



Recetario tradicional de la Costa de Chila

Cocina Indígena y Popular

73

Esta obra es producto del apoyo otorgado
por el Programa de Apoyo a las Culturas Municipales
y Comunitarias (PACMyC) en 2002

Recetario tradicional de la Costa de Chila

73

Cocina Indígena y Popular

Recetario tradicional de la Costa de Chila

Laura Ley Villaseñor

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



Primera edición en PACMYC, 2002
Primera edición en Cocina Indígena y Popular, 2016

Producción:
Secretaría de Cultura
Dirección General de Culturas Populares

Recetario tradicional de la Costa de Chila
© 2016 Laura Ley Villaseñor

Coordinación de la colección:
Mauricio Antonio Avila Serratos
Rodolfo Candelas Castañeda

D.R. © 2016 de la presente edición
Dirección General de Culturas Populares
Av. Paseo de la Reforma 175, piso 12
Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500
Ciudad de México

Las características gráficas y tipográficas de esta edición son propiedad de la Dirección General de Culturas Populares de la Secretaría de Cultura.

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

ISBN: 978-607-745-554-7
Impreso y hecho en México

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



ÍNDICE

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN COCINA INDÍGENA Y POPULAR	9
PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN PACMYC	13
BEBIDAS	15
Aguafresca de cuaresma	16
Piznate	17
Atole	18
Atole de elote	19
SOPAS Y GUIOS	21
Arroz blanco	22
Sopa blanca	23
Bisteces encanelados	24
Cazuela	25
Cuachala	26
Birria	27
Mole de nopales	28
Patatas en escabeche	29
Picadillo con chile gordo	30
Tortas de arroz	31
Tortitas de frijol	32
Bollos de plátano	33
PESCADOS, MARISCOS Y ESPECIALIDADES CHILENAS ..	35
Camarón empanizado	36
Camarones a la diabla	37
Albóndigas de camarón	38
Tlatishuile	39
Tamales colorados de camarón	40
Cebiche de sierra	41
Filetes de pescado empanizado	42
Jugo de mojarra	43
Pescado ahumado	44
Pescado en vara	45
Pescado tatemado	46
Pescado zarandeado	47
Otro pescado zarandeado ..	48

Un pescado zarandeado más	50	ALIMENTOS MEDICINALES ..78
Pescado tatemado o ahumado	51	Té de manzanilla
Especialidades chilenas	52	Té de epazote
Jugo de cauques	52	Té de romero
Tiquilichis a la diabla	53	Té de caña de indio, té de cabello de elote y té de cola de caballo
Caguama en estofado	54	Té de nicle
Carne seca de venado arorrada	56	Té de limón y té de hoja de naranja
Chicharrones de armadillo	57	Té de hierbabuena
Tejón al horno	58	Té de guásima
Conejo en salsa	59	Horchata de berro crudo
Picadillo de carne seca de venado	60	
Picadillo de conejo	61	
Pozole chileno	62	
Tamales de pato pichichín ..	63	
Tuchi en pipián	65	
POSTRES	67	
Colado	68	
Ciruelas meladas	68	
Cuala	69	
Cajeta de frijol	70	
Arroz con leche	70	
Gorditas de coco	71	
Gorditas de elote	72	
Gorditas de harina	73	
Soporrondongos	74	
Tacachotas	75	
Tamales de elote	76	
Pan de plátano	77	

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN COCINA INDÍGENA Y POPULAR

Betty Vázquez¹

Un alma inquieta de una población puede hacer historia para una región y un estado completo.

Esto es lo que pasa en Costa de Chila, municipio de Compostela, en el maravilloso estado de Nayarit con la señora Laura Ley de Ibarría, quien tiene su domicilio en el municipio de Las Varas y se propuso unir a un grupo de amigos para hacer un recetario sencillo y narrar las costumbres gastronómicas de su tierra.

La historia de una región se conforma por los locales: la gente que la habita, y quienes llegan desde varios puntos de la república, las festividades, tanto familiares, cívicas como religiosas, y en cada actividad va implícita la tierra, el mar que nos regala productos con los que podemos sobrevivir, trabajar, que nos alimentan y que hacen posible la subsistencia de sus pobladores, y a su vez van bordando las tradiciones de una región donde van implícitos los alimentos.

¹ Su amor por la gastronomía empieza en la cocina de su abuela, viaja después a Francia y es alumna de la prestigiada Escuela Cordon Blue en París. Grandes encuentros con maestros en su alma mater y en sus 36 años de profesional han marcado su carrera.

Chef propietaria de El Delfín del Hotel Garza Canela en el histórico puerto de San Blas, Nayarit, por las últimas 3 décadas y media, ahí ha encontrado su equilibrio y su búsqueda le ha llevado a encontrar su marca en “Con sabor a mar”, que le imprime a todo lo que crea.

Investigadora, estudiosa de sus raíces, publican sus primeros artículos en revistas españolas y medios nacionales; ha sido embajadora gastronómica de la Riviera Nayarit en México, Canadá, Estados Unidos, Brasil, Argentina, Colombia, España, Grecia y Emiratos Árabes.

Recientemente fue juez del programa Master Chef México, por cuarta temporada.

Lleva años de constancia en la búsqueda del equilibrio, del movimiento y la evolución gastronómica en la historia de San Blas, en la Riviera Nayarit.

Para hablar de Nayarit y su gastronomía hay que hacer un recuento de la historia que ha influido en su formación. Tierra con todos los microclimas y mar de una abundancia extrema.

Nayarit es tierra de valientes, pequeña entidad en este maravilloso mosaico mexicano, poco conocido por sus abundantes expresiones gastronómicas. Esta edición del Recetario de la Costa de Chila nos da la oportunidad de conocer una parte de su riqueza.

Las circunstancias que explican tan delicioso privilegio nayarita hay que buscarlas tanto en su exuberante geografía como en su rico pasado histórico. Su escarpado relieve, espacio donde se unen cuatro de los más importantes sistemas fisiográficos del país, como son la Sierra Madre Occidental, el Eje Volcánico Transversal, la Sierra Madre del Sur y la Llanura Costera del Pacífico, contienen variedad de microclimas y nichos ecológicos.

En este caso nos concentraremos en la Llanura Costera del Pacífico, donde se encuentra la Costa de Chila.

Esta llanura cubre una franja de 65 kilómetros de ancho que abarcan la porción occidental de nuestro estado, partiendo desde la costa hacia el interior del continente; se caracteriza por un relieve plano, formado por llanuras de inundación, lagos y pantanos, alineados paralelamente a la costa; una tierra rica en agua y minerales, fértil para cultivos, con una flora y fauna variadas y climas templados, pastizales y maravillosas zonas de manglares.

Las costumbres sencillas, la cocina elemental pero deliciosa, así es la gastronomía clásica de los costeños.

La cocina de cada región marca su historia, es un oficio de recuerdos, sabores que conforman a nuestra memoria gastronómica; para quienes nos ven alejados geográficamente, este recetario nos acerca a sus sabores.

Estamos orgullosos de nuestro recetario, ya que nos une a nuestras tradiciones: siempre honestas y sinceras, ahí está la inspiración de nuestra comunidad, su fortaleza, su futuro.

Hoy con este recetario los invitamos a que prueben los sabores de la Costa de Chila, que representan con orgullo a los sabores nayaritas.

Agradecemos a la señora Ley por su aporte, su trabajo y su investigación para conservar los sabores de su tierra; así como a todas las comunidades y personas que colaboraron aportando sus recetas y conocimientos tradicionales para este libro: en Altavista a Magdalena Ruiz Ortega; en Cuastecomatillo a Alicia Sandoval Ávila, Zenaida Jiménez Zepeda y Nicolasa Sandoval Ávila; en Chacala a Marina Ochoa González, Rufina Bustos Oregón, Agustín López Figueroa, Martín Oregón Gómez, Francisco Hernández Mendoza y Juan Romero Hernández; en El Paso de las Palmas a Silveria Mariscal Solís; en Ixtapa de la Concepción a Olimpia Garza Corona; y en Las Varas a la señora Juana Osuna Valdés † (fallecida a la edad de noventa años), a Bertha Peña de Martínez, Encarnación García de Cisneros, María Cortés Padilla, Josefina Villagrana Quevedo, Ana María Curiel Arce, Margarita Silva Borrayo y Jacinta Vargas Tobar.

San Blas, Nayarit
Febrero de 2017

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN EN PACMYC

Francisco Samaniega

No podemos sino congratularnos en todo el Nayarit por la presentación de esta compilación de recetas de cocina procedentes de la Costa de Chila; obra afanosamente elaborada por la señora Laura Ley de Ibarría, entusiasta habitante de Las Varas, el gran centro poblacional que dinamiza la región costera del municipio de Compostela.

Los chilenos, habitantes de múltiples orígenes regionales conformados tras los masivos repartos agrarios de la primera mitad del siglo xx, pueden hallar aquí la expresión de dicha multirregionalidad al combinarse en este recetario platillos de origen sinaloense (como el “aguafresca de cuaresma”), jalisciense (como la “cuachala”) o zacatecano (como las “tacachotas”), pero también pueden sentirse íntegramente orgullosos de que el mayor contingente de recetas no puedan ser consideradas sino como recetas locales encabezadas, por supuesto, por aquellas que utilizan la flora y la fauna de la región: el coco de aceite, el mangle o las múltiples hierbas medicinales como el nicle, o animales como el tuchi, o armadillo, el tiquilichi o el pato pichichín (para la elaboración de un “pozole chileno” que puede ser una gloria local); a más de, por supuesto, hasta tres recetas diferentes de “pescado zarandeado” procedentes de una misma población: el puerto de Chacala.

Nos alegramos de que nos comparta, también, algunos de los “secretos de cocina” de los alimentadores de la zona: el encomen-

darse a las vírgenes de Guadalupe y de Fátima, los tabúes mágicos, las temporadas de elaboración, los alimentos complementos unos de otros (como el café de capomo o los frijoles refritos), los tipos de leña adecuados e, incluso, formas de manufacturas de las cocinas, como el tepeixtle, que guarda un hondo contenido precortesiano.

Es esta, pues, una de las principales contribuciones a la cultura de la dicha región chilena, misma que ahora es “puesta a la mesa” y que será recordada como, seguramente, también degustada por generaciones.

¡Viva la Costa de Chila! ¡Que viva Compostela!

BEBIDAS

AGUAFRESCA DE CUARESMA

Juana Osuna Valdés (†)
Las Varas

INGREDIENTES:

- 6 litros de agua
- ½ kilogramo de panaocha
- 2 manzanas
- 1 pera
- ¼ de kilogramo de uvas
- 1 plátano portalimón
- 2 duraznos
- 3 rebanadas de piña
- ¼ de kilogramo de fresas
- 1 rebanada de sandía
- 2 rebanadas de melón
- el jugo de tres naranjas
- el jugo de cuatro limones
- 1 lechuga orejona
- ¼ de litro de raicilla

ELABORACIÓN:

Se machuca la panaocha hasta que se haga polvo y se pone en dos litros de agua, se menea hasta que se disuelva.

Se pica finamente toda la fruta; la lechuga se corta en tiras a lo largo.

Finalmente se agrega todo al agua y se le pone la raicilla y el hielo.

Nota: Esta bebida es muy relajante y buena para el estómago.

PIZNATE

Compostela

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de maíz
- piloncillo
- agua

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el maíz en agua hasta que reviente y ablande. Se escurre bien y se tuesta en el comal con cuidado de que no quede muy dorado. En un metate se muele a que quede payancado. La masa se revuelve con agua en una olla para que suba el hollejo y este se retira con una coladera. Se endulza con el piloncillo.

Se puede tomar recién hecho o dejarlo fermentar por uno o dos días.

ATOLE

Olimpia Garza Corona
Ixtapa de la Concepción

INGREDIENTES:

- 1 litro de leche de vaca
- ¼ de kilogramo de masa de maíz
- 1 caja chica de maicena
- 1 lata de La Lechera
- 1 raja de canela
- 2 marquetitas de piloncillo si estaba blanca
- 1 marquetita de piloncillo si estaba prieta
azúcar, la necesaria

ELABORACIÓN:

Se pone a remojar la masa en un poco de agua y se desbarata muy bien y luego se cuele. Ya que está colada se echa la maicena y se revuelve bien hasta que no quede ningún grumo. Se agrega entonces la canela, la marquetita de piloncillo quebradita y la leche. Se pone al fuego en una olla que no pegue. Ya que se disuelve el piloncillo, a puro menear, se agrega el azúcar hasta que agarre el dulce deseado y se sigue meneando hasta que hierva, se deja dos o tres minutos y listo. Rinde más o menos cuatro litros de atole.

Nota: Este atole se hacía para acompañar los tamales de pato, y mi madre, María de Jesús Corona, se encargaba de hacerlos y nos recomendaba a todos que nadie se arrimara cuando lo estaba preparando para que no se lo fueran a “cortar”.

ATOLE DE ELOTE

Magdalena Ruiz Ortega
Altavista

INGREDIENTES:

- 4 o 5 tazas de granos de elote tierno
- 2 ½ litros de agua
- 2 ½ litros de leche de vaca
- 1 raja grande de canela
- 1 ½ tazas de azúcar o al gusto
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN:

Muela los granos de elote y colóquelos en un recipiente, añade agua, revuelva muy bien y luego cuele, se pone en una olla que no pegue sobre la lumbre y se agrega la leche, la canela y el azúcar. Se menea constantemente con la lumbre no muy alta hasta que suelte el hervor, se baja la lumbre y se deja hervir unos diez minutos. Antes de retirar el atole del fuego, se agrega la pizca de sal y se menea muy bien.

Este atole acompaña bien a los tamales de elote o a las gorditas de elote.

SOPAS Y GUIOSOS

ARROZ BLANCO

Marina Ochoa González
Chacala

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de arroz
- 1 cabeza de ajo de tamaño regular
- 1 cebolla chica o media cebolla grande
aceite
- 2 litros de agua, más o menos

ELABORACIÓN:

Se pican bien finitos el ajo y la cebolla, se acitronan en el aceite, ya que estén acitronados se pone el arroz, se menea un buen rato para que no se dore, entonces se agrega el agua hirviendo y la sal al gusto. Se deja cocer hasta que se seque bien.

SOPA BLANCA

Marina Ochoa González
Chacala

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de arroz
- 3 barras de mantequilla
- 1 lata de granos de elote
- 5 zanahorias grandes
sal
- 3 litros de agua

ELABORACIÓN:

Se lava el arroz y se rallan las zanahorias.

Se pone el agua a hervir y ya que esté hirviendo se agrega el arroz, la mantequilla, el elote, la zanahoria rallada y sal al gusto.

Ya que suelta de nuevo el hervor, se baja el fuego y se deja hasta que se seque el agua, pero no mucho.

BISTECES ENCANELADOS

Bertha Peña de Martínez
Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de bisteces de puerco
- 2 chilacates cocidos
- 2 clavitos de olor
- 1 raja de canela
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates cocidos
- limón
- repollo

ELABORACIÓN:

Se muelen o licuan todas las especias como para hacer una salsa y en esa salsa se ponen a reposar los bisteces por una hora. Luego se pone una cacerola con manteca o aceite a calentar y ahí se van poniendo uno por uno, se tapan a que se resequen. Cuando se hayan resecado se pone la salsa donde reposaron para que se cubran bien los bisteces, se tapa la cacerola para que se acaben de cocinar y se revisa para que queden jugosos (no caldosos).

Se sirven con morisqueta, ruedas de cebolla muertas en limón y repollo picado.

CAZUELA

Juana Osuna Valdés (†)
Las Varas

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de carne de res en trocitos machucados
- 2 jitomates
- 1 cebolla blanca chica
- 1 diente de ajo machucado
- 1 zanahoria
- 1 cazuela de barro de relleno número 2
- 3 papas grandes
- 4 piezas de chile jalapeño en escabeche
- 2 litros de agua caliente
- 2 cucharadas de vinagre de piña
- sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se pone a reposar la carne en el vinagre una hora. Se pica la verdura en cuadritos. Los chiles se cortan en rueditas y se les quitan las semillas. Se pone aceite en la cazuela y se fríe el ajo junto con la cebolla.

Se le escurre el vinagre a la carne y se pone en la cazuela, se espolvorea la pimienta y la sal. Se guisa durante cinco minutos, se agrega el agua caliente, se le pone un chorrito de vinagre de los chiles en rebanadas y se cuece durante 20 minutos.

Se sirve caliente y se acompaña con frijoles de la olla de barro.

CUACHALA

Encarnación García de Cisneros
Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 pollo
- 2 gramos de arroz
- 250 gramos de tomate
- 1 cabeza chica de ajo
- chile cola de rata al gusto
- 5 chilacates
- 1 cebolla chica
- sal

ELABORACIÓN:

El pollo se lava bien y se pone a cocer con sal y cebolla. Mientras se cuece el pollo se pone a remojar el arroz. Ya que esté cocido se deshebra y se guarda un poco de caldo. Los chiles cola de rata y los chilacates se tuestan sobre un comal. Se muelen o licuan todos los ingredientes con un poco de caldo y se cuelan. Se pone una cazuela con poquita manteca o aceite y cuando ya está caliente se va echando este molito poco a poco y se menea hasta que espese. Cuando ya esté espeso se le agrega pollo deshebrado, se revuelve bien, se deja que hierva y se sazone un rato, pero cuidando que no se reseque. Se deja reposar y que se enfríe un poco, luego se sirve en tostadas.

BIRRIA

Compostela

INGREDIENTES:

- 5 kilogramos de carne de chivo
- 10 piezas de chile ancho
- 2 kilogramos de jitomate
- 1 cabeza de ajo
- jengibre
- pimienta
- comino
- clavo
- laurel
- vinagre
- sal

ELABORACIÓN:

Se abren los chiles, se sacan las semillas y se ponen a remojar.

Las semillas se tuestan y luego se muelen junto con los chiles, los jitomates, el jengibre y los ajos pelados, las especias (comino, pimienta, clavo y laurel), sal y el vinagre necesario para que quede una salsa espesa. En una cazuela de barro se pone la carne en trozos grandes y se baña con la salsa muy bien. Luego se mete a cocer en el horno hasta que ablande la carne.

MOLE DE NOPALES

Alicia Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de nopales picados
- 2 cucharadas de harina
- ½ cebolla chica
- ½ cucharadita de cominos
- 1 diente de ajo
- 2 o 3 chilacates
sal
- ½ litro de agua, más o menos
manteca o aceite

ELABORACIÓN:

Se cuecen los nopales, que queden buenos de sal y se escurren bien.

La harina se dora en poca manteca o aceite. Se cuecen los chilacates. Se licúa el chilacate con el ajo y los cominos. Se agrega esta mezcla a la harina y se menea hasta que se disuelva bien, entonces se agregan los nopales con un pedazo de cebolla, se deja hervir hasta que esté bien espeso el mole.

PATAS EN ESCABECHE

Zenaida Jiménez Zepeda
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 4 patas de puerco limpias
- ½ kilogramo de piloncillo
- 1 rollo de canela
pimientas y clavos
harina, la necesaria
sal
- 3 blanquillos

ELABORACIÓN:

Se cuecen las patas, que queden bien cocidas, no deben quedar saladas. Luego se estilan lo más que se pueda, se espolvorean con harina, se aforran de blanquillo y se ponen a dorar en aceite.

Enseguida se hace, aparte, el caldillo con el piloncillo, la canela, pimienta y los clavos de olor. Ya que se desbarató el piloncillo bien y cuando ya esté hirviendo el caldillo se agregan las patitas y se dejan hervir otro rato a que se sazonen bien.

PICADILLO CON CHILE GORDO

María Cortés Padilla
Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne molida de puerco
- 1 cucharada grande de manteca de puerco
- 2 jitomates
- 4 piezas de chile ancho seco
- 1 cebolla mediana
- ½ cucharadita de cominos
- 3 piezas de chile gordo verde
sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se cuece la carne durante 25 minutos con la sal. Se cuecen los chiles secos al primer hervor; se muelen en el metate junto con las especias.

Se pone la manteca en la cazuela y se guisa el jitomate previamente picado. Cuando la carne esté cocida se cuele la mezcla anterior agregándola a la cazuela junto con los demás ingredientes. Se le pone el caldillo de la carne y se deja cociendo diez minutos. Se corta la cebolla en ruedas y los chiles gordos crudos también se agregan a la cazuela y se tapa.

TORTAS DE ARROZ

Josefina Villagrana Quevedo
Las Varas

INGREDIENTES:

- 250 gramos de arroz
- 3 o 4 huevos
- 100 gramos de queso rallado al gusto
- 4 jitomates
- ½ cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta molida
sal
unas ramitas de cilantro

ELABORACIÓN:

Se lava el arroz y se pone a secar, que quede bien seco. Ya seco se muele en el metate, pero no muy molido sino martajadito.

Se baten los huevos como para aforrar chiles rellenos, entonces se echa el arroz y el queso rallado, se bate para mezclar todo. No debe quedar aguado.

Se pone una cazuela con manteca o aceite y cuando ya esté caliente la manteca se va poniendo cucharada por cucharada de la mezcla a dorar, primero por un lado y luego se voltean por el otro. Conforme vayan estando, se van sacando de la cazuela y se dejan estilar un rato.

Para preparar el caldillo, se muelen o se pican bien finitos el jitomate, la cebolla y el ajo se acitronan en un poco de manteca o aceite y entonces se agrega el polvito de pimienta, agua y sal. Se espera a que suelte el hervor y se echan las tortitas y las ramitas de cilantro (debe prepararse bastante caldillo para que alcance a cocerse y reventar el arroz y se esponjen bien las tortitas). Se prueba de sal y se deja sazonar un rato para que no se reseque.

TORTITAS DE FRIJOL

Josefina Villagrana Quevedo
Las Varas

INGREDIENTES:

- 6 tazas de frijoles cocidos, sin caldo
- 4 huevos
- 100 gramos de queso rallado o al gusto
- 4 jitomates
- ½ cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta molida
- unas ramitas de orégano de maceta
- sal
- agua

ELABORACIÓN:

Se muelen los frijoles para que se hagan masita, se añade el queso rallado y se revuelve bien.

Se baten los huevos como para hacer chiles rellenos. Cuando ya hayan subido, se empiezan a echar, poco a poco, los frijoles y se sigue batiendo. No debe quedar aguada la mezcla. Se pone una cazuela con aceite o manteca y cuando ya esté caliente la manteca se va echando cucharada por cucharada de la mezcla, y cuando empiecen a dorarse se van volteando. Conforme vayan estando se sacan y se dejan estilar.

Para preparar el caldillo, se muelen o se pican bien finitos el jitomate, la cebolla y el ajo. Este recaudo se guisa en un poco de aceite o manteca y cuando ya está acitronado se le pone el polvito de pimienta, la sal y el agua necesaria para la cantidad de tortitas que se vayan a preparar. Se espera a que el caldillo empiece a hervir y entonces se añaden las ramitas de orégano y se van echando las tortitas; se deja que se empareje el hervor para que se sazonen un rato y listo.

BOLLOS DE PLÁTANO

Compostela

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de plátano largo o macho
- jitomate
- chile serrano
- cebolla
- rabanitos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- vinagre
- queso añejo
- manteca
- mantequilla
- sal

ELABORACIÓN:

Se pelan los plátanos y se ponen a cocer en agua con sal. Una vez que ablanden se escurren y se muelen bien. Luego se mezclan con los huevos y la harina hasta formar una pasta.

Por separado se pica la cebolla y se pone a desfleamar en un poco de vinagre con sal. Se asan los jitomates y se muelen sin agua para que quede una salsa espesa. Luego se desmorona el queso y se mezcla con la cebolla escurrida y el jitomate molido para formar el relleno de los bollos.

Para armar los bollos se hace una cazuelita con la pasta de plátano, se rellena con la mezcla del queso y se cierran. Se fríen en mantequilla hasta que estén bien dorados.

Se sirven con salsa de jitomate y rabanitos en rodajas.

Salsa de jitomate: Se asan los jitomates y se muelen. Luego se pica la cebolla, el chile serrano y se fríen en manteca; se agrega el jitomate molido, sal y se deja guisar hasta que espese la salsa.

PESCADOS, MARISCOS Y ESPECIALIDADES CHILENAS

CAMARÓN EMPANIZADO

Marina Ochoa González
Chacala

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de camarón
- 2 paquetes de galletas saladas Santos molidas
- 4 huevos
salsa inglesa
pimienta molida al gusto
sal al gusto
aceite

ELABORACIÓN:

Se lava el camarón, se le quita la cabeza y se pela. Se abre por el lomito, pero cuidando que no se separe.

En una charolita se tiene lista la galleta molida y en otro plato el huevo batido con salsa inglesa, que quede la mezcla negrita.

Se pone al camarón sal y pimienta al gusto. Se revuelca el camarón en el huevo batido, se saca y se revuelca en la galleta molida aplastándolo muy bien para que agarre bien la galleta.

Se pone en una cazuela aceite suficiente, cuando empiece a calentarse, se van poniendo de uno por uno los camarones, se voltean después de un rato y se sacan cuando vayan quedando doraditos.

CAMARONES A LA DIABLA

Rufina Bustos Oregón
Chacala

INGREDIENTES:

- 250 gramos de camarones grandecitos (para una orden)
- 1 botella de salsa Huichol
 - 1 botella de salsa catsup
 - 1 barra de mantequilla

ELABORACIÓN:

El camarón se lava, se le quita la cabeza y se abre por el lomito, pero cuidando que no se separe. La mantequilla se pone a calentar en una sartén gruesa y se agregan los camarones, cuando se comienzan a dorar y empiecen a ponerse color rojito, se agrega medio frasco de salsa Huichol o según lo que se desee, se menean para que se revuelvan bien y no se peguen. Se deja que hierva un rato y, entonces, se agrega medio frasco de salsa catsup. Se revuelve todo muy bien, se deja que hierva unos momentos para que agarre sabor y ya están listos para servirse.

ALBÓNDIGAS DE CAMARÓN

Compostela

INGREDIENTES:

- ¾ de kilogramo de camarón
- 1 chile guajillo
 - ajo
 - cebolla
 - cilantro
 - comino
- 2 huevos
 - masa de maíz
 - aceite
 - sal

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los camarones en agua con sal. Una vez cocidos se pelan y se pican hasta que queden molidos. Se le agregan los huevos, se revuelve bien y se forman bolitas las cuales se fríen en aceite. Aparte, se hierve el chile guajillo para que se ablande. Luego se muele con caldo de camarón junto con ajo y comino. Se pica la cebolla y se acitrona en aceite, a la que se agrega la salsa, sal y una rama de cilantro. A esto se agrega una bolita de masa disuelta en un poco de caldo y se deja guisar hasta que espese. Por último se agregan las albóndigas al caldillo.

TLATISHUILE

Compostela

INGREDIENTES:

- ¾ de kilogramo de camarón
- 3 piezas de chile ancho
- 1 jitomate
 - ajo
 - comino
 - orégano
 - pimienta
- ¼ de kilogramo de masa de maíz
 - aceite
 - sal

ELABORACIÓN:

Se sancochan los camarones. Aparte se ponen a cocer los chiles y el jitomate en agua. Una vez cocidos se muelen junto con los ajos, el comino, la pimienta, el orégano y se mezcla lo molido con la masa para después colarlo. Seguido se calienta un poco de aceite en una cazuela y se fríe la salsa con sal. Se agrega el jugo donde se cocieron los camarones y se deja espesar. Por último se agregan los camarones y se deja cocer un poco más a fuego lento.

Se sirve acompañado con limón.

TAMALES COLORADOS DE CAMARÓN

Compostela

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de maíz
- ½ kilogramo de ceniza
- ¼ de kilogramo de camarón seco
- 6 chiles anchos
- ¼ de kilogramo de jitomate
- ajo
- cebolla
- orégano
- sal
- palo de Brasil
- hojas de maíz
- manteca

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el maíz con ceniza como se hace el nixtamal. Después, se lava y se muele bien estilado.

Aparte se remojan los chiles en agua caliente; luego se muelen y se cuelan. Se ponen a cocer los camarones en poca agua, para después pelarlos y desmenuzarlos.

Se pican los jitomates, ajo y cebolla. Luego se fríen en manteca, se agrega el camarón desmenuzado, el chile molido, orégano y sal. Se deja guisar bien.

Para armar los tamales, se amasa el nixtamal molido con el caldo de camarón hasta que quede una masa suave. Después se untan las hojas de maíz, previamente remojadas, con la masa y en medio se les pone picadillo de camarón, se enrollan y se amarran.

Por último se ponen a cocer los tamales con bastante agua y el palo de Brasil, remojado con anterioridad, por una hora.

El palo de Brasil tiñe los tamales de color rojizo.

CEBICHE DE SIERRA

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de sierra
- limón
- chile serrano
- jitomate
- cebolla
- cilantro
- pepino
- zanahoria
- sal

ELABORACIÓN:

Se cortan las lonjas de la sierra y con una cuchara o el filo del cuchillo se raspa la carne hasta llegar a la piel. En seguida se pone bastante limón y sal a la pulpa y se deja cocer por unos 15 minutos. Mientras tanto se pica el jitomate, el chile serrano, la cebolla, el cilantro, el pepino y la zanahoria se pela y se ralla. Después se agrega la verdura al pescado y se revuelve bien.

Se acompaña con tostadas.

FILETES DE PESCADO EMPANIZADO

Marina Ochoa González
Chacala

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de filete (curvina, dorado o bota)
- 2 paquetes de galletas saladas Santos molidas
- 3 huevos
salsa inglesa
pimienta molida
sal
aceite

ELABORACIÓN:

Se sazona el filete con sal y pimienta. Se baten los huevos con un buen chorrito de salsa inglesa en un plato que ya se tenga listo. También se tiene preparada en un platón la galleta molida.

Primero se revuelve el filete en el huevo batido, después se revuelca en la galleta molida aplastando bien.

En una sartén se pone aceite, el suficiente para cubrir el filete. Cuando empieza a calentarse, se echa el filete a dorar. Se deja dorar por un lado y luego se voltea por el otro. Esto dura más o menos de 10 a 15 minutos. Luego se saca el filete y se quita el exceso de grasa con papel absorbente.

JUGO DE MOJARRAS

Alicia Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de mojarra ya limpias y en trozos
- ½ kilogramo de jitomates
- 1 cebolla
cilantro al gusto
sal al gusto

ELABORACIÓN:

Se fríe el jitomate picado junto con la cebolla picada y la mejorana. Ya que está hirviendo se pone el pescado, el agua y la sal. Se deja hervir un rato para que se cueza la mojarra.

PESCADO AHUMADO

INGREDIENTES:

pescado (robalo o pargo)
sal
ajo, si se desea un poco

ELABORACIÓN:

El pescado se lava y se limpia bien, se raya por los costados y se sala.

El horno se prepara haciendo un tepeixtle de mangle y se coloca el pescado encima, luego se cubre el horno con hoja verde de mangle. Se prende el horno con leña de mangle y ramas de hoja verde y así hace la humareda. Cuando empieza a bajar el humo se echan puños de hoja verde a la lumbre. El pescado se deja ahumar más o menos una hora y queda de un color amarillo bonito como mantequilla derretida.

Nota: El pescado ahumado lo aprendí a hacer hace años cuando vivía como pescador en la Bahía de Chila. Luego me vine a vivir a Chacala. Antes, la vida aquella era más difícil pues se pescaba a pura cuerda (con anzuelo). Las pangas llegaron alrededor del año 1965.

PESCADO EN VARA

Martín Oregón Gómez
Chacala

INGREDIENTES:

pescado (lisa, sierra, curvina)
sal
limón

ELABORACIÓN:

El pescado se limpia, se abre y se sacan los dentros, se raya por los costados, se unta jugo de limón y se sala. Se ensarta en una vara maciza de tamaño regular. El pescado se ensarta entrando por la boca y saliendo por la cola. La lumbrada usada en ese tiempo era de hueso de coco, de aceite y cáscaras, era lo que le daba ese sabor especial. Las varas se enterraban alrededor de la fogata en donde les llegaba el calor lento. Mientras más lejos, el calor es más suave y el pescado se sazona y se dora mejor.

(Estas palabras son el consejo de una persona muy conocida en Chacala, Nayarit, Martín Oregón Gómez).

PESCADO TATEMADO

Francisco Hernández Mendoza
Chacala

INGREDIENTES:

pescado (burro, roncador, guachinango, curvina o cualquier otro)
sal al gusto
pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

El pescado se abre, se limpia y se lava muy bien. Se raya a lo largo por los costados y se sazona con sal y pimienta. Luego se pone sobre un tepeixtle de vena de palapa a asarse durante una media hora y los pescados grandes 45 minutos.

Nota: Ahora usamos cualquier leña que sea maciza, antes usábamos concha o jarretadera.

PESCADO ZARANDEADO

Francisco Hernández Mendoza
Chacala

INGREDIENTES:

pescado (pargo, guachinango, robalo)
mantequilla con ajo
sal al gusto
pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

El pescado se limpia y se lava, pero no se descama. Se abre en tres, o en dos si el pescado es chico. Se sazona con sal y pimienta y se deja reposar un rato.

La mantequilla se prepara picando finamente bastante ajo y se pone a freír en mantequilla, pero sin que se queme, después se pone en un frasco con tapadera que tenga agujeritos.

El pescado se pone a asar en un tepeixtle con la carne hacia arriba. Se deja un rato y se le pone la mantequilla con ajo, después de un rato se voltea para que quede la carne hacia el fuego. Se deja que se ase un rato y se vuelve a voltear. Se baña de nuevo con mantequilla y ajo y así se está zarandeando durante media hora. Ya listo se acompaña con sopa blanca, frijoles fritos y salsa.

OTRO PESCADO ZARANDEADO

Juan Romero Hernández
Chacala

INGREDIENTES:

- 1½ a 2 kilogramos de pescado (pargo, guachinango, robalo o cualquier otra clase de pescado de lonja gruesa)
- sal al gusto
- sal de ajo
- jugo Maggi
- 1 cajita de puré de jitomate
- mantequilla
- 2 limones
- 1 botellita de salsa Huichol

ELABORACIÓN:

Se limpia y se lava el pescado y se abre en tres. Primero se corta por el lomo, luego se corta por el espinazo y se saca la otra lonja, pero sin que se separen, después se rayan las lonjas a lo ancho. Se sazona con poca sal de ajo y se le baña con jugo Maggi. La mantequilla se derrite en un recipiente y se pone en un frasco que tenga tapa con agujeritos.

En otro recipiente se pone el puré de jitomate, se le exprimen los dos limones y se pone poquita sal y salsa Huichol al gusto, dependiendo de lo picoso que se quiera (tres chorritos es lo normal), se bate bien, se deja en este recipiente y se aplica con una brochita o se pasa esta mezcla a un frasco con tapadera con agujeritos.

Se pone el horno con leña que haga buena brasa, por ejemplo la leña de amapa o la de guamúchil. Cuando esté el fuego manso, que está la brasa suave, se lleva el pescado a la parrilla y se pone por el lado de la escama a las brasas unos dos minutos y se baña la carne con la mantequilla, y a los dos minutos se voltea y se baña ese lado de mantequilla y así se está volteando o

zarandeando hasta que el pescado está en su punto, más o menos a los 30 o 40 minutos según el grosor de la lonja.

Ya para salir, se pone en la parrilla el pescado con la carne para arriba y se baña muy bien con el puré que tenemos preparado y se deja, más o menos dos minutos, luego se voltea por el otro lado otros dos minutos, más o menos para que la carne se sazone con el puré.

Se voltea, se saca de la parrilla y ya está listo para servirse acompañado de sopa blanca, frijoles fritos y salsa.

Salsa: Se cuece jitomate, chile verde, chile cola de rata y un pedazo de cebolla, ya que está cocido se licua al gusto, bien molido o machacado o ya licuado se le pone cebolla y cilantro finamente picaditos.

UN PESCADO ZARANDEADO MÁS

Martín Oregón Gómez
Chacala

INGREDIENTES:

pescado (guachinango, pargo, robalo) de 1½ a dos kilogramos
mantequilla derretida, la necesaria
sal de ajo
jugo Maggi
salsa Huichol
salsa catsup

ELABORACIÓN:

Se abre el pescado en tres partes cuidando que no se separen, y se lava, no se desescama, se raya por el lado de las lonjas, se sazona con sal de ajo y jugo Maggi. Se pone en la parrilla y se lleva al horno cuando la leña ya haya hecho buena brasa. Se pone la parrilla con el lado de la carne hacia arriba, se deja un ratito a que agarre color y se baña con la mantequilla, se deja cinco minutos, más o menos y se voltea la parrilla, se deja por ese lado otros cinco minutos y se voltea otra vez la parrilla quedando nuevamente la carne del pescado hacia arriba, se vuelve a bañar con la mantequilla, se deja así cinco minutos más y se vuelve a voltear. Este procedimiento se repite varias veces hasta que el pescado esté en el punto de cocción deseada. El tiempo depende del grueso de la lonja del pescado, pero más o menos son de 25 a 45 minutos.

Se prepara, entonces, en un recipiente una mezcla con la salsa Huichol, la salsa catsup y el jugo de limón; se revuelve bien y se baña la carne cuando el pescado ya casi vaya a salir. Se espera que hierva esta salsita y se deja que se seque, y ya está listo para servirse.

PESCADO TATEMADO O AHUMADO

Martín Oregón Gómez
Chacala

INGREDIENTES:

pescado (curvina, sierra, lisa macho)
sal
ajo machucado o sal de ajo
limón, si se desea

ELABORACIÓN:

Se colocan en el horno, a manera de parrilla, varas verdes de mangle o venas verdes de palapa.

El pescado se limpia, se raya por los costados, en medio y a lo largo y luego se sazona con sal, ajo y jugo de limón. Se coloca sobre las varas y se voltea de vez en cuando hasta que esté cocido.

Cuando se desea ahumado se hace el mismo procedimiento, con la diferencia de que al horno se le echan hojas verdes de mangle constantemente para que se haga humareda fuerte y así el pescado se esté ahumando.

El tiempo para que el pescado esté en ese punto varía: pescado mediano de 30 a 45 minutos; pescados grandes y lonja gruesa hasta una hora y media.

ESPECIALIDADES CHILENAS

Actualmente la cacería de varias especies de animales silvestres está prohibida y penada por la ley, por tratarse de especies en peligro de extinción. Tal es el caso del venado, los armadillos, el tejón, la caguama. El propósito de las siguientes recetas es sólo preservar la manera como se acostumbraban preparar anteriormente estos platillos.

JUGO DE CAUQUES

Alicia Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de cauques bien lavados
cilantro o mejorana
- 1 cebolla chica
- ½ kilogramo de jitomate
- sal
- agua

ELABORACIÓN:

Se pone el agua a hervir en una olla con el jitomate, cebolla y cilantro, todo bien picado y ya que esté hirviendo, se agregan los cauques y se deja otro rato para que se cueza.

TIQUILICHIS A LA DIABLA

María Ochoa González
Chacala

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de tiquilichis
- 2 barras de mantequilla
- 1 frasco de salsa Huichol
- 1 frasco de salsa catsup

ELABORACIÓN:

La temporada de tiquilichis es el tiempo de aguas. Se obtiene de la arena de las playas en sus extremos, donde revienta la ola.

Al tiquilichi se le quita el cascarón con las uñas y se lava bien.

Se pone en una cazuela la mantequilla, se agregan los tiquilichis y se dejan dorar hasta que queden cafecitos, o sea, bien doraditos, entonces se pone la salsa Huichol al gusto, más o menos media botella, se deja hervir un ratito y se pone la salsa catsup al gusto, se revuelve bien y se deja hervir otro rato y listo.

Se sirven acompañados con sopa blanca y frijoles.

CAGUAMA EN ESTOFADO

INGREDIENTES:

1	caguama	¼	de kilogramo de chícharos
3	piezas de chile guajillo		pimienta
1	kilogramo de jitomate		laurel
½	kilogramo de cebolla		orégano
1	manejo de cebollas de cambray	1	taza de aceitunas
1	cabeza de ajo		aceite de oliva
½	kilogramo de zanahoria		vinagre
			sal

ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los chícharos en agua y después se pelan. Se ponen a cocer los chiles en agua y después se muelen. Se pica la cebolla, el jitomate y la zanahoria. Se machacan los ajos.

A las cebollas de cambray se les quita el rabo y se ponen a hervir en un poco de vinagre con orégano. Luego se quitan de la lumbre y se dejan enfriar.

Aparte, se pone la carne de tortuga en agua al fuego y una vez que hierva se tira esta primera agua. Seguido se pone a cocer en una segunda agua caliente con una cabeza de ajo, una cebolla, rabos de cebolla de cambray y laurel. Una vez que ablande la carne, se quita del fuego y se desmenuza, para después guisarla en el aceite de oliva junto con el ajo machacado y pimienta, dejándola dorar un poco. Seguido se agregan la cebolla y el jitomate picados, el chile molido, sal y se deja guisar. Luego, se agrega la zanahoria y por último los chícharos y aceitunas. Se deja terminar de guisar. El estofado se sirve acompañado con las cebollitas en vinagre.

BISTEC DE VENADO ENCEBOLLADO

Nicolasa Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

1	kilogramo de bisteces delgados de carne de venado fresca
½	cucharadita de pimienta molida
1	cebolla grande
5	jitomates
	sal
	aceite

ELABORACIÓN:

En una cazuela se ponen a medio freír los bisteces con poca manteca o aceite, se sazonan con sal y pimienta. Cuando ya se reseque el jugo de la carne y estén medio dorados se agrega el jitomate y la cebolla cortados en rodajas, se tapa la cazuela y se deja que se acabe de cocer la carne a fuego manso.

Nota: Cuando el venado ya estaba destazado se preparaba la piel para curtirla. La carne se salaba y se ponía a secar para guardarla como cecina o bien se enchilaba con chilacate y se sacaba también cortada en tajitos y se ponía a asar. Con los huevos carnudos se hacía birria o cocido, o sea caldo de verduras.

CARNE SECA DE VENADO ARORRADA

Alicia Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne seca de venado
- ½ kilogramo de blanquillos
- ½ kilogramo de jitomate
- 1 cebolla chica
 - ajo al gusto
 - pimienta al gusto
 - comino al gusto
 - aceite o manteca

ELABORACIÓN:

Se asa la carne seca y luego se machuca. Ya que está machucada se dora un poco en aceite, se agregan los blanquillos batidos y se revuelve para que se aforre. Se licua el jitomate junto con la cebolla, el ajo, la pimienta y el comino con un poco de agua. Una vez que está licuado se agrega a la carne y se pone a hervir con un poco de agua, se deja que hierva el caldillo y se sazone por un rato más. Debe quedar caldudito, pero no mucho.

CHICHARRONES DE ARMADILLO

Ana María Curiel Arce
Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 armadillo o tuchi
 - manteca
 - sal

ELABORACIÓN:

Se lavan las piezas del armadillo y se ponen a estilar lo más que se pueda y, entonces, se les pone la salsa al gusto. Se pone un cacito en la lumbre con un poco de manteca, cuando ya esté caliente se le van echando las piezas de carne y con una palita de madera se van meneando con cuidado hasta que estén bien doradas. Se sacan del cacito y se ponen a estilar en una especie de cedazo; haciéndolo de esta manera no se desbaratan los chicharrones.

Para servirse se acompañan con frijoles y salsa borracha.

TEJÓN AL HORNO

INGREDIENTES:

- 1 tejón
- ½ kilogramo de jitomate
- tomatillo
- naranjas
- chile guajillo
- ajo
- cebolla
- comino
- clavo
- sal
- vinagre de manzana
- aceite

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el tejón en agua con sal. Una vez que ablande, se estila y se dora en aceite.

Aparte, se exprimen las naranjas y se ponen los chiles a remojar. Luego, se muelen los chiles, jitomate, tomatillos, ajo, cebolla, comino, clavos, sal, el jugo de naranja y vinagre a que quede una salsa espesa.

Luego se agrega la salsa al tejón dorado y se deja reposar una hora.

Por último, se pone la carne con la salsa en una cazuela de barro y se mete al horno hasta que esté sazonado.

CONEJO EN SALSA

Ana María Curiel Arce

Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 conejo de más o menos 1½ kilogramos
- 750 gramos de jitomate
- 1 cucharadita cafetera de comino
- 1 cucharadita cafetera de pimienta
- 1 cebolla grande
- chile serrano al gusto
- sal

ELABORACIÓN:

Se limpia y se lava bien el conejo, se parte en piezas y se deja estilar bien.

En el molcajete se muele el comino y la pimienta.

Se ponen las piezas del conejo en una vasija y se sazona con la sal, el comino y la pimienta molidos, untando bien todas las piezas. Se tapa el recipiente y se deja reposar media hora. Se pone una cazuela con manteca o aceite, ya que está caliente se ponen las piezas del conejo y se van volteando, se tapa la cazuela un rato para que se sazone, se destapa y se siguen volteando las piezas para que se doren parejo. Ya que están doraditas, se escurre el exceso de grasa y se agrega el jitomate, la cebolla y el chile, todo rebanado en ruedas, luego se revuelven bien, se tapa y se deja un rato. Después se prueba de sal y se le pone si es necesario. Se tapa de nuevo y se deja que hierva a fuego manso para que se cueza el conejo en la salsa, pero no se deja que se reseque.

Se acompaña con frijoles fritos.

PICADILLO DE CARNE SECA DE VENADO

Nicolasa Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de carne seca de venado
- 5 jitomates
- 2 chilacates chicos
dientes de ajo
- ½ cebolla
chile piquín o cola de rata al gusto
- 1 pizca de cominos

ELABORACIÓN:

Se pone a hervir agua en una cazuela, cuando esté hirviendo se pone a cocer la carne hasta que se ablande. Se guarda el caldo y la carne se saca y, en el metate, se machuca y luego se deshebra.

Se cuecen los chilacates y el chile piquín o cola de rata. Después se muelen junto con los jitomates, la cebolla, el ajo y el comino. Este recaudo se guisa o fríe en un poco de aceite o manteca, luego se agrega el caldo que se había reservado, y cuando ya esté hirviendo, se agrega la carne deshebrada. Se deja hervir otro rato para que se sazone bien, y ya está listo.

PICADILLO DE CONEJO

Alicia Sandoval Ávila
Cuastecomatillo

INGREDIENTES:

- 1 conejo mediano
- 1 chilacate grande
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana en rodajas
- 1 pizca de pimienta
comino al gusto
sal al gusto
aceite o manteca

ELABORACIÓN:

El conejo, ya sin piel, se limpia de los dentros, se corta en piezas y se lava bien.

En una olla con suficiente agua se ponen a cocer las piezas del conejo con sal y un pedazo de cebolla; dura más o menos el tiempo que tarda en cocerse un pollo. Ya que la carne está blandita, se sacan las piezas y se descansan y se muele la carne en un molino de mano.

Se cuecen el chilacate y los jitomates, después se muele junto con el comino, el ajo, la pimienta y un poco de sal.

Se pone en una cazuela a calentar la manteca o aceite y se fríe la carne un poco, se añaden rodajitas de cebolla a que se sofrían. Entonces se agrega el recaudo anterior y se deja hervir, se prueba de sal, se espera un rato a que se sazone y ya está listo.

POZOLE CHILENO

Olimpia Garza Corona
Ixtapa de la Concepción

INGREDIENTES:

- 1 kilogramo de maíz pozolero
- 1 pato o pollo de corral o tres patos pichichines (según el tamaño)
- 4 chilacates anchos cocidos
- 1 cucharadita de orégano seca (mejorana)
- 1 cebolla mediana partida en cuatro
- 1 cabeza chica de ajo
- 1 cucharada sopera de sal según el gusto

ELABORACIÓN:

El pato, pollo de corral o los pichichines se mataban, se desplumaban bien y se limpiaban, recién matados se abría el cuerpo por el centro de la pancita y se daba el jalón al cuero para así despellejarlo y que saliera con todo y los callejones de las plumas. Se desechaba la punta larga de las alas. (Los pollos de granja empezaron a venderse en el año 1994 aquí en Ixtapa).

Con el maíz se preparaba el nixtamal. Ya cuando estaba listo se lavaba y refregaba muy bien, hasta que el agua saliera clarita. Después se ponía a cocer en una olla grande con suficiente agua. Cuando los granos estaban a medio reventar o semiblanditos se ponía el pollo o los patos junto con la cebolla, el ajo y la sal y se esperaba a que reventaran los granos y se cociera la carne.

Luego se molían los chilacates cocidos, se sacaban de la olla la cebolla, el ajo, se molían en el metate y todo esto se agregaba al pozole. Se dejaba hervir otro rato, se probaba de sal, se añadía la mejorana, se dejaba sazonar un rato, se apagaba y listo.

Para servirse se acompañaba de limón, cebolla picada y cuando había, repollo o lechuga y chile piquín o cola de rata cocido y molido con pedacitos de ajo y sal.

TAMALES DE PATO PICHICHÍN

Olimpia Garza Corona
Ixtapa de la Concepción

INGREDIENTES:

- 6 a 8 patos pichichines
- 5 kilogramos de masa para tamales
- 1½ kilogramos de manteca
- 1 cucharadita cafetera de carbonato
- 3 cebollas grandes
- 2 kilogramos de tomatillo silvestre o 1 kilogramo de jitomate
- orégano de maceta fresco al gusto
- sal al gusto
- hojas de maíz para tamales, las necesarias
- chile de árbol al gusto
- pimienta molida al gusto

ELABORACIÓN:

Los patos ya limpios se cocían con sal, una cebolla partida en cruz, 250 gramos de tomatillo silvestre que era el que se usaba más comúnmente o jitomate cuando había en el pueblo (el tomatillo o el jitomate se amortajaban en el molcajete o se picaban finamente), el orégano de maceta se agregaba también. Ya cocidos los patos se desmenuzaban y conforme se iban desmenuzando se les ponía sal y pimienta. Se ponía la carne a acitronar en poca manteca, se ponía la cebolla finamente picada y el resto del tomatillo o el jitomate finamente picado o molido en el molcajete. Se dejaba hervir un rato y se probaba de sal, se tapaba en la cazuela y se dejaba a fuego manso a que se sazonara y ya estaba lista para los tamales. Se dejaba la cazuela tapadita para que reposara. Se ponía el nixtamal y cuando ya estaba listo se llevaba al molino, calculando que salieran los cinco kilogramos, más o menos.

Primero se amasaba la masa para que no quedaran grumos, entonces, poco a poco, se ponía el bicarbonato y la sal, se iba probando la masa hasta que estuviera buena de sabor. Se amasaba con manteca y ya estaba en su punto. Entonces se dejaba reposar tapando la sartén con un lienzo húmedo.

Se tenían listas las hojas de maíz previamente remojadas y se procedía a hacer los tamales agarrando la masa con una cuchara, se untaba en la hoja y se le ponía una pizca de carne y su raja de chile, a los que eran con chile. El chile que se usaba era el chile de árbol remojado en agua caliente y se hacían rajitas. Se amarraban los tamales de modo que se distinguieran unos de otros. Se ponía una olla grande o un balde de 18 litros, en los que se improvisaba la vaporera poniendo en el fondo un tendido de cucharas grandes (un tiempo después el padre de Olimpia tuvo la idea de perforar una cazuelita que diera la media del fondo del balde). Se dejaban una hora u hora y media, dependiendo de la leña, pues si estaba bien seca era una hora. La leña que se usaba era de guinol, concha, jarretadera o acatispa (la madre de Olimpia tenía siempre el cuidado de acomodar los leños que veía más verdes sobre la hornilla al calor del rescoldo).

Nota: Los tamales los hacían Olimpia y su madre, doña María de Jesús Corona, misma que tiene la costumbre de encomendarse a la virgen de Guadalupe y a la virgen de Fátima cuando cocina.

TUCHI EN PIPIÓN

María Cortés Padilla

Las Varas

INGREDIENTES:

- 1 tuchi en partes
- 100 gramos de cacahuates criollos pelados
- 100 gramos de maíz pozolero
- 1 litro de vinagre de piña
- 4 piezas de chile ancho seco
- 1 clavo de olor
- sal al gusto
- ½ cucharadita de cominos
- 50 gramos de semillas de calabaza

ELABORACIÓN:

Se remoja el tuchi en el vinagre durante diez horas. Los chiles se remojan en el agua caliente durante 15 minutos. Se tuestan en el comal los cacahuates. El maíz y las semillas de calabaza se muelen en el metate, todo junto con los chiles hasta tener una pasta como atole.

Se escurre el vinagre del tuchi, se pone a cocer una hora y se le pone la sal, se agrega el pipián, se cuece 15 minutos y se sirve caliente.

POSTRES

COLADO

María Cortés Padilla
Las Varas

INGREDIENTES:

20 elotes duros, todavía verdes ½ kilogramo de azúcar
1 litro de agua 1 raja de canela
1 litro de leche
(preferentemente de vaca)

ELABORACIÓN:

Se rebanan o se desgranar los elotes y se muelen en el molino. Se hierva la leche con el agua, cuando termina de hervir se pone el maíz molido, se cuele y se bate hasta que hierva de nuevo, se le pone el azúcar y la canela. Se sigue batiendo hasta que se haga atole. Se pone en porciones en hojas de maíz frescas.

CIRUELAS MELADAS

Compostela

INGREDIENTES:

3 kilogramos de ciruela verde cal
1 raja de canela 1 kilogramo de azúcar

ELABORACIÓN:

Se pican las ciruelas por toda la superficie. Después, se disuelve un poco de cal en agua y se meten las ciruelas para dejarlas remojando durante toda la noche. Al día siguiente se sacan del agua y se lavan bien. Luego, se ponen a cocer a fuego lento en un poco de agua junto con el azúcar y la raja de canela. Se van volteando suavemente para que no se desbaraten, hasta que tengan un color café oscuro.

CUALA

María Cortés Padilla
Las Varas

INGREDIENTES:

100 gramos de coquito de aceite
¼ de kilogramo de panocha
1²/₃ de kilogramo de masa de maíz
1 litro de leche
2 litros de agua
1 raja de canela

ELABORACIÓN:

Se muele el coco y la canela.

Se pone a hervir un litro de agua y la leche.

Se disuelve la masa con el coco molido y se agrega el piloncillo previamente machucado. Una vez que hierva la leche se agregan todos los ingredientes. Se bate hasta que espese.

Preferentemente el recipiente debe ser un cazo de cobre, si no tiene puede usarse una olla de peltre. Se sirve en platos hasta que se enfríe.

CAJETA DE FRIJOL

Compostela

INGREDIENTES:

½ kilogramo de frijol bayo ½ taza de azúcar
2 cucharaditas de vainilla 3 yemas de huevo
1 litro de leche

ELABORACIÓN:

Se ponen a remojar los frijoles durante toda la noche. Al día siguiente se ponen a cocer en poca agua sin sal hasta que ablanden. Después se muelen junto con la leche y se cuelean. Seguido, se agregan el azúcar y las yemas batidas ligeramente. Luego, se pone a fuego lento sin dejar de mover hasta que el dulce espese.

Por último, se agrega la vainilla y se retira del fuego.

ARROZ CON LECHE

Compostela

INGREDIENTES:

¼ de kilogramo de arroz 1 pizca de sal
limones azúcar
1 raja de canela 1 litro de leche
1 pizca de bicarbonato

ELABORACIÓN:

Se les quita la cáscara a los limones. Luego, se pone a cocer el arroz con la leche, las cáscaras de limón, canela, azúcar, la pizca de bicarbonato y la pizca de sal. Una vez que esté cocido el arroz y espese el dulce, se retira de la lumbre y se deja enfriar.

GORDITAS DE COCO

Margarita Silva Borrayo

Las Varas

INGREDIENTES:

500 gramos de coco de aceite
1 kilogramo de nixtamal
1 raja de canela
2½ marquetas de piloncillo

ELABORACIÓN:

Se remojan los coquitos de aceite y luego se machacan, después se muelen junto con el nixtamal, el piloncillo quebradito y la canela, pues no debe quedar la masa aguada. Se amasa bien y se tortean las gorditas. Se cuecen en el comal a fuego manso, se voltean de vez en vez hasta que estén doraditas por ambos lados. La mejor leña es la de conchal.

Nota: Es muy común preparar estas gorditas para acompañar el café de olla o el café de capomo con canela. Se acostumbraba mucho en los ranchos de Huanacastle y Santa María.

GORDITAS DE ELOTE

Margarita Silva Borrayo
Las Varas

INGREDIENTES:

- 8 elotes grandes de los que ya están duros
- 6 o 7 huevos
- poca manteca
- 1 cucharada cafetera de Royal
- canela tostada al gusto
- azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

El elote ya duro se desgrana y se muele en el molino junto con la canela tostada, que salga más o menos un kilogramo de masa. A esta masa se agrega el huevo, la manteca y la levadura y se endulza con azúcar. Luego se amasa, que no quede muy aguada para que se puedan hacer las bolitas. Cuando la masa está en su punto se tortean las bolitas de masa para ir haciendo las gorditas y se cuecen en el comal a fuego manso.

GORDITAS DE HARINA

Silveria Mariscal Solís
Paso de las Palmas

INGREDIENTES:

- ½ kilogramo de harina
- 4 huevos
- 2 cucharadas de las grandes, de azúcar
- 1 cucharadita cafetera de Royal
- leche, la necesaria para batir
- aceite

ELABORACIÓN:

Se pone la harina en un recipiente, se incorpora la levadura revolviendo bien la harina, enseguida los huevos y el azúcar y se bate con la leche agregándola poco a poco, que quede bien mezclado todo y que no esté muy aguado el atolito. Se saca una cucharada de la mezcla y se echa al aceite caliente; se van echando las cucharadas que quepan en la cazuela y se van volteando por el otro lado conforme se vayan cociendo y se sacan las que ya estén listas.

Para servirse se bañan con azúcar y canela molida y se acompañan con café de olla.

Nota: Estas gorditas se acostumbran mucho en el Paso de las Palmas y en los ranchos de alrededor.

SOPORRONDONGOS

INGREDIENTES:

elotes
azúcar
aceite

ELABORACIÓN:

Se rebanan los elotes y se muelen. Luego se les agrega azúcar y se revuelve bien la masa.

Después, con una cuchara se van formando las tortitas sobre un poco de aceite y se fríen hasta que queden bien doradas por ambos lados.

TACACHOTAS

Margarita Silva Borrayo
Las Varas

INGREDIENTES:

6 elotes tiernos
6 huevos
1 cucharada cafetera de Royal
100 gramos de mantequilla
azúcar al gusto

ELABORACIÓN:

Se pelan los elotes, se desgranar y se muelen en el molino, se guardan las hojas de los elotes. A esta masita se le agregan los huevos, la levadura, el azúcar, la mantequilla derretida y se revuelve todo muy bien. Esta mezcla se unta en dos hojas de maíz, se empalman y se ponen a cocer sobre el comal por un lado y luego por el otro, y así se siguen volteando hasta que estén doradas las hojas.

Esta masita de las tacachotas debe quedar doradita. Deben cocerse a fuego manso, con pura brasita, porque si no se queman las hojas y la masita no se cuece. Cuando está muy grande la hoja, la masa se unta por un lado y se dobla por la mitad.

TAMALES DE ELOTE

Compostela

INGREDIENTES:

- 12 elotes
- 1 calabacita de buche
- 4 barras de mantequilla
- 3 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- hojas de elote

ELABORACIÓN:

Se rebanan los elotes, se pica la calabacita y se muelen juntos. Luego se bate lo molido junto con la mantequilla, el azúcar y el polvo para hornear.

Después se pone la masa en las hojas de elote y se envuelven los tamales.

Por último se ponen a cocer los tamales en una vaporera por una hora y media.

PAN DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 2 o 3 plátanos portalimón maduros (1 taza)
- 1 cucharadita de vainilla
- 1½ tazas de harina de trigo
- 1¼ tazas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 4 cucharadas de crema ácida
- ½ barra de mantequilla

ELABORACIÓN:

Se pelan y machacan los plátanos.

Después, se bate la mantequilla y se agregan el azúcar, los huevos y la crema. Luego los plátanos mezclados con el harina, el bicarbonato, el polvo para hornear y por último la vainilla.

Seguido se engrasa y enharina un molde y se vierte la pasta.

Se hornea a fuego medio durante una hora aproximadamente, hasta que al meter un palillo al pan, este salga seco.

ALIMENTOS MEDICINALES

Jacinta Vargas Tobar
Las Varas

Comenzamos con los que se usan para los niños, pues a los niños desde que nacen hay que atenderlos con lo natural, como lo son las plantas medicinales. Mi madre, desde que yo era niña, me curaba con plantas.

TÉ DE MANZANILLA

Para los niños recién nacidos les sirve para controlar los cólicos y también para la diarrea; se les da cada 12 horas endulzadito con miel Karo.

TÉ DE EPAZOTE

Endulzado con miel Karo. Sirve también a los recién nacidos para la diarrea.

TÉ DE ROMERO

La mamá del niño recién nacido también debe tomar un té de manzanilla o té de romero, ocho días después del parto, para que la matriz expulse todos los residuos que hayan quedado.

TÉ DE CAÑA DE INDIO, TÉ DE CABELLO DE ELOTE Y TÉ DE COLA DE CABALLO

Para las enfermedades de los riñones.

TÉ DE NICLE

Para la cicatrización de la sangre tengo conocimiento de la planta que se llama nicle. El té de nicle sirve también para limpiar la sangre.

TÉ DE LIMÓN Y TÉ DE HOJA DE NARANJO

Es bueno para los nervios. Se endulza con miel de abeja y se toma tres veces al día.

TÉ DE HIERBABUENA

El té de hierbabuena endulzado con miel sirve para el dolor de estómago y para la diarrea.

TÉ DE GUÁSIMA

Del árbol de guásima se hace un té con las hojas, la corteza del tallo y de la fruta del árbol. Es muy bueno para los riñones si se toma como agua de uso.

HORCHATA DE BERRO CRUDO

Para el hígado se usa la palma del berro. Se toma en ayunas haciendo una horchata con el berro.

Nota: De la mayoría de las plantas medicinales, Dios me ha dado licencia de tener una muestra en el huertito de mi casa, por si gustan conocerlas.



Recetario tradicional de la Costa de Chila

–con un tiraje de 3 000 ejemplares–

lo terminó de imprimir la Dirección General de Culturas Populares
de la Secretaría de Cultura, en los talleres
de Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V. (IEPSA),
Calzada San Lorenzo núm. 244, col. Paraje San Juan,
delegación Iztapalapa, C.P. 09830, Ciudad de México
Tel. 5970 2600

el mes de noviembre de 2016

Fotografía de portada:

Jorge Antonio Segura Trejo

Subdirección de Publicaciones de la
Dirección de Desarrollo Regional y Municipal
de la Dirección General de Culturas Populares

