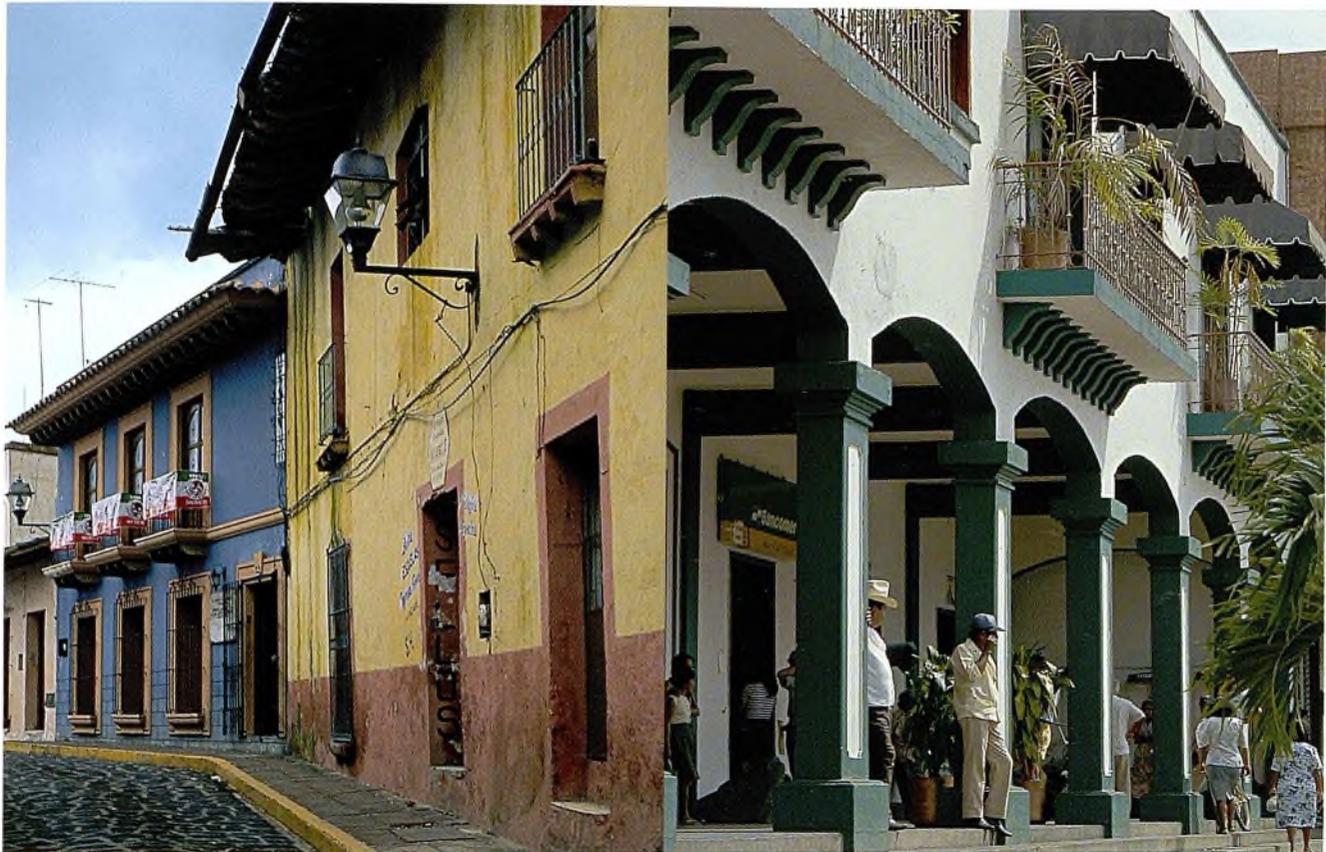
de ajo o en salsas más perfumadas que llevan hojas de acuyo, cilantro, laurel y orégano.

Trazar una breve ruta gastronómica por el estado nos obligaría a incluir Perote, los embutidos, como el chorizo y el lomo de pierna, quesos tipo *provolone* de calidad inmejorable elaborados en esa ciudad.

En la ciudad de Xalapa hay muy buenos restaurantes y uno encuentra antojitos, marisquerías, comida francesa, española, italiana o vegetariana, así como lugares para desayunar bien, tomar café y conversar. Cerca de la capital, vale la pena comer en Coatepec —una ciudad cafetalera, de casas amplias con techos de teja y grandes patios— unos langostinos en salsa roja o en verde y en Xico, mole negro y dulce acompañado de arroz.

En el puerto, la variedad es amplísima y para todos los presupuestos; esa variedad se extiende a Boca del Río, donde vale la pena pedir un filete de pescado relleno o un arroz a la tumbada, ser-





vido en cazuela de barro. Ya en el puerto de Alvarado, frente a los astilleros, cómo no comer varios cocteles de camarón y en Nautla o en Tecolutla, los tamales de cazón.

Veracruz es un estado rico en tamales y en Tlacotalpan tienen fama los llamados «cabeza de perro», que pueden ser de piña, coco, chocolate o vainilla, aunque el más sabroso sea, por su combinación de chiles secos, pescado y hoja de acuyo, el tamal de cazuela.

La ciudad de Tuxpan también es un punto gastronómico importante; por su cercanía con la laguna de Tamahua, tiene gran oferta de ostiones que se sirven con diferentes aderezos.

Huatusco, Orizaba y Córdoba tienen una cocina rica en platillos hechos con pastas de chiles secos y cacahuete, ciruela pasa, ajonjolí y pasitas, que cubren lomos de cerdo y pollos; el jamón serrano, el café y las galletas de café, son sólo algunas otras delicias que hay que probar.

Veracruz es y ha sido un estado de poetas; en Xalapa, al iniciarse la década de los veinte, flore-

ció el muy singular movimiento estridentista de Manuel Maples Arce y a partir de entonces, una revisión del siglo XX en materia de poesía nos revela voces poderosas que han marcado nuestra literatura.

La comida aparece —quizá como consecuencia lógica de la importancia que ésta tiene en la vida cotidiana de los veracruzanos— en no pocos versos de poetas de muy diversas generaciones y estilos. De José Luis Rivas, nacido en Tuxpan en 1950, es la siguiente estrofa del poema «Planto de las dárseñas», que sintetiza, en mucho, y con pocas palabras, el calor de la cocina:

Las pardelas se arremolinan sobre los barcos
camaroneros como el niño atraído
por la humareda del fogón donde alienta
el espíritu de la cocoa; cuando el horno
es de barro y atizado por una vieja
que no para, entretanto, de lanzar mil
repelones y quejumbres.

Claudia Hernández de Valle-Arizpe





Sopa de habas

6 PORCIONES

1 kilo de habas frescas y peladas
 1 jitomate grande y picado
 1 trozo grande de cebolla
 2 dientes de ajo
 sal al gusto
 1/4 de taza de aceite de oliva
 1 litro de caldo de pollo desgrasado
 1 hoja de acuyo
 1 chile guajillo desvenado y frito
 2 hojas de hierbabuena
 3 ramitas de cilantro
 100 gramos de camarones secos,
 limpios y pelados
 aceite de oliva al gusto

Se hace el recaudo básico en la licuadora, mezclando el jitomate, la cebolla, el ajo y la sal. Después se fríe en un poco de aceite de oliva y se le agrega el caldo de pollo, la hoja de acuyo (que se retirará 15 minutos después) y las habas, que se dejarán a fuego medio hasta que estén bien cocidas, a punto de deshacerse. Finalmente se incorporan el chile, la hierbabuena, el cilantro y, en cada plato y al gusto, camarón seco y un chorrito de aceite de oliva.

Hay quienes prefieren hacer esta sopa con habas secas y sin jitomate. También queda muy buena.

Chiles jalapeños rellenos de gasparito

10 PORCIONES

20 chiles jalapeños grandes

Relleno

1 kilo de gasparitos en botón, no abiertos
 1 pechuga de pollo
 1/2 cebolla
 1 diente de ajo
 6 aceitunas
 1 ramita de perejil
 1 jitomate
 1/4 de cucharadita de azúcar
 sal al gusto

Caldillo (opcional)

2 jitomates
 1 diente de ajo
 1/2 cebolla
 2 chiltepines verdes (chile piquín)
 pan molido para espesar
 sal al gusto
 1/2 taza de aceite

Los chiles se asan, se pelan y se despepitan.

Relleno

Los gasparitos deben estar en botón. Si la flor ya abrió, se le quita la punta roja y se da preferencia al nacimiento de la flor y al pedúnculo. Se cuecen, se pican y se apartan. La cebolla, el jitomate, el ajo, el chile, las aceitunas, y el perejil picados, se fríen. Una vez sazonados estos ingredientes se agregan la pechuga cocida y picada y los gasparitos picados o machacados. Con esto se rellenan los chiles. Se pueden capear o no.

Caldillo

Los jitomates, el ajo y los chiltepines se soasan y se muelen. Se sofríe esta mezcla y se agrega el caldo y después el pan molido al gusto.

Con el relleno y huevo batido se pueden hacer también tortitas de gasparitos fritas en aceite, y servidas con el mismo caldillo.



Arroz a la tumbada

8 PORCIONES

- 2 tazas de arroz
- aceite necesario para freír el arroz
- 8 jaibas
- 1/2 kilo de camarón mediano (24 piezas)
o 16 camarones grandes
- 5 docenas de ostiones
- 1 kilo de almejas
- 1/4 de kilo de pulpo
- 3 caracoles blancos de ala
- 1 cabeza grande de robalo
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- 3 ramitas de hierbabuena
- 2 cucharaditas de sazónador
o consomé en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de mantequilla (opcional)

Las jaibas se mantienen enteras y crudas, todos los demás mariscos se cuecen por separado, se reservan: los ostiones y los camarones enteros, las almejas en su concha, el pulpo y el caracol en trocitos. El arroz se prepara, al gusto, blanco o rojo, y se aparta. Con la cabeza del robalo, un jitomate, los ajos y el epazote se hace un litro de caldo y se cuele. Los trocitos de carne de la cabeza se separan. En una cazuela se vierte el caldo y se ponen a cocer las jaibas; una vez cocidas, se agregan los demás mariscos, y los trocitos de la carne de la cabeza del robalo, se incorpora la mantequilla y el perejil picado. Se hierbe 5 minutos, se incorporan el arroz guisado, la hierbabuena y se deja al fuego unos minutos más. Debe quedar caldoso. Este platillo de Alvarado se atribuye a la influencia de los jugadores de beisbol cubanos que se avecindaron en la ciudad en los años cincuenta.

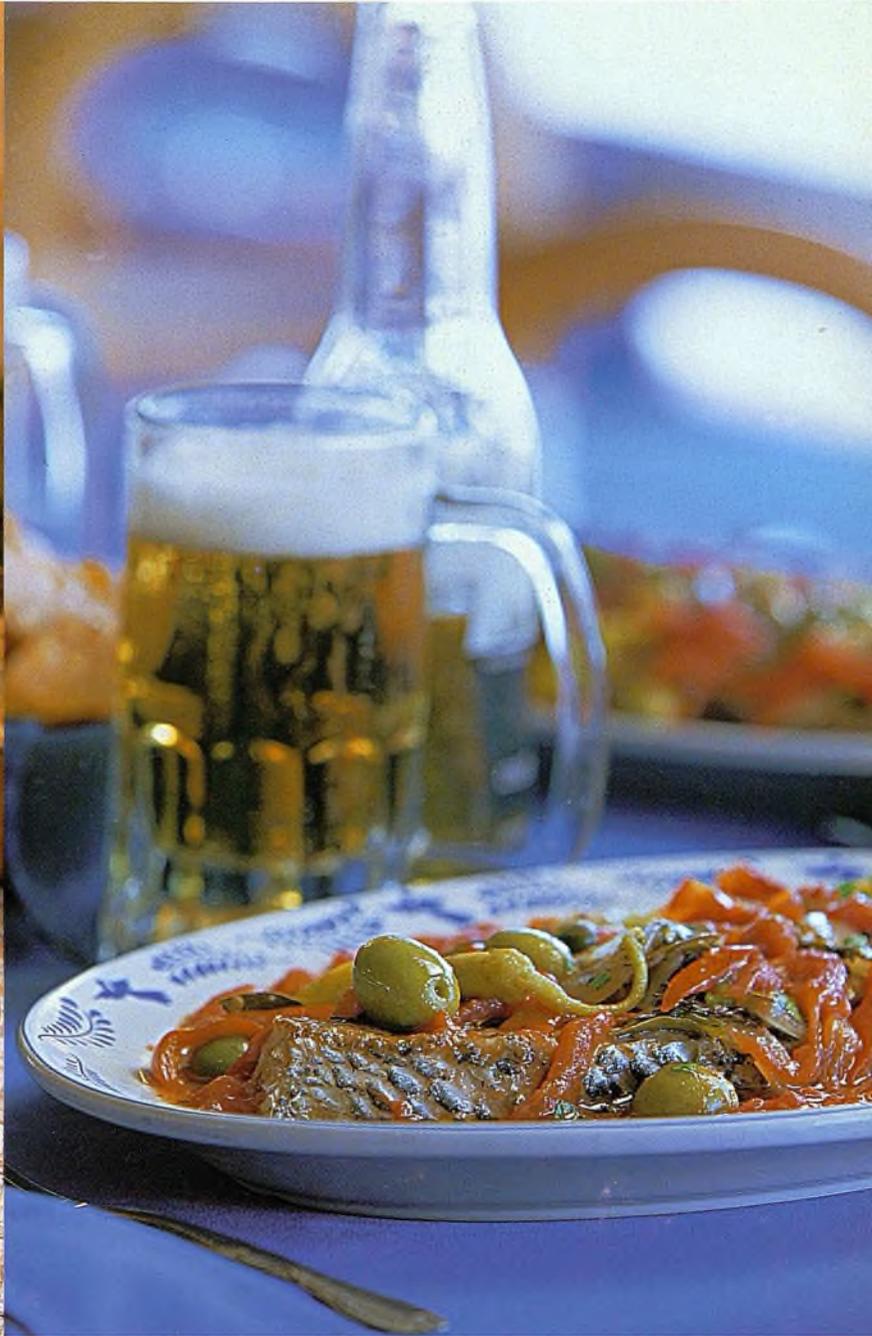
Huachinango a la veracruzana

8 PORCIONES

- 1 huachinango de 2 kilos cortado en postas
- 3 tazas de caldo de pescado
- 5 dientes de ajo fritos
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos rojos asados en tiras
- 4 jitomates rojos medianos
- 4 cucharadas de alcaparras
- 1 taza de aceitunas sin hueso
- 3 cucharadas de pasitas
- 3 chiles güeros enteros curtidos
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de perejil fresco y picado
- 10 pimientas negras gordas
- 1 taza de aceite de oliva
- pimienta blanca y sal al gusto

Con la cebolla partida en trozos, los jitomates asados y sin semillas, 2 de los dientes de ajo asados y un poco de sal, se hace el recuado que después se frie en aceite de oliva que debe estar caliente en una cazuela grande. Después se le añaden las tazas del caldo de pescado y se deja tapado a fuego bajo, 15 minutos. A este caldo, que debió reducirse un poco, se le agregan las pimientas, el laurel, el orégano y las pasitas, previamente remojadas en agua caliente para que se rehidraten. 5 minutos después se agregan las postas bien lavadas secas y apenas salpimentadas, cuidando que se cuezan sin desbaratarse. Al final se agregan las alcaparras, la mitad de los pimientos, un chile güero o cuaremeño y se verifica la sal. Ya para servirse en el platón, se adorna con más tiras de pimiento, los otros chiles y el perejil fresco y finamente picado.

También se puede hacer este platillo con robalo, sea entero o en postas y generalmente se acompaña de arroz blanco.



Mojarra tachogobi

4 PORCIONES

- 4 mojarra de agua dulce
- 1/2 taza de manteca
- 1/2 kilo de tomachile, o tomate de milpa chilpaya seco (chile mira pa'arriba), molido en molcajete, al gusto
- 1 ramita de cilantro
- sal al gusto

Las mojarra se aliñan y se salan al gusto. El tomachile se muele con el chilpaya seco, se fríe y se agrega una ramita de cilantro y sal al gusto. Las mojarra se untan de manteca y se asan a la plancha, cuando la mojarra está asada, se rocía con la salsa y se deja reposar un momento.

Se sirve caliente acompañada de frijoles negros refritos o arroz.

Langostinos en verde

4 PORCIONES

- 1 kilo de langostinos frescos
- 1 taza de aceite de oliva
- 300 gramos de chiles jalapeños
- 1 cebolla blanca
- 1 cabeza de ajos
- 6 hojas de acuyo
- 6 hojas de aguacate
- sal al gusto

Se calienta el aceite de oliva en una olla grande, se ponen los langostinos previamente lavados y escurridos y cuando muden su color al rojo que los caracteriza, se agrega la salsa que se preparó antes, moliendo en crudo la cebolla, todos los ajos y los jalapeños. Cuando los langostinos ya cocinados en esta salsa verde suelten su hervor, se incorporan las hojas de acuyo y las de aguacate, se verifica la sal y se deja sazonar, cubierto por este manto aromático, por lo menos, durante 15 minutos.

Se sirve en platonos grandes y se acompaña de pan blanco.

Guisados en salsa roja se conocen como «langostinos huérfanos», son menos picantes y también de excelente sabor. La salsa se prepara de la misma manera, con chile guajillo, chile ancho y chile seco (chipotle), al gusto, remojados y molidos con 2 hojas de acuyo, 10 dientes de ajo, una pizca de pimienta y 3 jitomates cocidos. Se aromatiza con 3 hojas de aguacate y 3 pimientas.



Huatape verde de camarón

CALDO HUASTECO

10 PORCIONES

- 2 litros de agua
- 2 ramas de epazote
- 1 kilo de camarón fresco con cabeza
- 20 hojas de chile verde
- chile verde serrano al gusto
- 200 gramos de masa
- 3 cucharadas de manteca
- sal al gusto

Se pone a hervir el agua con el epazote y sal. Cuando suelta el primer hervor se agregan los camarones que se cuecen por 4 minutos.

Se separa una taza del caldo y en ella se hierven las hojas y el chile verde por 10 minutos, se muelen, se cuelan y se agregan al caldo de camarón. La masa se diluye en agua, se cuele y se agrega al caldo. Se cuece a fuego medio otros 15 minutos sin dejar de mover el caldo para que no se formen grumos ni se pegue en el fondo. En una cacerola se calienta la manteca y se vierte el caldo, sin dejar de moverlo, se cocina 2 minutos más y se sirve caliente.

Tlathonile con flor de izote

6 PORCIONES

- 6 pechugas aplanadas de pollo
- 250 gramos de flor de izote
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- pimienta molida al gusto

Salsa

- 2 tazas de caldo de pollo
- 10 chiles comapeños sin pepita
- 1 chile ancho sin pepita
- 175 gramos de ajonjolí
- 3 cucharadas de aceite
- 1 ramita de epazote
- sal al gusto

Salsa

Los chiles y el ajonjolí se doran, cuidando que no se quemen, se agrega un poco de agua y se muelen hasta obtener una pasta que después se fríe, sin dejar de mover y a fuego bajo, durante 15 minutos. Se incorpora el caldo de pollo y el epazote. La salsa debe quedar medianamente espesa.

Pollo

Las pechugas se sazonan con los ajos prensados y la sal, la pimienta y aceite de oliva. En cada pechuga se colocan, cerca de uno de los extremos, suficientes flores previamente fritas en mantequilla y con poca sal; se enrollan y se refuerzan con uno o más palillos, se disponen en una olla con el vino blanco que se deja al fuego, bien tapada, de 15 a 20 minutos. Cuando las pechugas estén cocidas y firmes, se ponen en el platón y se bañan con la salsa caliente. Se adornan con ajonjolí tostado y con flores frescas. Este platillo, originario de Huatusco, puede tener de relleno porros o endivias, para darle un sabor amargo y contrastante.



Molcajete de lomo

6 PORCIONES

- 3 molcajetes medianos
- 1 lomo de cerdo de 1 1/2 kilos
- 2 kilos de sal de cocina o sal gruesa

Adobo

- 100 gramos de chile guajillo
- 50 gramos de chile ancho
- 1/4 kilo de jitomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta
- una pizca de comino
- sal al gusto

Salsa verde

- 300 gramos de tomate verde
- 1 chile verde jalapeño
- 1 ramita de epazote
- 1 hoja de acuyo
- 1 ramita de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de cebolla

Guarnición

- 4 nopales cocidos en sal y cortados en rajas o en cuadritos
- 9 cebollinas o cebollitas de Cambray frita en mantequilla
- sal al gusto

24 horas antes de cocinarlo y servirlo, se marina el lomo entero con este adobo: el chile guajillo, el chile ancho, lavados y despepitados, el jitomate, cocido o asado; el ajo y la cebolla crudos, la pimienta, el comino y sal al gusto, se muelen y se cuelean.

Al día siguiente, en un molde se pone un kilo de la sal gruesa, encima el lomo escurrido, y se cubre completamente con el otro kilo de sal. Se hornea a 170°C por 50 minutos. Aproveche para calentar al mismo tiempo, en el horno, los molcajetes vacíos durante una hora. Mientras tanto se puede preparar la salsa, cocer los nopales y freír las cebollinas. Cuando termina el tiempo de cocción del lomo, se retira y que los molcajetes se dejan en el horno. Se quita la sal del lomo y se rebana. En una sartén se colocan las rebanadas de lomo y la salsa verde a que den un hervor. Se sacan calientes y se pasan con la salsa a los molcajetes donde terminan de cocinarse, por 5 o 10 minutos. Se adornan con los nopalitos y las cebollinas. Se sirven humeantes.

Salsa

El tomate verde, pelado y lavado, el chile jalapeño, la hoja de acuyo, el cilantro, el epazote, el ajo y la cebolla, se muelen en crudo. Esta salsa se fríe por 10 minutos.



Chileajo con tamales de maíz negro

10 O 12 PORCIONES

Tamalitos

40 hojas de choco
 1 kilo de masa de maíz negro
 1/4 de manteca
 1/4 de requesón
 1 taza de nata
 100 gramos de mantequilla
 1 cucharada de azúcar
 sal al gusto

Caldillo

3 litros de caldo de res
 100 gramos de chile ancho
 100 gramos de chile guajillo
 4 tomates verdes o un jitomate
 mediano no muy maduro
 3 ajos
 1/2 cebolla
 1 pizca de orégano
 1 pizca de canela
 1 tortilla frita

El maíz negro se pone a cocer y se pela, se muele finamente y se prepara la masa para los tamalitos con la manteca y hasta que tenga la consistencia debida, se agrega el requesón, la nata, la mantequilla, una cucharada de azúcar y sal al gusto. En una hoja de choco se envuelven en forma triangular, de unos 5 centímetros por lado, y se cuecen al vapor durante 20 minutos.

Caldillo

Los chiles, los tomates verdes, los ajos, la cebolla, el orégano y la canela con la tortilla dorada en aceite, molidos, se frien y se incorporan al caldo en ebullición, hasta que quede sazonado. Aparte, se sirven el caldillo caliente y los tamalitos. Se toma el caldillo con trozos de los tamalitos. La hoja de choco se puede sustituir por hoja de plátano.



Tapiste de pollo

6 PORCIONES

- 1 pollo en piezas
- 3 plátanos machos verdiones,
es decir, ni verdes ni maduros
- 12 hojas de acuyo o hierba santa
- chile jalapeño al gusto
- 1 rama de epazote
- aceite o manteca al gusto
- sal al gusto
- hojas de plátano suficientes
para cubrir cada pieza de pollo

Las hojas de plátano se suavizan como para hacer tamales, asadas o atadas y hervidas por 10 minutos. Los plátanos se cortan en rebanadas gruesas y se apartan. Las hojas de acuyo, a las que se le quita la nervadura central para que no amarguen, el chile jalapeño y el epazote se muelen con muy poca agua y se fríen en aceite o manteca para obtener una salsa espesa.

El pollo, aliñado y en piezas, se sala. Sobre las hojas de plátano de suficiente tamaño para envolver cada pieza, se pone una cama de salsa, una pieza de pollo, otra cama de salsa y cinco o seis rodajas de plátano. Se envuelve cada pieza, como un tamal, y se cuecen al vapor. El tiempo de cocción es de 40 minutos a partir de la ebullición. El tapiste también se prepara con pescado. Las cantidades arriba especificadas alcanzan para un bobo de 350 gramos que se prepara entero. En este caso, el tiempo de cocción es de 30 minutos. Los pescados muy grandes se pueden cocinar al horno, en un molde, con muy buenos resultados.

Calabaza de Castilla con carne de puerco

6 PORCIONES

- 1 calabaza de Castilla, mediana,
de piel rallada y tierna
- 1/2 kilo de carne de puerco
- 1 elote grande en trozos
- 3 jitomates rojos sin piel y sin semillas
- 1 chorrito de vinagre blanco
- 2 chiles verdes enteros asados y sin semillas
- 2 clavos de olor
- cilantro al gusto
- hierbabuena al gusto
- sal y pimienta al gusto

La calabaza se lava, se pela y se corta en trozos chicos que se ponen a cocer en agua con un poco de vinagre. A medio cocimiento de la calabaza, se agregan los trozos de elote, la carne previamente cocida y en cubos chicos, así como los jitomates. A lo anterior, se le añade los chiles, los clavos y la pimienta, se tapa dejándolo a fuego bajo durante 1 hora o hasta que todo esté blando y al final se le incorporan las hojas de cilantro y hierbabuena al gusto.

Este platillo, que también puede prepararse con carne de res, se acompaña con arroz blanco.



Sopa borracha

POSTRE TLACOTALPEÑO

8 PORCIONES

- 1 marquezote
- 3 tazas de pulpa de coco rayado
- canela en polvo
- 1 copa de brandy
- 1 copa de jerez
- 6 claras de huevo
- 6 ciruelas pasas
- 10 almendras peladas y en mitades
- 1/2 litro de almíbar de punto medio
- 3 tazas de azúcar

Marquezote

- 5 huevos
- 3/4 de harina cernida
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de ajonjolí

La pulpa de coco se cuece 10 minutos con poca agua, canela, azúcar al gusto, y se aparta. Las claras se baten a punto de merengue y se agrega una taza de azúcar. En el molde enmantecado se pone una cama de marquezote empapado en suficiente almíbar y se rocía con el jerez y el brandy. Se puede hacer presión con un tenedor con el fin de que el pan absorba los líquidos. Se pone encima una capa de coco rayado y por último el merengue que se adorna con las ciruelas pasas y las mitades de almendras. En el horno precalentado, se hornea a fuego bajo hasta que el merengue tome un tono dorado.

Marquezote

En las panaderías del sur se compra el marquezote. Si desea prepararlo, estas son las medidas para cubrir el refractario mediano, cuadrado. Se separan las 5 claras y las 5 yemas. Las claras se baten a punto de merengue y se incorporan las yemas, 1/2 taza de azúcar y, si se desea, una pizca de royal y se espolvorea con el ajonjolí. En un molde enmantecado se pone al horno, a temperatura media, durante 40 minutos.

Toritos de cacahuete, mango y guanábana

1 1/2 LITROS

- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 2 tazas de aguardiente de caña
- 250 gramos de crema de cacahuete
- hielo al gusto

Se licuan todos los ingredientes y se sirve con mucho hielo. Si se desea conservarlo, se suprime el hielo, se guarda en una botella tapada y en refrigeración. Puede durar hasta un mes. Para hacerlo de otros sabores, se sustituye el cacahuete por 1 taza de pulpa de mango en almíbar o de guanábana concentrada en dulce. Aunque los toritos se toman en Veracruz como aperitivo o acompañando alguna comida. Puede sustituir a un licor de sobremesa.



Yucatán



BIENVENIDOS

185 Presentación
Jorge Esma Bazán

189 Del festín diario
Claudia Hernández de Valle-Arizpe

200 Pandora
papadzules | dzo obichay | panuchos |
sopa de lima con arroz

204 Comida campesina
espelón k'abax | chují brul

206 Recados barrocos
salpimentado | queso relleno | cochinita pibil |
relleno blanco | relleno negro | pipián de venado

214 Del convento
Quesos de almendra | naranjas y limas rellenas
con pasta de coco





YUCATÁN

Yucatán es un estado que desde sus raíces históricas mantiene una enorme y variada riqueza gastronómica, y es que nuestras manifestaciones culturales propias explican en buena parte su esencia en el hecho cotidiano de la comida; es a partir de ello que la organización económica, política, social y religiosa de la sociedad maya gira en torno a la milpa y sus productos: maíz, calabaza, chile, frijol, entre otros, conformando la base de sustento de nuestra cultura.

Por ser un suceso cotidiano, el proceso gastronómico —o para ser más precisos el hecho de comer—, a veces pasa de manera inadvertida. Sin embargo, representa en todas las culturas, no sólo el acto de ingerir, sino que trasciende este nivel para configurar manifestaciones culturales que matizan con sello propio la identidad de los pueblos. Para procurarse el alimento diario, el hombre entra en contacto con la naturaleza, la transforma y él mismo se transforma como resultado de esta acción.

Es evidente que la alimentación debe tener un papel destacado en las diversas actividades del hombre, no obstante, posiblemente por ser una necesidad que transcurre, no le damos la importancia que realmente debe tener al interior de nuestras manifestaciones culturales. A la fecha existen pocas investigaciones que reflejen esa preocupación, los documentos sobre historia gastronómica aún están pendientes de ser escritos, en sí los trabajos sobre este tema no pasan en la mayoría de los casos de ser un recetario sobre comidas, aunque las inquietudes vengán de hace tiempo, como el primer libro sobre cocina impreso en Yucatán en el año de 1832 realizado por la doctora María Ignacia Aguirre y que lleva por nombre *Prontuario de cocina para un diario regular*. A la fecha hay una gran variedad de escritos al respecto, pero una investigación en materia de memoria gastronómica debe recoger la forma no sólo de proveerse de los elementos necesarios para realizar los





alimentos, sino también la manera como se contextualiza este evento, con sus costumbres, creencias y modificaciones, pues es innegable que la gastronomía ha experimentado transformaciones con demasiada rapidez en algunos casos, debido entre otros factores a la llamada modernidad avasalladora, la proliferación de nuevos y diferentes productos, a la influencia de los medios de comunicación masivos y ¿por qué no?, a la presencia de la comida rápida.

La gastronomía yucateca como conjunción de la cocina maya mestiza, es reconocida nacional e internacionalmente y su presencia es sinónimo de una rica y variada muestra alimentaria; en nuestro estado tenemos una cultura gastronómica sustentada en esas dos vertientes que se transparentan en todos los niveles, basta recordar la satisfacción que experimentan los extranjeros ante la diversidad de platillos y guisos que se les presentan, así como también la costumbre tan yucateca de servir una amplia gama de botanas hechas a partir de productos locales.

Actualmente a la riqueza de nuestra gastronomía se aúna la variedad de otras cocinas como la libanesa, española, caribeña, y la incorporación de productos traídos del mar. Esto ha permitido acrecentar de manera paulatina los elementos gastronómicos que actualmente la caracterizan, y es lo que ha formado, con un sello propio, a la cocina yucateca.

El compromiso de las instituciones del área de la cultura es impulsar las manifestaciones y tradiciones que caracterizan a nuestra sociedad, es decir los elementos que se traducen en identidad. La gastronomía es parte fundamental de nuestra cotidianidad, festividad y religiosidad, nos realizamos en buena medida a través de ella. Es por esto, que el presente documento que busca preservar la cocina de la zona sur de nuestro país, es un esfuerzo también por preservar y difundir nuestra identidad, tan necesario en tiempos de globalización.

Jorge Esma Bazán

DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO DE CULTURA DE YUCATÁN



DEL FESTÍN DIARIO

El estado de Yucatán se localiza en la porción norte de la península del mismo nombre. Limita al norte con el golfo de México, al este y sureste con el estado de Quintana Roo y al suroeste con el de Campeche. Mucho se ha escrito sobre el suelo de Yucatán, sobre lo árido que no desértico de su superficie, sobre la ausencia de ríos y sobre un rasgo en verdad distintivo que ha merecido también muchos estudios en el marco de su vida animal y vegetal: el cenote.

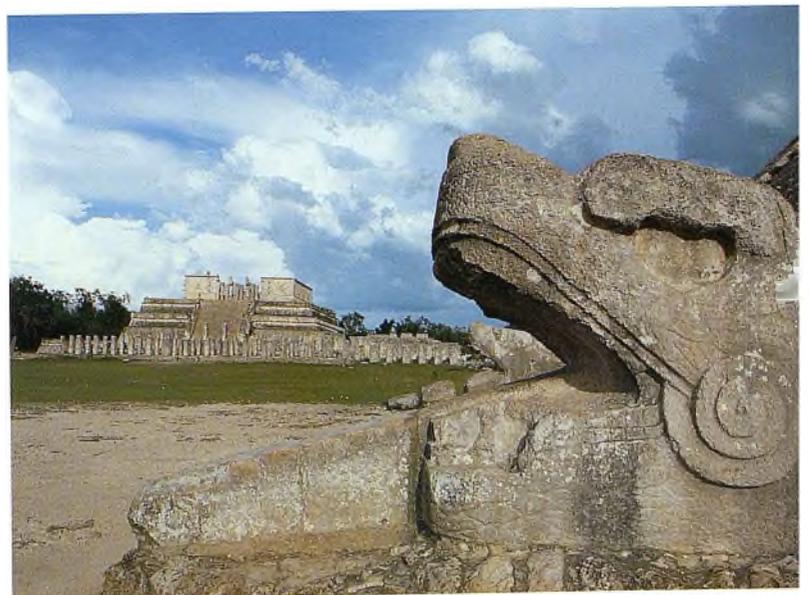
Asentado en un territorio de 39 mil 349 kilómetros cuadrados, quien haya estado en Yucatán difícilmente olvida la extraña conformación de sus paisajes. Así, recordando muchos años después su estancia de varios meses en ese estado, Octavio Paz escribe en *Itinerario*:

La palabra Yucatán, como un caracol marino, despertaba en mi imaginación resonancias a un tiempo físicas y mitológicas: un mar verde, una planicie calcárea recorrida por corrientes subterráneas como las venas de una mano y el prestigio inmenso de los mayas y de su cultura.

¿En qué se sustenta ese prestigio al que se refiere el poeta y ensayista mexicano? Sabemos que la gran cultura maya floreció en un extenso territorio que hoy abarca los estados de Chiapas, Tabasco, Yucatán, Campeche y Quintana Roo así como Guatemala, Honduras, El Salvador y Belice. En Yucatán —antigua tierra de los llamados mayas peninsulares— se dio, sin embargo, el más alto grado de refinamiento de esta civilización.

En su historia, escultura, arquitectura, pintura y cerámica, en sus mitos y leyendas, en su religión de múltiples deidades y ricas representaciones; de simbolismos que abarcan lo humano,

lo animal, lo vegetal y lo geométrico; en su conocimiento de los números y de los astros se sustenta si no el prestigio, sí el orgullo original de los mayas yucatecos. Un orgullo que tiene sus raíces, por tanto, en la grandeza de su pasado. El tiempo de las grecas y de los frisos, de los mascarones y estelas, de los tableros, columnas y cresterías; de los bacabes que sostienen el cielo desde cada uno de los puntos cardinales y que también se reconocen en sus cuerpos de armadillo, caracol, cangrejo y tortuga, no únicamente símbolos del arte maya sino también, animales que desde tiempos remotos forman parte del complejo gastronómico de Yucatán. El tiempo de Chaac —sin duda la deidad más importante de los mayas peninsulares, justamente por esa falta de agua en la superficie terrestre y que lo hizo dios indispensable—. Pero hay que buscar y encontrar también en el pasado inmediato y en el presente, las causas de ese prestigio. Y es aquí donde cabe nombrar desde la industria henequenera, la música, las fiestas y el vestido hasta la apicultura ancestral, la ganadería y la elaboración de recaudos y bebidas de origen prehispánico que semejan, en su barroquismo, las manifestaciones artísticas de esta enorme civilización.





Si el yucateco tiene tan fuertes lazos con su pasado y así le gusta y conviene que sea, la comida —ámbito en el que es muy palpable la presencia prehispánica— constituye un factor de enorme arraigo. El crisol del mestizaje resume el encuentro de lo indígena con lo español y después con lo afroantillano y lo árabe, para llegar, a mediados del siglo pasado, a lo que se denomina cocina ortodoxa yucateca. Por un lado está el uso importantísimo del maíz y de los chiles; de la hoja de plátano y del achiote (ingredientes también indispensables en la comida caribeña) y, por otra parte, de la carne de puerco, el ajo, la cebolla, las alcaparras y aceitunas, la manteca de cerdo y el aceite de oliva, tan europeos. Todo ello habla de un panorama culinario que surge primero del encuentro y después de la asimilación y de la creatividad.

La gastronomía de Yucatán es variada, arriesgada, original; hace uso del color y de las formas y para las fiestas es francamente desbordada. Es una comida de salsas y de especias; una comida sin miedo, reflejo de la idiosincrasia y de la historia misma de este pueblo.

Al llegar los españoles a la península en 1513 capitaneados por Juan Ponce de León, es bien sabido que la civilización maya estaba en franca decadencia, que sus grandes centros ceremonia-

les como Uxmal habían sido abandonados y sin embargo, la empresa de la conquista, encabezada por los Montejo, *El Viejo* y *El Mozo* —que no han quedado olvidados en los libros de historia sino que tienen aún hoy una fuerte presencia en el estado, ya que ahí está, por ejemplo, el señorial Paseo Montejo o la cerveza que lleva su nombre— fue ardua y larga, porque siempre encontraron resistencia.

En España se supo del «descubrimiento» de Yucatán en 1517 y aunque un año después Carlos V encomendó la conquista de este territorio al entonces gobernador de la isla de Cuba, Diego Velázquez, el enviado de éste, Hernán Cortés, no mostró interés por estas tierras.

Entre 1519 y 1527 la península de Yucatán quedó fuera de las actividades de los conquistadores. Por iniciativa real, Francisco de Montejo llegó a Cozumel en junio de 1527. Los conquistadores avanzaron en medio de muchos tropiezos y dificultades y tuvieron que pasar quince años antes de que pudiesen fundar, sobre las ruinas de Ichcansihó, la ciudad de Mérida. Valladolid —todavía hoy la segunda ciudad más importante del Estado— se fundó un año después, en 1543.

La historia de Yucatán durante la colonia y hasta la guerra de independencia es la historia

de las luchas intestinas por problemas religiosos, raciales y económicos; la historia de los levantamientos indígenas (como el del caudillo Jacinto Uc de los Santos, conocido como J. Canek) y que se sintetizan, después y para su cabal comprensión, en la guerra de castas que se prolongó por casi sesenta años (1847-1904). Ya en el siglo XIX la historia yucateca es, también, la historia de las luchas separatistas; de su reiterado desconocimiento del régimen centralista. También es la historia de la «desintegración del Yucatán auténtico», como escribiera Antonio Mediz Bolio, ensayista, poeta y dramaturgo.

En 1858, por el convenio de Calkiní, celebrado entre las fuerzas militares de Mérida y de Campeche, Yucatán perdió las provincias que después pasarían a integrar al nuevo Estado Libre y Sobe-

rano de Campeche y 44 años después, en pleno porfiriato, sufrieron otro golpe: con la parte oriental de la península se conformó el Territorio Federal de Quintana Roo. Desmembramiento y despojo fueron las palabras utilizadas por los yucatecos para referirse a estos hechos.

En lo gastronómico Quintana Roo, Campeche y Yucatán comparten el uso de muchos condimentos; se repiten con ligeras variantes platillos cotidianos y de celebración, así como algunos importantes conceptos culinarios: pib (cocinar bajo tierra), kol (salsa-base de maíz para acompañar platillos), recaudo (pastas de condimento), relleno (blanco y negro) y el uso de algunas salsas como los chilmole o el pipián. La explicación debe encontrarse, justamente, en los pormenores históricos de la división política de estos tres estados del sureste que





durante muchos años fueron parte de un mismo paisaje etnolingüístico y cultural en el que los hábitos alimenticios por ser, ante todo, conservadores, no admiten el destierro y perviven.

Así, Yucatán, al igual que Quintana Roo y Campeche, debe entenderse a partir de la diversidad de su flora y fauna, que tan bien han sabido aprovechar sus habitantes en el terreno culinario. Aunque menos exuberante que los otros cuatro estados del sureste, Yucatán no es tierra árida y calcárea solamente; cuenta, al sur y al oriente con zonas muy fértiles en donde se dan los árboles frutales, especialmente los cítricos como el limón y la naranja (dulce y agria), además del melón, la sandía y los tubérculos como la yuca. El litoral del estado, que va del estero de Celestún al estero de Río Lagartos, es una franja de baja profundidad pero de gran riqueza marina. La pesca es una actividad tan importante como la caza en estas tierras. En abundancia se comen el mero, el huachinango, el cazón, el pámpano y la lisa, además de la langosta, el pulpo, el ostión, el caracol, el cangrejo y el calamar. Con los pescados y mariscos se hacen platillos muy refinados, como los cangrejos en chil-mole o el pipián de cazón, o toscos pero muy sabrosos y populares como el chéchéac, que es un rico pescado en caldo, el poc chuc de lisa, que va asado sobre las brasas y que la gente come tradicionalmente en las playas, la botana de caracol o las tortitas de cazón. El puerto de Progreso, lugar al que se mudan los meridianos en julio y agosto para veranear, es famoso por su cocina de pescados y mariscos. Quienes saben pescar se van frente a Sisal, a los bajos y arrecifes de Madagascar y Cayo Culebra, o más lejos: a Isla Arenas y Celestún.

Pero la cocina yucateca no sería posible sin la carne de puerco —para hacer la cochinita pibil o el lechón al horno, guisos tradicionales en las fiestas de quince años, por ejemplo— y sin las carnes de pavo y pava de monte, pollo, gallina, cocorniz,



paloma y pato. Con estas aves se hacen pipianes de diversos colores y texturas, se rellenan tamales o se comen alcaparrados o en chil-mole, que es una especie de caldo preparado con chiles quemados. La carne de res también se consume mucho y admite toda una serie de variantes como el puchero, el salpimentado (que lleva otras carnes), el kabic, el dzanchac o el chocolomo. Este último es quizá uno de los mejores ejemplos de comida ritual. Chocolomo significa «carne caliente» y es un guiso que se prepara inmediatamente después de matar al toro en la fiesta brava y que se sazona con hierbas de olor y naranja agria. Tradicionalmente se come los sábados en todos los pueblos de la entidad. Es importante señalar que en ocasiones se prescinde de la cornida y se sacrifica al animal que, atado a una ceiba durante varios días, ha de recibir antes el visto bueno de los habitantes del lugar.

La caza fue siempre una actividad de gran tradición en Yucatán y de ello dan fe múltiples



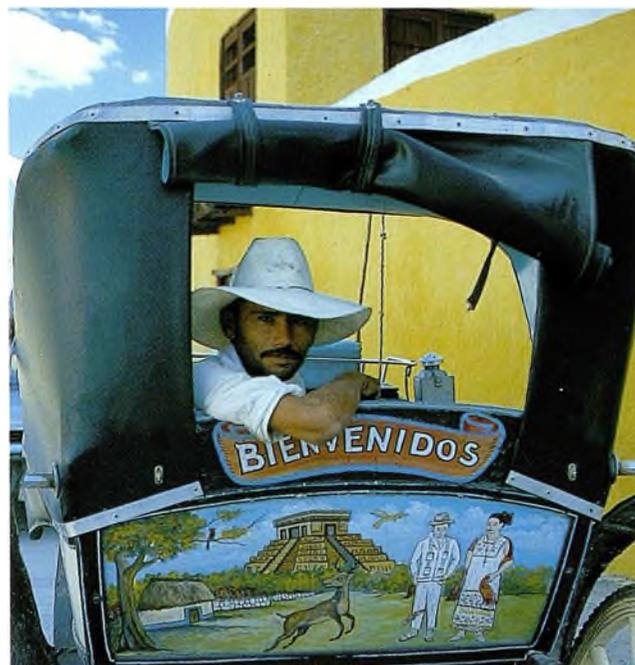
leyendas y cuentos; sin embargo, la mesa yucateca enriquecida con la carne de jabalí, de venado (ceh) o de armadillo (huech), es cada día más rara de encontrar. Lo mismo sucede con el pecarí o cochino de monte. Por ello, se han ido perdiendo algunos de los platillos cumbre de la cocina yucateca, como el sac kol, un exquisito tamal colado relleno con carne de cacería y bañado en un pipián de jitomate y varios chiles.

El centro y casi todo el noroeste del estado están dedicados al cultivo del frijol, el maíz y el henequén. Sin estos tres productos tampoco se podría entender ni la historia, ni el pensamiento, ni la economía de la llamada Tierra del Faisán y del Venado. El henequén fue cultivado por los mayas pero a pequeña escala, en los terrenos aledaños a sus casas y no fue sino hasta finales del siglo pasado cuando comenzó a exportarse esta fibra para bien de la economía del estado.

Los frijoles –buúl en maya– son base de infinidad de platillos, hacen la comida campesina y mezclados con el sabor de la pepita molida y de los koles son, en sí mismos, succulentos platillos. Desde el kabax, que es frijol negro de olla apenas aderezado con ramas de epazote, habanero y sal, hasta el frijol colado o el refrito, éste es la base alimenticia de las familias.

¿Y qué decir del maíz? fray Diego de Landa, destructor de tantos libros mayas y, paradójicamente, importante cronista de su vida y costumbres, escribió sobre el maíz con asombro en «Comidas y bebidas de los indios de Yucatán»; un capítulo de su *Relación de las cosas de Yucatán*:

Que el mantenimiento principal es el maíz, del cual hacen diversos manjares y bebidas, y aun bebiendo como lo beben, les sirve de comida y bebida, y que las indias echan el maíz a remojar en cal y agua una noche antes, y que a la mañana (siguiente) está blando y medio cocido y de esta manera se le quita el hollejo y el pezón; y que lo muelen en piedras y que de lo mismo molido dan a los trabajadores, caminantes y navegantes, grandes pelotas y cargas y que dura algunos meses con sólo acedarse; y que de aquello toman una pella y desliénla en un vaso de la cáscara de una fruta que cría un árbol con el cual les proveyó Dios de vasos; y que se beben aquella sustancia sabrosa y de gran mantenimiento...



Luego de acabar con la descripción del pozol bebido en jicara, Diego de Landa cierra esta parte señalando:

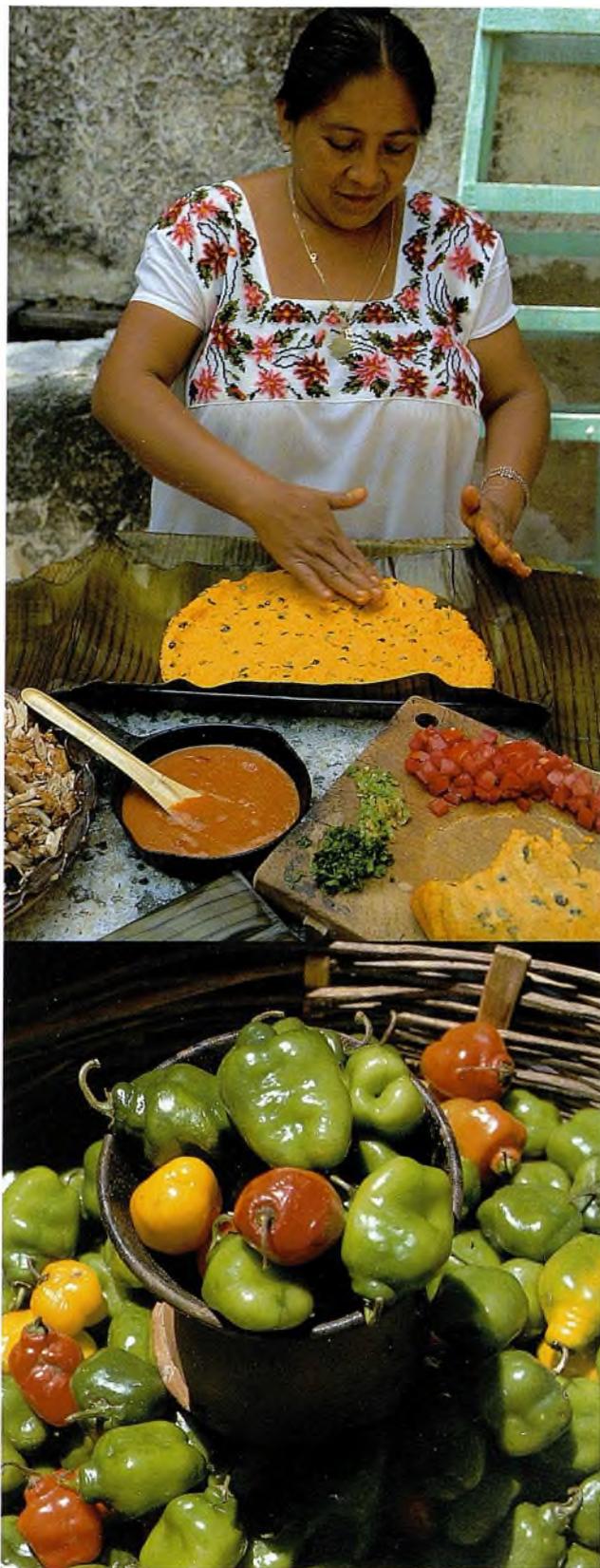
que hacen pan de maíz de muchas maneras, bueno y sano, salvo que es malo de comer cuando está frío; y así pasan las indias trabajo en hacerlo dos veces al día. Que no se ha podido acertar a hacer harina que se amase como la del trigo y que si alguna vez se hace como pan de trigo no vale nada.

La tortilla yucateca, y en general la de todo el sureste, es más blanca y delgada que en el resto del país y ello tiene una explicación: tres veces se lava el nixtamal, hasta despojar al maíz de su cutícula. Esta técnica –milenaria, por cierto– forma parte del refinamiento maya que sin embargo tiene su desventaja: con la cutícula se van las más altas propiedades nutritivas de este grano.

El maíz se emplea con imaginación en Yucatán y por eso hay codzitos (tacos), dzotobichay (tamal de chaya), panuchos (inventados accidentalmente, según cuentan, por don Eugenio, apodado don Ucho, propietario de un establecimiento entre Mérida y Campeche, en 1861), salbutes (especie de empanadas), mucbil pollos (gran tamal para el Día de Muertos), el tamal del casamiento o tamal colado, atoles y koles, para no alargar más la lista.

Tan importante como el frijol y el maíz es el chile, en especial el habanero y el xcatic o güero, que junto con el epazote y el cilantro, la cebolla morada, las pimientas de Castilla y de Tabasco, el azafrán y la naranja agria constituyen condimentos indispensables.

Los dulces y la miel hacen un capítulo aparte. Los antiguos mayas no conocían –como es sabido– el azúcar. La caña llegó a estas tierras con Francisco de Montejo, *El Viejo*, quien inició el cultivo de ésta en su encomienda de Champotón, Campeche. Tan antiguo e importante como el cul-







tivo del maíz fue el arte de la apicultura entre los mayas. Nohumcab era el Gran Señor de las Abejas quien, junto con otros dioses menores también destinados al buen cuidado de las abejas silvestres, vivía en un lugar de Cobá, de tierra roja, para espantar los malos vientos. «Las abejas de la península carecían de aguijón y eran de fácil manejo —escribe Alberto Castillo Calero en *Yucatán. Tierra de fibras y miel*— y por eso, seguramente, los españoles concluyeron que era innecesario traer abejas de la Madre Patria.» Actualmente la miel cobra especial importancia en la fabricación de bebidas. Quizá la más importante sea el Xtabentún, que se sirve en todas las cantinas y en muchos restaurantes.

La almendra es uno de los ingredientes más socorridos para la elaboración de los postres yucatecos; con ella se hacen pasteles, galletas y mazapanes. También se usa mucho el coco, así como la gran variedad de frutas tropicales que se cosechan según la temporada. En todo el sureste es palpable la influencia árabe en la fabricación de dulces. En los mercados, en las plazas, en las calles de cualquier pueblo o a orillas del mar es muy frecuente que pasen vendedores de dulces con cocadas, suspiros, buñuelos y merengues.

¿En dónde se come bien, en qué ciudades de Yucatán? En general, en todo el estado, pero especialmente famosa es la cocina de Valladolid, de donde son los *lomitos* con ibes, el pollo *ticul* y el postre, *caballeros pobres*. Se dice que de esa ciudad es originaria la sopa más famosa del estado: la de *lima*, así como el *escabeche* de pavo oriental, que también se come en Quintana Roo y en Campeche. Tiene fama Tizimin, donde la comida es muy refinada. En Mérida son muchas las opciones, comenzando por los mercados, ya que cada *barrio* tiene el suyo: Santa Ana, Santiago, San Sebastián, San Juan, San Cristóbal y siguiendo por los cafés, las cantinas familiares, las neverías, las loncherías y los restaurantes de comida regional o representativa de otros países que han ejercido una influencia importante en la historia y vida de Yucatán y entre las que destacan la comida española, la libanesa, la china y la francesa. Sin duda, los platillos yucatecos están entre los consentidos de los mexicanos y por ello no es de extrañar que se vinculen con la celebración. «Comida de dioses», siguen diciendo muchos, cuando recuerdan, por ejemplo, el sabor de los *papadzules*.

Claudia Hernández de Valle-Arizpe





Papadzules

20 PAPAÐZULES

- 1 kilo de jitomate
- 1 1/2 litros de agua
- 1 cebolla
- 1 chile habanero
- 1 ramita de epazote
- 1/2 kilo de pepita para papadzules
- 7 huevos cocidos
- 20 tortillas de maíz

Se ponen a cocer los jitomates en bastante agua. Se reserva el agua. Por otra parte se fríe la cebolla en rebanadas y se agregan el jitomate sin cáscara, sin semillas y en trozos, y el chile habanero. Se deja hervir a fuego muy bajo, poniéndole sal y un poco de agua. El agua en la que se coció el jitomate se pone a hervir con la hoja de epazote y sal. Se rocía la pepita con un poco de agua, se recoge hasta exprimir el aceite que habrá de separarse. Ya que se sacó todo el aceite, se deslíe la pepita en el agua de jitomate y epazote.

Los huevos cocidos se trituran, verificándose la sal, y las tortillas —que deben ser delgadas y estar muy calientes— se pasan por la salsa de pepita, se rellenan con el huevo y se enrollan.

En un platón grande se van colocando estos «tacos» que se cubren con la salsa de pepita primero y después, con la de jitomate. El toque final consiste en rociar el platillo con algunas gotas del aceite de pepita que se reservó.

Si no puede conseguir la pepita especial para papadzules, se requieren 300 gramos de semillas de calabaza, que deberán tostarse y molerse.

Dzotobichay

20 TAMALES

- 1/2 kilo de hojas de chaya
- 1 kilo de masa para tortillas
- 120 gramos de manteca de cerdo
- 6 huevos cocidos y picados
- 250 gramos de pepita de calabaza tostada y molida
- sal al gusto
- 20 hebras de sosquil (henequén)

Salsa roja

- 1 kilo de jitomate
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 1 cebolla blanca mediana y picada
- sal y pimienta al gusto

Las hojas de chaya se lavan muy bien por ambas caras; se toman dos y se unen encabalgando sus puntas. Al centro se coloca una «tortillita» de masa que se obtiene trabajando la masa con sal y agregándole poco a poco la manteca de cerdo hasta obtener una consistencia suave que engrase la mano. Se le ponen 2 rebanadas de huevo duro y pepita molida encima y se hace una especie de taco que luego se amarra con hebra de sosquil (henequén). Terminados los tamales, se meten en una tamalera y se cuecen al vapor durante una hora.

Al servirlos se les quita la hebra y se les vierte la salsa de jitomate, que se hace de la siguiente manera: los jitomates se cuecen en agua hirviendo, se pelan y se muelen. La cebolla se acitrona en la manteca de cerdo y se mezcla con el jitomate. Se salpimenta.



Panuchos

8 PORCIONES

- 1/4 de kilo de frijol negro refrito
- 24 tortillas pequeñas de maíz con ollejo
- 1 pollo mediano asado con recaudo colorado y deshebrado
- 2 aguacates grandes picados
- 4 cucharadas de manteca

Recaudo colorado

- 100 gramos de achiote
- 2 rajas de canela tostada
- 4 clavos de especie
- 4 hojas de orégano molidas
- 6 dientes de ajo asados
- 1/2 cebolla asada
- sal al gusto

Escabeche

- 2 tazas de cebolla morada desflemada
- 4 chiles habaneros asados, con semillas y picados
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de jugo de limón o de naranja agria

Se hace el frijol refrito poniéndolo a cocer y licuándolo con cebolla y epazote al gusto, después fríendolo con manteca, habanero entero y sal, hasta obtener una pasta suave. El pollo se adoba con el recaudo colorado de achiote y se deja así, untado con las especias, los ajos y la cebolla, al menos durante una hora. Se pone a cocer a fuego bajo por 20 minutos y después se asa por media hora, cuidando que no se seque. Se deshebra finamente. El escabeche se hace mezclando todos los ingredientes.

El frijol refrito servirá para rellenar las tortillas: se les levanta el ollejo y se untan con éste, ya cerradas se fríen en la manteca muy caliente. Se les pone encima el pollo deshebrado, el escabeche y los cuadros de aguacate.

Sopa de lima con arroz

8 PORCIONES

- 1 1/2 litros de caldo de pollo hecho en casa
- 2 tazas de arroz
- 1 paquetito de azafrán
- 1/2 taza de perejil fresco y picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 2 limas sin cáscara y picadas finamente
- chile habanero (opcional)
- sal al gusto

El consomé de pollo se hace en casa y debe quedar muy limpio al desgrasarse. Para que sea muy sávido es recomendable ponerle patas de pollo y alones, así como un ajo asado y hierbas de olor al gusto. El arroz se prepara fríendolo con sal y azafrán para que tome un color amarillo claro, buscando, además, que el grano quede entero.

En cada plato se sirve consomé y enseguida, 3 o 4 cucharadas de arroz, 1 cucharadita de cebolla blanca, otra de perejil y 1/2 más de lima picada.

Si se quiere picante, se puede agregar, también picado, un poco de chile habanero a cada plato.



Xpelón k'abax

6 PORCIONES

- 3 atados de xpelón
- 1 ramita de epazote
- 8 tazas de agua
- 1 manojo de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 chiles
- sal al gusto
- jugo de 3 limones

Se saca el xpelón de su vaina y se cuece con epazote y sal al gusto, durante una hora a fuego lento en el agua. Se pica cilantro, y cebolla. Se asa y machacan los chiles, agregando el jugo de limón y sal al gusto. Al servir el xpelón, se agregan la cebolla, el cilantro y el chile. Si desea, puede añadir un pedazo de cebolla y ajo al momento de poner a cocer el xpelón.

Chuli-buúl

6 PORCIONES

- 3 atados de frijol nuevo (colorado es mejor)
- 2 hojas de epazote
- 7 elotes tiernos y desgranados
 - o 3 tortitas de atole nuevo (no agrio)
- 2 cucharadas de manteca
- pepita de calabaza molida y colada al gusto
- chile seco molido al gusto
- sal al gusto

Se le quita la cáscara verde a los frijoles y se ponen a cocer en suficiente agua y a medio cocimiento se agregan la sal y el epazote.

Hay dos formas de cocinar el chuli-buúl:

1 Se desgranar y muelen los elotes, se deshacen en poca agua y se cuelan para luego cocerlos, moviendo sin cesar y agregando los frijoles ya cocidos, la manteca, el caldo de frijoles y la sal. Esta pasta se deja cocinar a fuego bajo hasta que hierva y quede espesa.

2 La otra forma consiste en desleír en poca agua las tres tortitas o bolas de atole nuevo (así se pide en los mercados) que luego se cuelan —sea con gasa o con un colador no muy fino— incorporándolas al caldo de frijol cocido que deberá moverse constantemente hasta que no queden grumos y se obtenga un kol espeso.

Se sirve muy caliente y espolvoreado con la pepita molida, a la que se le agrega, al gusto, chile seco también molido.



Salpimentado

6 PORCIONES

- 1 pavo de 4 kilos
- 1 kilo de carne de puerco
- 1 pedazo de lonja
- 1 cucharadita de pimienta de Castilla
- 2 cabezas de ajo crudas y enteras
- orégano, cilantro y cebollín al gusto
- agua (la necesaria)
- 2 clavos de olor
- 1 raja de canela
- 1 calabaza muy tierna cortada en cuartos
- 3 chayotes pelados y partidos en cuartos
- 1 plátano blanco en trozos, cortadas las puntas y con cáscara
- 1 zanahoria pelada y cortada en 3 pedazos
- 2 camotes rojos cortados en cuartos
- 1 pepino cat rebanado, sin pelar y en 3 pedazos
- 2 limas agrias
- cebollitas de Cambray al gusto
- 4 chiles xcatic enteros y sin asar
- cilantro picado
- sal al gusto

Se ponen las carnes en bastante agua. Cuando comienza a hervir se recoge toda la espuma y se le añade el recaudo, que se obtiene moliendo la pimienta, el orégano, los ajos, el cilantro y el cebollín y desliéndolos después en agua. Se le agregan los clavos de olor y la raja de canela. Luego se incorporan, en este orden: la calabaza, el chayote, el plátano blanco, la zanahoria, el camote rojo y el pepino cat. Al final se le exprime el jugo de 2 limas agrias, tirando dentro del caldo las cabezas de esta fruta y se le suman las cebollas de Cambray y los chiles xcatic, sin olvidar verificar la sal.

Se sirve con lima agria en rebanadas finas, con cilantro picado y, si se desea, con chiles habaneros muy verdes. El caldo se espolvorea, ya al final, con pimienta negra molida. Se acompaña con rosca de queso de bola, un pan que se hace en Yucatán para aprovechar el queso que se saca cuando se ahueca la bola para el queso relleno.



Queso relleno

6 PORCIONES

1 queso de bola holandés vacío

Butt o relleno blanco

1/2 kilo de lomo de puerco

1 litro de agua

3 dientes de ajo asados

2 hojas de orégano

15 aceitunas deshuesadas y picadas

1/2 cebolla mediana

2 cucharadas grandes de pasas sin semilla

5 jitomates

1 cucharada grande de alcaparras

20 almendras fileteadas

1 chile dulce o pimiento

1 cucharadita de recaudo de bistec

1/4 de taza de vinagre

5 huevos cocidos

1 pizca de clavo molido

1 pizca de canela en polvo

2 cucharaditas de azúcar

sal al gusto

Salsa de harina

1 litro de caldo de puerco

1 cucharada de bistec desleído en agua

6 gramos de azafrán tostado (3 paquetes)

8 cucharadas de harina

3 jitomates picados y sofritos

1 cebolla picada y sofrita

1 pimiento rojo picado y sofrito

una pizca de clavo en polvo

1 hoja de orégano tostada

sal al gusto

Salsa de jitomate

1/2 kilo de jitomates sin piel, sin semillas, picados

1/2 cebolla picada

1 pimiento rojo picado

1 cucharada de pasas

10 aceitunas enteras

1 cucharada de manteca de cerdo

pimienta al gusto

2 chiles xcatic (opcional)

sal al gusto

Al queso se le quita un pedazo de forma cuadrada de la parte superior, que se reservará para el final. Se vacía el queso con una cuchara pequeña, luego se raspa toda la corteza roja con un cuchillo filoso, procurando que no quede muy delgada.

Butt

Se pone a cocer la carne de puerco en un litro de agua con los ajos, las hojas de orégano y sal. Ya cocida se muele y mientras tanto se frien en manteca las aceitunas, la cebolla, las pasas, los jitomates, las alcaparras, las almendras que antes habrán pasado por un ligero hervor, el pimiento, todo picado, así como el recaudo de bistec desleído en vinagre. Al final se le incorporan a este butt o picadillo, la carne molida y las claras cocidas y picadas de los huevos. Se agregan el clavo y la canela, y se verifica la sal. El caldo en que se coció la carne de puerco se reserva para hacer la salsa de harina.

Con el butt bien sazonado con todas las especias, se rellena la bola de queso acomodando en lugares salteados las yemas cocidas de los 5 huevos, hasta que todo quede «apretado». Se tapa con el cuadro que se le quitó del centro superior y se envuelve en hoja de plátano o manta de cielo; se amarra con hilo bien ajustado y se deja en baño María en horno precalentado a 170°C por 30 minutos, aproximadamente. Tras apagar el fuego se recomienda dejar el queso adentro para que se acabe

de cocinar en su propio jugo. Al servirlo, se le quitan el hilo y la hoja de plátano.

Salsa de harina

En el caldo de puerco que se reservó se vierte el recaudo de bistec previamente desleído en agua, el azafrán tostado, el jitomate, la cebolla, el pimiento picado y sofrito, el clavo, el orégano y la sal. Aparte, se deshace en agua el hanna cernida que se cuele e incorpora al caldo cuando ya esté hirviendo. Se mueve esta salsa, evitando que se formen grumos y se verifica la sal. Debe quedar con la consistencia de un atole.

Salsa roja

Se fríen en la manteca los jitomates y la cebolla licuados, así como el pimiento picadito, las pasas y las aceitunas enteras. Si se desea, se pueden incorporar chiles xcatic enteros y más almendras y alcaparras. Se salpimenta y se deja espesar.

El queso relleno se presenta entero, en un platón, bañado primero con la salsa de harina y después, con la salsa roja. Como casi todos los platillos yucatecos que llevan salsa de harina o masa, se puede servir con chile habanero asado.

Cochinita pibil

8 PORCIONES

Recaudo de achiote

- 9 cabezas de ajo crudo
- 1 raja grande de canela
- 1 puñado de pimientas de Castilla
- 1 puñado grande de achiote (8 a 9 cucharadas)
- 1 cucharada rasa de cominos
- 1/2 cucharada de clavos
- jugo de 4 naranjas agrias
- 50 gramos de chiles secos y molidos

Cochinita

- 2 kilos de lomo de puerco con hueso y gordura
- 4 naranjas agrias
- 7 hojas de plátano asadas
- 2 tazas de escabeche de cebolla morada
- 2 cucharadas de aceite
- chile seco y sal al gusto

Recaudo

Se pelan los ajos y se muelen con todos los ingredientes y el chile seco al gusto; se deshace en el jugo de las naranjas agrias y se le pone sal.

Cochinita

Con el recaudo se adoba el lomo entero para después envolverlo en las hojas de plátano. Se deja reposar por 2 horas. Después se mete al horno durante 3 horas, a 175°C, con agua y manteca (lo necesario) para que la carne no se reseque. Estará lista la cochinita cuando la hoja de plátano se vea dorada y cuando el puerco se desprenda rápidamente del hueso. Para hacer tacos se deshebra la carne bañándola con el caldo que se concentró en la hoja.

Se acompañan con el escabeche tradicional de cebolla blanca o morada o con la salsa xnic-pee que se prepara de la siguiente manera: se pican finamente cebolla morada, jitomate, chile habanero y cilantro y luego se le pone jugo de naranja agria.

Relleno blanco

8 PORCIONES

- 1 pavo de 4 kilos
- 2 1/2 kilos de butt blanco
- 25 huevos cocidos
- 1 cucharada de recaudo de bistec
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1 pizca de canela en polvo
- 3 paquetitos de azafrán tostado
- 5 dientes de ajo asados
- 1 pizca de orégano en polvo
- semillas de cilantro molido al gusto
- 1 pizca de clavo
- 2 cucharadas de vinagre
- manteca para asar el pavo
- 3 pimientas de Castilla enteras
- 4 hojas de orégano
- 5 chiles habaneros asados y enteros
- salsa de harina (ver queso relleno)
- salsa de jitomate (ver queso relleno)

El pavo se lava muy bien por dentro y por fuera con jugo de naranja agria; por la parte de abajo se le hace un corte horizontal chico por donde se le sacan las vísceras. También se limpia del buche y de los pulmones. Todo el pavo se unta con sal por fuera y se rellena con el butt blanco (ver queso relleno), metiendo el picadillo por ambos orificios.

Al igual que con el queso, se van incorporando una a una, las yemas de huevo cocidas hasta que, ya bien relleno, se cierran los 2 huecos con aguja grande e hilo. Untada con el recaudo de bistec, el comino, la canela, el azafrán, los ajos, el orégano, la semilla de cilantro y el clavo, todo mezclado y humedecido con vinagre y sal, se coloca el ave en un recipiente grande, con manteca derretida y agua, para hornearse por 3 horas a 220°C.

La salsa de harina se prepara con el caldo de pavo colado y es, como se anotó arriba, la misma del queso relleno. Debe quedar muy blanca.

En un platón se colocan las piezas enteras del pavo; en otro se disponen las rebanadas del butt y, en un tercero y más hondo, la salsa blanca de harina adornada con la salsa colorada de jitomate. Lo ideal es acompañar este platillo con vino tinto.



Relleno negro

8 PORCIONES

- 1 pavo mediano
- 1 kilo de chile colorado seco
- 2 pimientos grandes de Tabasco
- 1/4 de cucharadita de cominos
- 1 cucharada de pimientos de Castilla
- 1 1/2 cucharadas de achiote
- 1 cabeza de ajo crudo
- 6 hojas de orégano
- 6 huevos cocidos
- manteca al gusto
- epazote al gusto
- sal al gusto

Se quitan los rabos a todos los chiles secos. Se dejan sin semillas y se queman después, salpicándolos con alcohol hasta que se vean muy negros. Luego se remojan, se lavan bien y se muelen con el resto de los condimentos. Esta pasta se deshace en suficiente agua y se cuele.

El recaudo negro no debe quedar ni muy aguado ni muy espeso y para lograrlo hay quienes le agregan unas 3 rebanadas de pan blanco molido, cuando la salsa ya se mezcló con la carne de pavo cortada en tiras medianas y fritas antes en manteca. A lo anterior se le agregan el jitomate picado y el epazote. Se adorna con rebanadas de huevo cocido.

Si va a usar el recaudo de chilmole negro comercial, se necesitan, para estas cantidades, 120 gramos de pasta.

Lo ideal es servir el relleno negro con pavo y con butt de carne de puerco (ver queso relleno).

Pipián de venado

4 PORCIONES

- 1/2 kilo de carne de venado
- 1/2 kilo de pepitas chicas (semillas de calabaza)
- 3 dientes de ajo
- 1/2 pastilla de achiote en pasta
- 1/2 cucharada de pimienta en polvo
- 4 jitomates
- 2 1/2 tazas de agua
- caldo de venado
- 2 hojas de epazote
- 1 bollo mediano de masa de maíz
- un poco de agua fría
- sal y pimienta al gusto

Se lava bien la pepita y se pone a secar al sol para luego tostarla. Ya tostada se muele con los dientes de ajo, el achiote y la pimienta. Esta pasta se disuelve en muy poca agua y se pasa por un colador de alambre. Se ponen al fuego el agua y al romper el hervor se echa allí la pepita colada pero sin sal; cuando sube el aceite se recoge de la superficie con una cuchara, teniendo cuidado de no mezclar nada y se aparta. Se agrega a la cazuela la carne de venado previamente cocida en poca agua, sea en trozos o en rebanadas. Junto con la carne se añade el caldo en que se coció, los jitomates en rebanadas, el epazote y la sal. Se deja al fuego y enseguida se deshace la masa de maíz en 1/2 taza de agua a que espese; luego se cuele en el guiso, dejándolo un rato más en la lumbre hasta que espese. Se salpimenta.

Al servirlo se adorna con la grasa que se apartó, vertiéndola sobre la carne y la salsa. Si se quiere picante, a esa grasa se le frió 1/2 chile habanero o bien al hacer el caldo, se le muelen 4 chiles secos y sancochados. Es pertinente aclarar que, para hacer el pipián más rápido pero sin que pierda su buen sabor, se puede comprar 1/4 de kilo de pepita para pipián (así se pide en los mercados) en lugar de la pepita entera.



Quesos de almendra

8 PORCIONES

1/2 kilo de almendras
800 gramos de azúcar
1/4 de litro de agua
8 huevos
vainilla al gusto

Se infusionan las almendras, se pelan y se lavan, para luego dejarlas en agua toda la noche. Al día siguiente se muelen hasta que se obtenga una pasta muy espesa; al molerlas se van rociando con poca agua para que no suelten su aceite.

Con el azúcar y 1/4 de litro de agua se hace un almibar (no se debe mover hasta que se deslíe el azúcar). Al almibar se le da punto de hebra corto (o sea que al tomarlo entre los dedos, se separe formando hilos que se corten). Se deja de mover y se retira de la lumbre, cuando esté frío se le incorpora poco a poco la pasta de almendras, hasta que se deshaga; después se añaden las yemas, una por una, y se vuelve a poner a fuego muy bajo, sin dejar de batir con pala de madera.

Se agrega vainilla al gusto y se retira del fuego. Ya fría y para que la masa quede realmente en su punto, se vuelve a moler con brazo de piedra o de madera sobre un mármol. Se forman los quesitos, revolcándolos en canela molida y sellándolos con algo que tenga dibujo en el relieve (como el fondo de un vaso o de un plato). También se puede hacer un queso de almendras grande y un poco aplanado que se decora con un poco de canela y sello, igual que los pequeños.



Naranjas y limas rellenas con pasta de coco

• PORCIONES

5 naranjas agrias medianas
 10 limas
 5 litros de agua con sal
 2 litros de almibar clarificado
 1 kilo de azúcar
 pulpa rallada de un coco grande
 12 yemas de huevo
 1/2 taza de leche
 rajas de canela al gusto

Se seleccionan naranjas que no estén ni muy verdes ni muy maduras, se les saca una rueda por la onilla y se vacian con un cuchillo pequeño y filoso y con cuchara se sacan los gajos enteros cuidando que la cáscara no se rompa. Con las limas se hace lo mismo. Después se meten en agua hirviendo con sal; las limas en una olla y las naranjas en otra, hasta que estén cocidas. Se dejan enfriar en esa misma agua y después se cambian a otra, nueva y con menos sal, dejándolas al sol y al sereno hasta que pierdan el sabor amargo. Puede ser necesario mudar el agua una tercera vez.

Con las tapas de las frutas se hace, en olla aparte, lo mismo. Cuando las limas tengan un sabor suave pero todavía perfumado, se echan, frías, en el almibar.

Para hacer la pasta de coco se prepara otro almibar con agua y 1 de kilo de azúcar, agregándole la pulpa rallada de un coco de buen tamaño, antes de que tenga punto. Esta pasta se deja enfriar y se le añade la leche y todas las yemas de huevo, colocándola de nuevo al fuego. Las naranjas y las limas se rellenan generosamente con el coco y se cubren con sus propias tapas.









DEL CHILLI AL MOLLI

CAMPECHE

Salsa de chile habanero

Se ponen en la licuadora, 7 chiles habaneros despepitados, 1 diente de ajo asado, $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja agria y $\frac{1}{8}$ de taza de vinagre de buen sabor. Lo anterior se cuele y se sazona con sal. Esta salsa es muy picante y suele acompañar platillos con masa como los tamales de gallina.

Salsa de col

Se pica muy finita $\frac{1}{2}$ col blanca; se lava en agua con sal y después de escurrida, se mezcla con $1\frac{1}{2}$ tazas de jugo de naranja, 2 chiles habaneros y 1 zanahoria cruda picaditos, 3 pimientas gordas y sal al gusto. Esta salsa es ideal para sazonar los antojitos campechanos.

Vinagreta con hueva de lisa

Se mezclan en un tazón, 8 cucharadas de vinagre con 4 de aceite de oliva, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 1 pizca de azúcar, además de 1 cucharadita de mayonesa, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 1 chile serrano y un poco de perejil finamente picados. A lo anterior, se le incorporan 150 gramos de hueva de lisa frita y bien desmenuzada. Esta vinagreta es muy rica sobre totopos.

CHIAPAS

Salsa para carnes frías

Se muelen en la licuadora 4 chiles anchos despepitados y limpios y 2 jitomates medianos y se cuele. Se sofríen estos ingredientes en aceite con 1 ramita de mejorana, otra de tomillo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de consomé en polvo. Se agregan 2 cucharaditas de vinagre y, por último, 2 cucharaditas de azúcar. Una vez sazonada la salsa, se retiran las hierbas de olor. Se sirve fría para acompañar las rebanadas de rollo de carne u otras carnes frías.

Chirmol chiapaneco

Se cuecen 4 jitomates medianos en 2 tazas de agua. Cuando están a medio cocer se agrega 1 chile fresco, serrano, jalapeño o mira pa'arriba, con todo y rabo para que no se reviente. Los jitomates sin piel, se muelen con el chile, la sal y $\frac{1}{2}$ taza del agua en que se cocieron. Una vez licuada o molida, antes de servir, se agregan 2 cucharadas de cilantro y de cebolla finamente picados. Este chirmol es la salsa por excelencia en Chiapas. Acompaña carnes saladas, taquitos de pollo, empanadas (quesadillas en el resto de México), entomatadas y demás. Es muy sencilla, fresca y de excelente sabor. También se acostumbra servir en el desayuno, con un huevo duro entero en la salsa y ya en el plato, bañada con pepita de calabaza tostada y molida.

Chirmol con flores de gusnai

A 4 flores de gusnai se les quita el pétalo grueso que las envuelve. Se ponen a hervir 2 tazas de agua, cuando está en ebullición se agrega 1 diente de ajo machacado, las flores y la sal. Una vez cocidas las flores se escurren. Se asan 3 jitomates medianos, $\frac{1}{2}$ cebolla y tempenchiles al gusto y se muelen las flores. Una vez molido todo se agregan 2 cucharadas de cilantro finamente picado. En la costa de Chiapas, donde estas flores crecen, esta salsa acompaña las carnes saladas.

QUINTANA ROO

Salsa de chile morita

En agua se ponen a cocer 3 chiles morita, que antes se limpiaron bien de semillas, con un $\frac{1}{4}$ de kilo de tomates verdes. Cuando estén suaves, se retiran del fuego, se escurren y se muelen con 2 dientes de ajo, 1 trozo de cebolla y sal al gusto. Lo anterior se fríe en un poco de aceite y... lista para la salsera.

Salsa de chipotle al orégano

Se asan 3 jitomates medianos y bien maduros que se muelen con $\frac{1}{2}$ cebolla en la licuadora. Por otro lado, se suavizan en agua hirviendo 2 chiles chipotles crudos que luego se pican finamente y se agregan al jitomate. Se sazona con sal y 1 cucharadita de orégano seco que se desmenuza fino.

Salsa para enchiladas

Se tuestan, se limpian y se remojan unos minutos en agua caliente, 4 chiles anchos y 2 chiles pasilla. Por otra parte, se muelen 50 gramos de almendras y 25 gramos de cacahuates bien tostados que después se molerán junto con los chiles. A lo anterior se le añaden 2 tazas de caldo de pollo; la preparación se cuele, friéndola en una sartén con 2 cucharadas de aceite y finalmente se cocina a fuego bajo hasta que espese. Estas enchiladas son tradicionalmente de pollo con queso gratinado pero se pueden hacer con requesón y quedan muy sabrosas.

TABASCO

Salsa de chile amashito

Se tritura en el molcajete un puñado de chile amashito que enseguida se mezcla con el jugo de 10 limones. Se agrega sal y eso es todo. Esta salsa es inmejorable para acompañar, por ejemplo, un pámpano a las brasas con tortillas recién hechas.

Salsa de pimiento morrón

Se ponen a cocer en 3 tazas de agua con poca sal, $\frac{1}{2}$ kilo de jitomate picado, 2 trozos de cebolla y 1 pimiento morrón rojo picado; se verifica la sal, dejando que espese; se le agrega $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco, dejándola cocinar otros 15 minutos a fuego bajo y, al final, picadito, un manojo de hoja de chipilín. Esta salsa va muy bien con pescados.

Salsa verde

Se muelen en la licuadora, con un poco de agua caliente, 1 manojo de chipilín, 1 manojo de hoja de chaya, 1 manojo de cilantro, 2 hojas de momo (acuyo) y 4 chiles amashito en vinagre. Esta salsa se cuele, se sazona con sal y se espesa con un poco de arroz que se muele a su vez con el agua necesaria en el procesador de alimentos o en la licuadora y que se va agregando a la salsa verde, colador de por medio. Es una salsa muy aromática que va con todo: pollo, pescado, camarón, arroz y verduras.

VERACRUZ

Salsa de chicatanas*

Se toman unos 3 puñados de chicatanas (hormigas voladoras) a las que se les quitan las alas para luego remojarlas en agua con sal. Luego se doran o se frien en el comal y después se muelen en el molcajete con 3 chiles de árbol tostados. Lo anterior se sazona con sal, 2 cucharadas de agua y 2 más de vinagre blanco. Se parece un poco, en sabor, al cacahuete. Untada esta salsa en una tortilla, ya es una delicia.

Salsa para mariscos

Se tuestan ligeramente 1 chile cascabel y 1 chile guajillo, se desfleman y se muelen en la licuadora junto con 1 diente de ajo, 1/2 vaso de jugo de tomate, 1 cucharada soperas de vinagre aromatizado con yerbas, 2 cucharadas de puré de jitomate y 1 pizca de azúcar. Lo anterior se cuele y se adereza con 2 cucharadas soperas de cilantro picado, el jugo de 2 limones y 1/2 cebolla blanca picada finamente y desflepada bajo el chorro de agua. Esta salsa es rica para acompañar todo tipo de mariscos servidos en coctel o en su concha.

Salsa de pasas

Se frien en una sartén con 4 cucharadas soperas de aceite, 1/4 de kilo de uvas pasas o pasitas, 1 cebolla mediana y 1 jitomate grande picaditos, 2 dientes de ajo, 1 raja de canela y 4 rebanadas de pan blanco remojadas previamente en leche y sin corteza. Se frie todo hasta que dore bien y después se muele en la licuadora con 3/4 de taza de caldo de pollo desgrasado. Esta salsa es muy buena con pollo y con lomo de cerdo.

YUCATÁN

Salsa toro capón

Se pican 1 manojo de cebollín y 1/2 cebolla; se asa 1 chile habanero entero que después se machaca con 1 diente de ajo. A lo anterior se le agregan, también prensados, la cebolla, el cebollín y el jugo de 2 naranjas agrias. ¡Y lista para servirse inmediatamente!

Salsa de tomates rojos

Se asan 6 tomates rojos, 1 chile habanero y 1 diente de ajo; se machacan y se sazonan con sal y con bastante cilantro picadito (un manojo).

Salsa de ajos y chiles (in ajos ik)

Se asa sobre el comal, un puñado de chile maax (también puede ser de chile xcatik) junto con 2 o 3 dientes de ajo; luego se muelen al tiempo que se les pone sal y, poco a poco, el jugo de 10 limones, hasta formar una salsa que no resulte muy líquida.

*En Chiapas se come este mismo insecto, pero le llaman de nucú.



GLOSARIO

A

ACHIOTE Es un arbusto que da frutos rojos cuyas semillas se utilizan tanto como colorante de textiles, guisos, mantequilla, (al ponerlas en agua muy caliente) y como condimento. Es ingrediente principal del recaudo colorado, que es base de muchos platillos, especialmente los pib de Yucatán y de Campeche. Se utiliza en todo el sureste.

ACUYO Ver hierba santa.

AMASHITO O AMASH Chile mesoamericano. Su planta es un arbusto de hasta dos metros de altura. Sus bayas son pequeñas, rojas o naranjas cuando maduran. Crece en forma silvestre y es el chile más utilizado para acompañar la comida tabasqueña. En Chiapas se conoce como tempenchile.

ATOLE NUEVO Es el que se prepara con elotes no muy tiernos. Hay dos variedades: atole nuevo agrio y atole nuevo no agrio o is-ul. A los dos los distingue un molido muy fino. En todos los mercados de Yucatán se venden las bolas de masa de atole nuevo.

B

BOBO Conocido también como bagre, pez de agua dulce, sin escamas, rollizo, de carne blanca.

BUTT Quiere decir relleno o embutido, al traducirse de la lengua maya. Los butt se hacen con carne de puerco cruda y molida. Básicamente hay dos tipos de relleno: el blanco y el negro. Se preparan en Yucatán para rellenar aves medianas y grandes, así como el famoso queso holandés.

C

CIGUAMONTE Guisado de carne de caza. Palabra compuesta con la voz indígena, antillana, *cigua*, que designa a una mujer mítica con cara de caballo, o *la llorona*, y la voz castellana monte. Significa, también, carne de monte.

CHAYA Hoja del árbol del mismo nombre, es grande y dentada, parecida a la hoja de parra en su forma, de sabor similar a la espinaca. Se emplea en sopas, guisos diversos, tamales y bebidas en todo el sureste.

CHILAPAYA Conocido también como chiltepín, chile piquín o chile mira pa'arriba porque crece erecto hacia arriba. Se consume verde o seco, tiene forma ovalada y maduro es rojo intenso.

CHILE DE SIMOJOVEL Chile regional pequeño, ovalado y picante. Se deja secar y se acostumbra tomar dorado en aceite o integrado a algunos platillos.

CHILE DULCE Pimiento morrón verde.

CHILE BLANCO Así llaman en Tabasco al chile xcatic. Ver chile xcatic.

CHIPILÍN Arbusto de uno o dos metros de altura. Sus hojas compuestas de tres elípticas son aromáticas y se utilizan en muchas comidas del sureste. Se utiliza también como medicinal y somnífero.

CHILEATOLE Guisado caldoso de masa de maíz o elote y chile.

CHIMOLE También se dice, según el habla de cada estado del sureste mexicano, chirmole, chimol o chirmol. Se trata de un recaudo o pasta de condimento hecho con chiles quemados y especias que acompaña carnes de pavo, gallina, pollo, cerdo, pescado y mariscos.

CHIRMOL En Chiapas es una salsa de jitomate asado, condimentada con cebolla y cilantro crudo.

CHIRMOLE Ver chimol.

CHILTOMATE Es una salsa hecha con chiles, especias y jitomate. Es roja y no muy espesa. Acompaña muchos platillos preparados con carnes o con pescado, así como tamales.

CHOCO *Oreopanax echinops*, árbol perenne de zonas húmedas, sus frutos se agrupan en cabezuelas blancas que ennegrecen al madurar. Se localiza en Xico y Huatusco, Veracruz, en donde se utilizan sus hojas para hacer tamales.

COLETO O COLETA Se refiere a los habitantes de San Cristóbal de Las Casas, Chiapas, sus usos y costumbres.

COCHITO Guisado de cerdo al horno adobado con chile y vinagre, muy popular en Chiapas.

CUCHUNUC La flor del árbol del matarratón en Chiapas, cocohite en Tabasco, cocohuite en Veracruz. Alcanza hasta doce metros de altura y se utiliza como cerco vivo y en la construcción. Se le adjudican propiedades medicinales.

CURTIDOS Frutas encurtidas en aguardiente y almíbar.

E

ENRAMA En Chiapas y Tabasco así nombran a las ofrendas de panes y frutas atadas a una rama adornada con hojas que se amarran a las vigas del templo. En la zona zoque de Chiapas se conoce como zomé.

G

GASPARITO Flor del árbol *Erytina americana*, conocido con varios nombres regionales: gasparito, en la zona centro de Veracruz; en el centro sur, zumpantle; en la Costa de Chiapas es zumpante, en el centro pitiquillo; y en el altiplano colorín. Es árbol de ornato en zonas urbanas y en el campo se utiliza como cerco vivo. Las flores brotan en invierno o primavera, según sea la altura del terreno, se comen en tortitas o revueltas con huevo.

GUSNAI Flor del Soconusco, parecida al alcatraz, que se integra a salsas o se preparan revueltas con huevo.

H

HABANERO Este chile fresco, de forma aperada y que mide tres centímetros de largo y uno y medio de ancho, aproximadamente, parece ser la variedad más picante de entre los chiles conocidos. Puede ser amarillo, verde o naranja, cuando madura. Se come crudo, asado, picado, «toreado» y básicamente en salsas como acompañantes de una gran variedad de platillos, sobre todo de Yucatán y de Campeche. Nada tiene que ver con la Habana, Cuba. Su nombre es una deformación de «javanero» pues proviene de la isla de Java.

HANAPIXÁN Comida para Día de Muertos. Costumbre ancestral en Yucatán y Campeche, es ofrendar grandes tamales, atole de maíz nuevo con chocolate y otras comidas cocinadas en pib, a los muertos. Hanapixán es un concepto amplio que abarca los alimentos y también la fiesta que rodea su consumo.

HIERBA SANTA Arbusto de América tropical de cinco metros de altura que forma densas comunidades. Sus hojas, grandes, en forma de corazón, son muy aromáticas y se utilizan en una gran variedad de comidas en todo el sur y por lo mismo tiene muchos nombres regionales: momo, mone, acuyo, juaco, hoja de santa María.

HORCHATA Bebida muy fresca que se hace con semillas de melón o bien con granos de maíz molidos. Se mezclan con agua, azúcar, canela, limón o coco. No es privativa del sur ni de México, ya que se bebe en otros países como Guatemala, pero es especialmente gustada en Campeche y en Yucatán.

HUATAPE O GUATAPE Guiso caldoso de la huasteca veracruzana, con base en un recaudo verde o rojo espesado con masa y con camarones frescos o secos.

I

IZOTE Flores blancas y olorosas de una especie de arbusto conocido como *Yuca elephantipes*, crecen en un solo galo hacia arriba. Se da en tierras altas y bajas, generalmente esta planta se usa para ornato pero en la franja costera del golfo sus flores, que aparecen en junio y julio, se cocinan en diversas formas.

IBES Frijol nuevo o muy tierno que se consume, bien colado y condimentado, en Yucatán.

J

JACUANÉ Palabra en lengua chiapaneca para el tamal de hojas de hierba santa (juaco), frijol y camarón seco.

JICALPESTLE Recipiente hecho con una especie de calabaza, en su color natural se llama tol. Se decora con laca y pinceles de pelo de gato en cañones de pluma de ave, una vez ornamentado lleva ese nombre. Artesanía de Chiapa de Corzo.

JÍCARA Fruto del jícaro o güiro, Nativo de América tropical, alcanza hasta cuatro metros de altura. Sus frutos en forma de globo hasta de dieciséis centímetros de diámetro tienen una cáscara muy dura y pulpa blanquecina. Con la cáscara se fabrican recipientes decorados que en Tabasco y Chiapas son utilizados sobre todo para bebidas.

JOCOTE Ciruela criolla. En Chiapas se conoce con este nombre y en Tabasco y la península de Yucatán como ciricote.

JUCHA Apócope de juchiteca o mujer de Juchitán.

K

KOL Salsa base de maíz y que sirve para acompañar muchos platillos yucatecos. Hay koles espesos y ligeros.

M

MACÚS Es el fruto de la planta llamada capote, por sus grandes hojas en forma de corazón es utilizada básicamente de ornato. Crece en lugares muy húmedos. Su fruto es ovalado, verde amarillento, su pulpa carnosa se guisa capeada, en tortitas o se incorpora a pucheros. Sus semillas son dulces. Se come en el Soconusco.

MONE Guiso con base en hoja de momo o hierba santa. Ver hierba santa.

N

NANCHE O NANCE Drupas del árbol del mismo nombre, nativo de América tropical. Crece silvestre y alcanza hasta diez metros de altura. Sus frutos son redondos y pequeños, con semilla negra, muy aromáticos y se comen naturales, en dulce y sobre todo en encurtidos

en alcohol y azúcar. Con ellos se elabora un licor conocido en todo el sur.

NARANJA AGRIA Es la naranja originaria de la India y que se distingue de la naranja dulce o china, por su peculiar y delicado sabor. Son casi amarillas y con manchas verdes, grandes y con menos jugo que las otras. Es ingrediente infaltable en las comidas yucateca, campechana, quintanarroense y caribeña.

NIGÜJUTI Guisado zoque de puerco en caldillo que se acompaña con jocotes o ciruelas criollas.

NUCÚ Comida prehispánica. Hormiga grande que al inicio de las lluvias sufre una metamorfosis y vuela. Comestible, apreciado en Chiapas y Veracruz, de gran valor proteico, es también conocida como de chicatana y nacasmá.

P

PACAYA Flor de la palma camedor (chamaedora). Esta flor se come en el Soconusco cocida y capeada.

PATACHO Recua de mulas.

PEPINO CAT También se llama guatoxige, cuajilote, chote, que derivan de la voz náhuatl quahxiloti, que significa «elote de árbol». Se come, además de en Yucatán, Campeche y Tabasco, en Oaxaca, Morelos, Hidalgo, Sinaloa y Jalisco. Aunque tiene la forma de un pepino chico y es igualmente fresco, el cat o kat es de la familia de las bignotáceas a la que pertenece la jícara. Se usa como legumbre en pucheros y también se come relleno de carne, con queso y al horno.

PEREJIL DE TABASCO También conocido como perejil de tierra, es una hierba silvestre nativa de América de quince a veinte centímetros de alto. Su hojas inferiores forman una especie de flor en la base del tallo, muy aromáticas. Se utiliza en muchas comidas de Tabasco con el mismo uso del perejil.

PIB Es el horno bajo tierra (como el que se acostumbra para la barbacoa). La comida cocinada así adquiere otro sabor. Lo que se llama pibil es, pues, todo aquello que se cocina bajo tierra, generalmente envuelto en hoja de plátano y muchas veces condimentado con recaudo de achiote.

PIGUA Langostino de río, puede alcanzar el tamaño de una langosta.

PIMIENTA GORDA Se conoce también como pimienta dulce, pimienta de Tabasco o pimienta de la tierra. Originaria de América se utiliza como la pimienta de Castilla de su aroma intenso entre la pimienta y la canela y su sabor menos picante le vienen el calificativo de dulce.

PIPIÁN Mole que se prepara, básicamente, con semillas de calabaza (pepita), chiles y masa desleída.

POLVILLO Bebida caliente de pinol (maíz seco y tostado) y cacao disuelta en agua.

POZOL Bebida refrescante de masa gruesa de maíz. Puede ser blanco, con cacao o mezclado con otros ingredientes. Es una bebida ancestral de todo el sureste y Centroamérica. Se bebe en jícara. En la península de Yucatán lo llaman pozole y se endulza con miel de abeja. El pozole de Yucatán en nada se parece al del Altiplano que es un puchero.

PAN FRANCÉS En varias regiones del sur, se llama así al pan de sal o de mesa, que se hace de una porción, generalmente ovalada, en contraste a la biscochería dulce que llamaban pan español. Este nombre ha pervivido sobre todo en el sur donde hay poco consumo de pan de mesa y prevalece la cultura de la tortilla.

POZOLE Ver pozol.

S

SHUTI Caracol que se da en ríos y arroyos no caudalosos de la mesa central de Chiapas y en la selva. Se adhieren a las piedras. Se comen cocidos con hojas de hierba santa.

T

TACHOGOBI En Veracruz, salsa de miltomate, tomatillo o tomate de milpa, especie de tomate rojo.

TANCHUCUÁ Bebida de atole de maíz nuevo mezclado con chocolate molido con su cáscara. Tradicionalmente se bebe para día de muertos con el mucbil pollo.

TAPISTE En Veracruz, platillo afromestizo de pescado o pollo, con salsa de acuyo, rebanadas de plátano macho,

envuelto en hojas del mismo y cocido al vapor.

TISTE Bebida nacional de Nicaragua. Refresco de maíz.

TOSTADITAS DE COPOYA Totopos en miniatura que hacen en esa comunidad zoque cercana a Tuxtla. Su elaboración sin grasa los hace muy duraderos.

TOTOPOSTES O TOTOPOS Tostadas de maíz, que pueden ser pequeñas hasta de veinte centímetros de diámetros cocidas en horno, sin grasa, y por lo mismo suelen conservarse mucho tiempo. Se toman calentadas al comal. Hay variantes y se consumen en todo el sur del país.

X

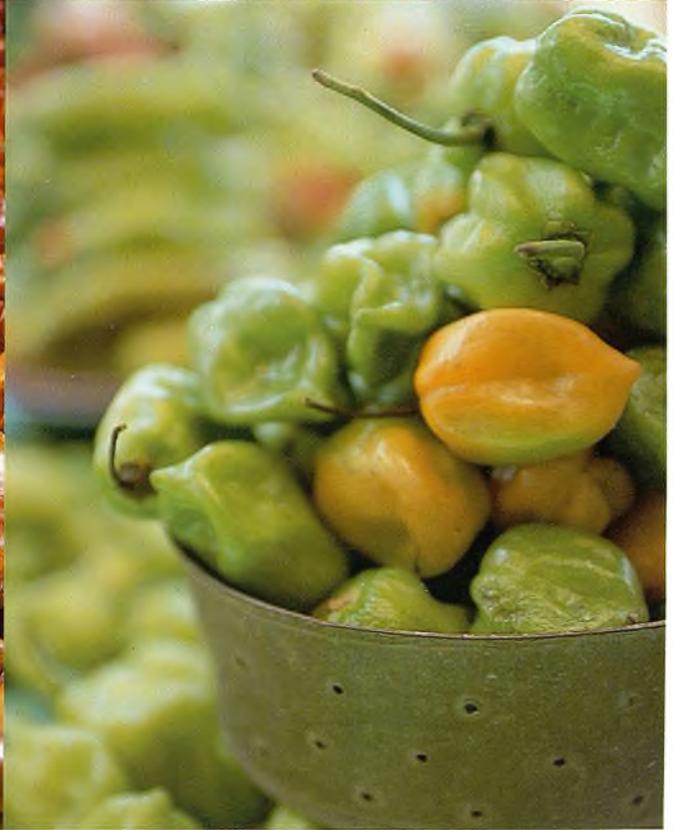
XCA-ITA Calabazas color verde tierno, casi blanco, alargadas y de muy buen sabor. Se deben comprar tiernas. Se comen, sobre todo, en Yucatán, Campeche y Quintana Roo, cocidas con todo y cáscara y semillas.

XCATIC Es una variedad del llamado chile güero. Es alargado y su color va del verde al rojo, pasando por el amarillo, según el grado de maduración. Se comen crudos, asados, picados o enteros, sea rellenos de cazón, por ejemplo, o bien de adorno, sobre los guisos.

XPELÓN Frijol negro yucateco, muy sávido, que tiene su mejor sabor cuando se cocina fresco, recién sacado de su vaina. También se consume en Campeche.

Y

YUCA Tubérculo carnoso y blanco originario de América tropical. Su planta es un arbusto. Se consume su raíz en múltiples formas, con su harina se producen almidón y tapioca.



ÍNDICE DE RECETAS

CAMPECHE

PUERTA DE MAR

Cangrejos en chilmole 32

Coctel de camaroncitos de
la ría de Champotón 34

Mousse de camarón con totopos 34

Crepas de camarón en salsa de
chaya 36

DE LOS FUERTES

Pámpano en verde 38

Pan de cazón campechano 38

PUERTA DE TIERRA

Jamón claveteado 40

Butifarras de anís 40

Pollos alcaparrados 42

Frijol con puerco 42

Tamales de gallina 44

MIEL ES

Buñuelos campechanos 46

Sorbete de chicozapote 46

Dulce de ciricote 46

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa de chile habanero 221

Salsa de col 221

Vinagreta con hueva de lisa 221

CHIAPAS

PARA ABRIR BOCA

Sopa de pan 64

Tostadas tuxtlecas 64

DE LA GANADERÍA

Cabeza horneada de res 66

Comida grande 68

Rellenitos de repollo 69

Chanfaina de res 70

DE PATIO Y DE MONTE

Galantina de gallina 72

Lomo relleno 74

Zihumonte de venado 74

DE DULCE, DE SAL Y DE MANTECA

Tamales de Cambray 76

Tamales untados 78

Suspiros 80

Huevo chimbo en almíbar 80

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa para carnes frías 221

Chirmol chiapaneco 221

Chirmol con flores de gusnai 221

QUINTANA ROO

DE LA TRADICIÓN MAYA

Tikinichic 98

Salpicón de venado 100

Tok seel 100

Onsikilbij iib 100

DE LAS MIGRACIONES

Budín de camote 102

Kibe 102

Rice and beans 104

Queques de coco 106

Tartaleta de coco 106

DE LO MESTIZO A LO INTERNACIONAL

Pipián de pavo 108

Escabeche oriental 110

Aspic de mariscos 112

Colitas de langosta en salsa
de chile xcatic 114

Langosta a la naranja agria 114

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa de chile morita 222

Salsa de chipotle al orégano 222

Salsa para enchiladas 222



TABASCO

COMIDAS DEL AGUA

Pejelagarto en verde 134

Piguas en chirmol 134

Robalo en mone 136

Pato con arroz 136

COMIDAS DE LA TIERRA

Enchiladas tabasqueñas 138

Ulich de gallina 140

Carne salada de res con chaya 140

Jigote de pavo 142

Platanitos rellenos 142

PARA LA MERIENDA

Tamalitos de chipilin 144

Torta de plátano con

picadillo salado 146

Tamales de presa en medio 146

Torrejas de yuca 148

Cafiruleta 148

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa de chile amashito 222

Salsa de pimiento morrón 222

Salsa verde 222

VERACRUZ

ULTRAMARINOS

Sopa de habas 166

Chiles jalapeños rellenos

de gasparito 166

DULCE AGUA DULCE

Arroz a la tumbada 168

Huachinango a la veracruzana 168

Mojarra tachogobi 170

Langostinos en verde 170

BANQUETE FLORIDO

Huatape verde de camarón 172

Tlatonile con flor de izote 172

Molcajete de lomo 174

Chileajo con tamales

de maíz negro 176

TERCERA RAÍZ

Tapiste de pollo 178

Calabaza de Castilla

con carne de puerco 178

LA SOBREMESA

Sopa borracha 180

Toritos de cacahuete, mango

y guanábana 180

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa de chicanas 223

Salsa para mariscos 223

Salsa de pasas 223

YUCATÁN

PANDORA

Papadzules 200

Dzotobichay 200

Panuchos 202

Sopa de lima con arroz 202

COMIDA CAMPESINA

Xpelón k'abax 204

Chuli-buúl 204

RECADOS BARROCOS

Salpimentado 206

Queso relleno 208

Cochinita pibil 209

Relleno blanco 210

Relleno negro 212

Pipián de venado 212

DEL CONVENTO

Quesos de almendra 214

Naranjas y limas rellenas

con pasta de coco 216

DEL CHILLI AL MOLLI

Salsa toro capón 223

Salsa de tomates rojos 223

Salsa de ajos y chiles 223





BIBLIOGRAFÍA

CAMPECHE

- Directorio nacional gastronómico*. Secretaría de Turismo, México, 1990.
- GANTUS, Fausta y Ubaldo Dzib: *Las fiestas populares en Campeche. Origen, evolución y estado actual*. Ayuntamiento del Carmen y Casa de la Cultura, México D.F., 1994.
- MOLINA, Silvia: *Campeche, punta del ala del país. Poesía, narrativa y teatro (1450-1990)*. CONACULTA, México, 1991.
- NIEMBRO-ROCAS, Aníbal: *La flora de la ciudad de Campeche*. Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, Campeche, 1992.
- PAVÓN ABREU, Raúl: *La emperatriz Carlota en Campeche*. Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, 1993.
- Revista mensual *Ah-Kin-Pech. Historia, literatura, variedades*. Tomo I, Campeche, Campeche, 1937-1939, reedición de 1984.
- Varios autores: *De México al mundo. Plantas*. México D.F., 1992.
- Varios autores: *Historia mínima de Campeche*. Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, México D.F., 1989.
- Varios autores: *Los investigadores de la cultura maya*. Universidad Autónoma de Campeche y Conacyt, Campeche, Campeche, 1993.

CHIAPAS

- Casa del buen samaritano: *Dulces y pasteles del bazar del postre*. Gobierno del Estado de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, 1993.
- Catalogue Officiel Spécial de la République des États-Unis du Mexique, Exposition Universelle de Paris*. Imprimeries Lemercier, Paris, 1900.
- Damas voluntarias del Señor del Calvario: *La cocina en Chiapas*. Arriaga, s/f.
- BARCO AGUILAR, María Ruth del: *Güicuy zoque, Comida*

zoque. Edición del Primer Centenario, Tuxtla Gutiérrez, 1992.

- GAGE, Tomas: *Nuevo reconocimiento de las indias occidentales*. FCE/SEP, México, 1982.
- GARCÍA SOTO, J. Mario: *Geografía general de Chiapas*. Edición del autor, México, 1970.
- GUITERAS HOLMES, Calixta: *Cancuc, etnografía de un pueblo tzeltal de los Altos de Chiapas*. 1994, Gobierno del estado de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, 1992.
- LÓPEZ JIMÉNEZ, Martha Elena: *Marthel en la cocina chiapaneca*. G Impresos, México, 1993.
- MURILLO CISNEROS, Esperanza: *Tapachula de mis recuerdos*. Gobierno del Estado de Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, 1992.
- NAVARRETE, Carlos: *Los arrieros del agua*. Katún, México, 1984.
- : *La fuente colonial de Chiapa de Corzo, Encuentro de historias*. Gobierno del Estado de Chiapas, México, 1991.
- : *Tres poemas zoques*. Rodrigo Núñez, editor, Tuxtla Gutiérrez, 1985.
- RAMONEDA, Arturo: *Rubén Darío Esencial*. Altea, Taurus, Alaguara, España, 1991.
- RAMOS, Roberto: *El sureste mexicano, Paisaje natural*. Grupo Azabache, México, 1993.
- SÁNCHEZ DE PINEDA, Dolores: *Comida tradicional de San Cristóbal de las Casas*. Luz Olivia Pineda Sánchez, editora, México, 1988.
- SODI, Demetrio: *La literatura de los mayas*. Joaquín Mortiz, México, 1992.
- SUÁREZ GRAJALES, Cuauhtémoc: *Chiapas, estudio geográfico e histórico del Estado*. México, 1956.
- Voluntariado Nacional: *Comida familiar en el estado de Chiapas*. Banco Nacional de Crédito Rural, México, 1988.

QUINTANA ROO

- AMAR DE XACUR, Carlota: *La cocina de Carlota*. Servicios Gráficos Dante, Chetumal, 1990.
- ANTOCHIW, Michel y Alfredo César Dachary: *Historia de Cozumel*. CONACULTA, México, 1991.

- CAREAGA VILIESID, Lorena: *Quintana Roo, una historia compartida*. Coordinación de Publicaciones del Instituto de Investigaciones Doctor José María Luis Mora, México, 1990.
- DACHARY, Alfredo César y Stella Maris Arnaiz Burne: *El caribe mexicano, una introducción a su historia*. Fondo de Publicaciones y Ediciones de Quintana Roo, Cancún, 1988.
- GARCÍA MOLL, Roberto; Jan de Vos y Eraclio Zepeda: *El sureste mexicano, Paisaje histórico*. México, Grupo Azabache, 1993.
- ELÍAS, VIUDA DE MOISÉS, Badía: *Cocinando en Cancún*. Unión Gráfica, México, 1991.
- Promotoras Voluntarias del Instituto de Protección a la infancia de Quintana Roo: *El libro de los guisos de Chaya*. José Díaz Bolio, editor, Yucatán, 1974.
- Voluntariado Nacional: *Comida familiar en el estado de Quintana Roo*. Banco Nacional de Crédito Rural, México, 1988.
- Voluntariado Nacional: *Comida familiar en el estado de Yucatán*. Banco Nacional de Crédito Rural, México, 1988.
- TABASCO**
- AGUILERA, Catalina: Título no legible. Edición de la autora. Villahermosa, Tabasco, 1949.
- ARACELI: *La cocina de Araceli*. Gobierno del Estado de Tabasco, Villahermosa, 1986.
- ARIAS G., María Eugenia; Ana Lauf; Ximena Sepúlveda: *Tabasco, una historia compartida*. Instituto de Investigaciones Doctor José María Luis Mora/ Gobierno del Estado de Tabasco.
- CABRERA JASSO, Ciprián: *El estado de Tabasco*. México, Grupo Azabache, 1993.
- CAMPOS, Julieta y Enrique González Pedrero: *Tabasco: las voces de la naturaleza, Monografía estatal*. Consejo editorial del Gobierno del Estado de Tabasco, México, 1982.
- FÁBREGAS PUIG, Andrés: *El concepto de frontera en la frontera sur*. Gobierno del Estado de Chiapas, Tuxtla Gutiérrez, s/f de edición.
- INCHÁUSTEGUI, Carlos: *Las márgenes del Tabasco chontal*. Gobierno del Estado de Tabasco, Villahermosa, 1987.
- MATUS DE SUMOHANO, Edith V.: *Libro de cocina de la mujer tabasqueña*. Villahermosa, 1993.
- PÉREZ GONZÁLEZ, Benjamín: *El chontal de Tucta*. Gobierno del Estado de Tabasco, Villahermosa, 1985.
- VARGAS SIMÓN, Georgina; Francisco Malsonado Mares; Ángel Sol Sánchez; Fernando Molina Martínez: *Frutales tropicales de Tabasco*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México, 1992.
- Autores varios: *Tabasco caudaloso, dos puntos*. Papeles promocionales, México, 1978.
- Varios autores: *México comenzó en Tabasco, dos puntos*. Papeles promocionales, núm. 2. México, 1978.
- Varios autores: *Revista de la Universidad*, núm. 12, vol. III (dedicado a Tabasco), Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Villahermosa, 1986.
- Varios autores: *Medicina tradicional de Tabasco*. DIF Tabasco/UJAT, Villahermosa, Serie Cultura Popular I, 1987, primera edición.
- Varios autores: *Muestras de la flora de Tabasco*. Gobierno del Estado de Tabasco, Villahermosa, 1988.
- Varios autores: *Muestras de la fauna de Tabasco*. Gobierno del Estado de Tabasco, Villahermosa, 1988.
- Voluntariado Nacional: *Comida familiar en el estado de Tabasco*. Banrural, México, 1987.
- VERACRUZ**
- BARROS, Cristina y Marco Buenrostro: *Itacate, la sorprendente comida mexicana*. Grijalbo, México, 1996.
- BUSTAMANTE RÁBAGO, Fernando: *La cocina tuxtleca*. Instituto Veracruzano de Cultura, Cuadernos de Cultura Popular, Xalapa, 1996.
- CAREAGA GUTIÉRREZ, Dora Elena y Raquel Torres Cerdán: *La cocina afromestiza de Veracruz*. Instituto Veracruzano de Cultura, Cuadernos de Cultura Popular, Xalapa, 1995.
- CHÁZARO LAGOS, Guillermo: *Cantos del Papaloapan*. Universidad Veracruzana, Col. Carril del Viento, Xalapa, 1986.

- DESENTIS OTALORA, Aline: *El que come y canta... Cancionero gastronómico de México*. Tomo I, CONACULTA, Col. Lecturas Mexicanas, México, 1999.
- FARGA FONT, J.: *Lo mejor de la cocina veracruzana*. Editores Mexicanos Unidos, México, 1992.
- FLORES Y ESCALANTE, Jesús: *Brevísima historia de la comida mexicana. La mesa prehispánica, mestiza y criolla en el entorno de la música*. Asociación Mexicana de Estudios Fonográficos, A.C./Dirección General de Culturas Populares, CONACULTA, México, 1994.
- GONZÁLEZ, Margarita: *Platillos y antojitos mexicanos*. Editores Mexicanos Unidos, México, 1992.
- GONZÁLEZ, Patricia: *La exquisita cocina jarocho*. Editorial Pax, México, Colombia, 1999.
- HERNÁNDEZ PALACIOS, Esther y Ángel José Fernández: *Veracruz. Dos siglos de poesía (XIX y XX)*. vol. II. CONACULTA, México, 1991.
- ITURRIAGA, José N.: *De tortas, tamales y tacos*. Editorial Diana, México, 1987.
- : *La cocina de México I y II*. FCE, México, 1998.
- STOOPEN, María y Ana Laura Delgado: *La cocina veracruzana*. Gobierno del Estado de Veracruz, 1992.
- Varios autores: *Cocina navideña veracruzana*. Instituto Veracruzano de Cultura, Cuadernos de Cultura Popular, Xalapa, 1994.
- Varios autores: *Cocina veracruzana de cuaresma*. Instituto Veracruzano de Cultura, Xalapa, 1995.
- Varios autores: *Guía turística, histórica y geográfica de México*. Veracruz y Tabasco. Editorial Patria, 1984.
- VELÁZQUEZ DE LEÓN, Josefina: *Las recetas de cocina. Cocina veracruzana*. México, 1990.
- MEDIZ BOLIO, Antonio, *La tierra del faisán y del venado*. Editorial Dante, Estado de México, 1992.
- MONTES DE OCA DE CASTRO, María Luisa. *Ayer y hoy en la cocina yucateca. Recopilación de antiguas y auténticas recetas regionales*. Mérida, Yucatán, 1990.
- PAZ, Octavio, *Itinerario*. FCE, México, 1993.
- RUZ HELLER, Alberto, *Chichén Itzá en la historia y en el arte*. Editora del Sureste, México, 1979.
- El libro de los libros de Chilam Balam*. Editorial Dante, México, 1989.
- Revista *México Desconocido*, núm. 177, año XV, noviembre 1991.

YUCATÁN

- CHARNAY, Desiré: *Viaje al país de los mayas*. Editorial Dante, Estado de México, 1992
- KENNEDY, Diana: *Las cocinas de México*. Harla, S.A., México, 1991.
- LANDA, Diego de: *Relación de las cosas de Yucatán*. Editorial Dante, Estado de México, 1992.
- LOMELÍ, Arturo. *El chile y otros picantes*. Editorial Prometeo libre, México, 1986.

AGRADECIMIENTOS

Ana Acuña, Clarita Acuña de García, Catalina Aguilera, Ramón Bolívar, Santiago Canto Sosa, Trinidad Castillejos de Ruiz, doña China, Juany de Coss de Serrano, María Teresa Gamboa G., Aura Garduza de Broca, Consuelo G. de Grajales, hacienda Xcumpic en Mérida, Silvia Hernández de Bosh, Soledad Hernández de Gurria, Manuel Lanz, Teresa Loret de Mola, Moraima L. de Sala, Silvia Peniche, Reneé Petrich, Enrique Pino, Jorge Priego, María Antonieta Priego de Santiago, Jaime Reynés García, Dolores Sánchez de Pineda, Raúl Renán, Laura Rocha Macías, Enzia Verduchi, Susana Villagarcía de Macías, María del Carmen Virués Solé, Adla Yasegey de Macías, Deyanira Zapata, Teresa Zuccolotto.

RESTAURANTES *Casa Bonilla* en Coatepec, Ver., *El campanario* en Chiapa de Corzo, Chis., *El capi navegante* en Cancún, Q.Roo, *El conquistador* en el puerto de Frontera, Tab., *El salto de Xala* en Xalapa, Ver., *Hotel La Finca* en Catemaco, Ver., *La Chata* en Boca del Río, Ver., *La isla del amor* en Boca del Río, Ver., *La parroquia* en San Cristóbal de Las Casas, Chis., *La pigua* en Campeche, Cam., *La sopa* en Xalapa, Ver., *Las pichanchas* en Tuxtla Gutiérrez, Chis., *Los tulipanes* en Villahermosa, Tab., *Mamá Lala* en el puerto de Veracruz, Ver.

DIRECTORIO

RAFAEL TOVAR

Presidente del Consejo Nacional para la Cultura y las Artes

EDUARDO REYES LANGAGNE

Coordinador Nacional de Desarrollo Cultural Regional

ENRIQUE ROMO LÓPEZ

Director de Zona Sur

ROCÍO BUCIO MIRANDA

Coordinadora de Programas Interregionales de la Zona Sur

ALFONSO ESQUIVEL CAMPOS

Director General del Instituto de Cultura de Campeche

MARIO UVENCE ROJAS

Director General del Consejo Estatal para la Cultura y las Artes de Chiapas

NORMA JIMÉNEZ DE LEÓN

Vocal Ejecutiva del Instituto para la Cultura y las Artes de Quintana Roo

ROSA MARÍA ROMO LÓPEZ

Directora General del Instituto de Cultura de Tabasco

ESTHER HERNÁNDEZ PALACIOS

Directora General del Instituto Veracruzano de Cultura

JORGE ESMA BAZÁN

Director General del Instituto de Cultura de Yucatán



LA GASTRONOMÍA MEXICANA DEL SUR
Agua, barro y fuego

TERMINÓ DE IMPRIMIRSE EN SEPTIEMBRE DE DOS MIL POR PINACOTECA EDITORES EN PAPEL MAGNOMAT DE CIENTO CINCUENTA GRAMOS Y DE CIENTO TREINTA Y CINCO GRAMOS PARA LA CAMISA. EL TIRAJE FUE DE TRES MIL EJEMPLARES MÁS SOBANTES PARA REPOSICIÓN. SE EMPLEARON LAS TIPOGRAFÍAS UNIVERSE CONDENSADA (1957) Y BOTÓN (1986).

