

Recetario indígena  
de la Sierra  
Norte de Puebla

---

Cocina Indígena y Popular

6

# Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla

(NAHUA Y TOTONACO)

6

---

Cocina Indígena y Popular

# Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla

Coordinador

Horacio Castillo Aja

Primera reimpresión, 2003

Primera edición en Cocina Indígena y Popular: 1999

Producción: CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y  
LAS ARTES  
Dirección General de Culturas Populares e Indígenas  
Dirección General de Publicaciones

D.R. © 1999, de la presente edición  
Dirección General de Culturas Populares e Indígenas  
Av. Revolución 1877, 6° piso  
San Ángel, C.P. 01000  
México, D.F.

Derechos Reservados. Esta impresión, el diseño, las semblanzas y las imágenes e ilustraciones han sido creados expresamente y son de uso exclusivo de la colección Cocina Indígena y Popular. Se autoriza su reproducción por medios electrónicos, para uso académico y divulgación, siempre y cuando se otorguen y reconozcan los créditos y se solicite expresamente su uso académico o cultural. En todos los casos queda expresamente prohibida su reproducción con fines comerciales.

ISBN 970 18 3909-9

Impreso y hecho en México

# Índice

## I. TERRITORIO, COCINA Y CULTURA

El estado de Puebla .....	13
La geografía del estado .....	13
El sentido del territorio .....	15
Cultura y cocina .....	17
El lugar de la preparación .....	20
Los productos .....	22
La buena sazón .....	24

## II. LA REGIÓN DE HUAUCHINANGO

La Asunción Huauchinango o de Degollado .....	29
El territorio .....	29
El Señor del Santo Entierro .....	30
Gastronomía del municipio .....	31
Los otros municipios .....	32
Chiconcuautla .....	32
Descripción del municipio .....	32
Las fiestas en las comunidades .....	34
Naupan .....	35
Descripción del municipio .....	35
Las fiestas en las comunidades .....	36
Zihuateutla .....	38
Descripción del municipio .....	38
Las fiestas en las comunidades .....	40
Así somos .....	42

### III. EL RECETARIO

Sobre el recetario . . . . .	45
Recetas que se usan en los rituales y costumbres . . . . .	45
Zihuateutla . . . . .	46
Tamales de frijol negro (o frijol gordo) . . . . .	47
Tamales con carne de puerco (tamales rojos) . . . . .	48
Pascal de pollo . . . . .	49
Mole de guajolote . . . . .	50
Atole de chocolate . . . . .	51
Tamales de elote . . . . .	52
Atole de elote . . . . .	53
Atole de masa . . . . .	54
Chileatole con epazote ( <i>xkijit</i> ) . . . . .	55
Frijoles de olla con epazote . . . . .	56
Guisado de huevos epazoteados . . . . .	57
Caldo de pescado o de acamayas . . . . .	58
Tlacoyos . . . . .	59
Tamales de epazote . . . . .	60
Naupan . . . . .	61
Tamales de mora . . . . .	62
Aguardientes . . . . .	62
Platillos con frijoles . . . . .	63
El esquimile . . . . .	63
Atole de cacahuate . . . . .	64
Atole de elote . . . . .	64
Atole de elote medio recio . . . . .	64
Pascal de pollo . . . . .	65
Tlaxpanaloya . . . . .	66
Mole de guajolote (Grupo <i>Mexikatl</i> ) . . . . .	67
Frijol delgado . . . . .	68
Tamales de carne de puerco . . . . .	68
Tamales de frijol y blanquillos . . . . .	69
Tamales de dulce . . . . .	69



Chiconcuautla .....	70
Tamales oaxaqueños .....	71
Carne de puerco en mole verde .....	72
Tamales rodados .....	73
Carne de puerco en mole aguado .....	74
Mole de guajolote .....	75
Adobo de pollo .....	76
Tamales de dulce .....	77
Tamales canastles .....	78
Pollo de chiltepín .....	78
Mole aguado de pollo .....	79
Pescado en caldillo .....	80
Itacates con frijol .....	81
Frijoles con huevo .....	81
Frijol patlaxtle en pascal .....	82
Frijoles hervidos con sal .....	82
Pollo en mole aguado .....	83
Verdolagas con huevo .....	84
Carne de puerco en salsa verde y verdura .....	84

#### IV. LAS ENFERMEDADES Y LOS ALIMENTOS

Las enfermedades y la comida .....	87
Causas de enfermedades estomacales .....	87
Dieta de enfermo .....	88
Almuerzo para el campo .....	88

#### V. LAS COCINAS INDÍGENAS

La cocina .....	91
¿Dónde se ubica el fogón? .....	91
¿Qué se usa para prender el fogón? .....	91
¿Qué se tiene en la cocina? .....	91
¿De qué material está hecha la cocina? .....	92

El fogón . . . . .	92
El fogón en las comunidades . . . . .	92

## VI. EL PAN DE LA SIERRA NORTE

Pan de la sierra . . . . .	97
----------------------------	----

Bibliografía . . . . .	101
------------------------	-----



# Territorio, cocina y cultura

## **El estado de Puebla**

Este trabajo inicia con una breve descripción del estado de Puebla con el fin de ubicar su contexto geográfico y al mismo tiempo esperamos que sirva para reconocer la forma en que se organiza la vida en estas regiones. Posteriormente nos referiremos al concepto de territorio como un factor primordial para cualquier grupo social, con lo que procuraremos aproximarnos a una definición de carácter cultural.

### *La geografía del estado*

El territorio del estado de Puebla forma parte del Altiplano Central, ocupado también por el Valle de México y el compartimiento de Toluca (Wolf, 1991). Limita al este con la Sierra Madre Oriental y al oeste con la Cordillera Neovolcánica; es un área montañosa con alturas que varían de los 700 a los 2 500 metros sobre el nivel del mar. Gran parte de este territorio colinda con los estados de Veracruz e Hidalgo, con los que comparte la zona conocida como Sierra Norte de Puebla.

No existe un panorama histórico completo de esta zona pues es muy poco lo que se sabe de sus antecedentes prehispánicos. En cuanto a la época colonial, existen datos de que Cortés la atravesó por la parte este, camino a Veracruz en 1523, viaje que no afectó mayormente a la región; por otro lado, en cuanto a la evangelización, vale la pena señalar que se fundaron dos monasterios en la parte occidental de la sierra, asunto que nos atañe directamente —“uno agustino en Huauchinango en 1543 y otro franciscano, en Zacatlán, en 1565” (Nutini, 1989).

La división en regiones de la Nueva España sirve a los investigadores para calcular el pago de impuestos: se considera a este

espacio geográfico como *región I*. “La Meseta Central, una zona culturalmente homogénea, que en la época de la Conquista española era el corazón del México antiguo, y que hasta el presente conserva una unidad sustancial” (Cook, 1980: 31). El trabajo de Cook plantea algunos de los aspectos que sirvieron como base para calcular la tasación que se debía pagar por comunidad y la cantidad de pueblos que tenían esa obligación. Baste recordar que durante el dominio azteca y luego español algunos de estos impuestos o tributos eran pagados con productos de las regiones. Es probable que los pueblos incluidos en esta región cumplieran con el pago normal de sus cuotas en las dos épocas señaladas.

En la actualidad, Puebla se ha convertido en un centro de atracción muy importante, la carretera México-Tuxpan ha traído grandes beneficios a toda la comarca, en particular al municipio de Huauchinango, que es uno de los centros económicos más importantes del estado, fama que comparte con Zacatlán y Pahuatlán. La fundación española del municipio data de 1540.

Estos son algunos elementos de carácter histórico que nos llevan a considerar la importancia de esta zona; sin duda, la región de Huauchinango, como algunas otras de la Sierra Norte, ha constituido un lugar de convivencia de diversos grupos sociales, desde los grupos étnicos originarios y los invasores hasta los mestizos que llegaron después de la guerra de independencia y con quienes tuvieron que compartir este espacio.

Así, por su cercanía con los estados de Tlaxcala, Hidalgo y Veracruz, la Sierra Norte de Puebla ofrece una amplia gama en cuanto al ambiente, que sin duda tiene su reflejo en la cocina popular. Esta cocina tiene influencia de nahuas, tepehuas, totonacos, huastecos y otomíes, y aunque relativamente apartados de la influencia española, también de mestizos, podemos decir que las costumbres alimentarias prevalecientes hasta la actualidad conservan muchos de los rasgos originales. Éste es el aspecto más importante que queremos destacar en el presente trabajo.

A continuación intentaremos un acercamiento a lo que consideramos como una región, pues más allá de la pura delimitación geográfica es necesario reconocer que el territorio sólo existe en

cuanto adquiere un determinado valor, en este caso, la región es la fuente de diversos productos y un medio de subsistencia.

El concepto de región corresponde a una porción organizada por un sistema y que se inscribe en un conjunto más vasto (Oliver Dollfus). Su importancia radica en que en su interior se manifiestan elementos de la cultura: lenguajes, canciones, fiestas y hábitos alimenticios, entre otros elementos que se difunden en el área y que pueden considerarse como símbolos de la misma. En todo caso, lo importante para nosotros es que la región establece una serie de relaciones sociales de diversa índole dentro de un proceso histórico determinado.

De acuerdo con lo anterior, nuestra región de estudio adquiere características importantes, pese a los pocos datos que tenemos sobre la misma, pues mantiene cierta autonomía y cuenta con fuerte presencia de manifestaciones que podemos caracterizar como parte de la cultura de los totonacos, ya que este grupo ha tenido una fuerte influencia sobre las comunidades de la región, aunque, como señala Alain Ichon, ésta es la zona baja del reino del Totonacapan.

### *El sentido del territorio*

Para valorar la importancia de una región hay que considerar qué grupos intervienen sobre el territorio determinado y si esta intervención sirve para mejorar, transformar o enriquecer el lugar. Esto nos permite entender que el territorio se extiende en diversas escalas, desde lo nacional hasta lo local.

La región de Huauchinango corresponde, en los términos antes mencionados, a un territorio local. Está conformada por sociedades municipales que se agrupan en torno de una pequeña población, y las comunidades que mencionaremos en este trabajo están orientadas básicamente a los municipios de Huauchinango y Xicotepec de Juárez como centros económicos de gran importancia. En estos dos municipios se asienta el mayor número de mestizos, por lo cual se convertirían en los polos de atracción

de los mercados tradicionales; además, ambos definen en gran medida el carácter de la región, marcados por una fuerte presencia de productos agrícolas y ganaderos. Hasta la fecha siguen jugando un papel primordial, y en ellos se desarrollan también actividades industriales.

Es necesario aclarar que, a partir de estos elementos, nosotros caracterizamos a la región como un espacio geográfico mucho más amplio que una localidad, pero evidentemente menor que la nación. Desde luego no solamente entendemos a la región desde sus aspectos económicos, políticos o administrativos, pues lo más importante son sus rasgos culturales, que la convierten en un espacio donde se establece una serie de relaciones sociales diversas, que se involucran unas con otras e intercambian formas y elementos.

Éste es el panorama general que enfrenta la Sierra Norte de Puebla, como un espacio en que se relacionan grupos sociales, indígenas y mestizos, entre los que destacan los totonacos, grupo que se dividió en dos núcleos: uno al noroeste y otro al sudeste, entre los estados de Puebla y Veracruz. Posteriormente, estos núcleos se separaron, y uno de ellos, el que más nos importa en el presente trabajo, se ubicó en Tulancingo y Huauchinango, territorio en el que encontramos un número importante de comunidades indígenas de origen totonaco.

La reducción de la zona ocupada por los totonacos tiene dos motivos: a) la baja en la población indígena provocada por la Conquista, y b) la disminución de hablantes de totonaco (Ichon, 1973: 10). Por esto es importante tratar de explicar cómo un grupo, aparentemente minoritario, como los totonacos, ha logrado establecer amplia influencia sobre toda una región, como es el caso de Huauchinango.

De esta forma se ha delimitado la región que nos interesa, pero tal vez sea necesario señalar algunas de las comunidades y municipios a los que haremos referencia aclarando si se trata de comunidades indígenas o mestizas.

Ya hemos señalado que tomaremos como centro geográfico y territorial al municipio de Huauchinango, al cual consideramos así

porque se ha convertido en uno de los centros más importantes, tanto desde el punto de vista comercial como político, pero además porque en él podemos observar el mayor número de intercambios entre los diversos grupos sociales que interactúan en la región.

Como territorio, Huauchinango es un espacio en el que se manifiestan formas culturales, y es en este sentido que nosotros lo podemos convertir en una forma objetiva de la cultura; por otro lado, es el territorio donde se localizan las instituciones y prácticas culturales.

En Huauchinango encontramos ciertos estilos de vida y formas simbólicas que se conocen en toda la región; estas formas simbólicas desde luego responden a un proceso histórico particular relacionado con otras zonas o formas. Señalamos que la región contiene formas y estilos que se manifiestan en microrregiones cuyos límites son difíciles de precisar y, en todo caso, no coinciden con los límites administrativos municipales, pero que se encuentran bajo la influencia de un centro urbano, mismo que generalmente funciona como una ciudad mercado.

## **Cultura y cocina**

Una de las preguntas que guía este trabajo tiene que ver con la forma de alimentarse a partir de los recursos de un territorio; es decir, cómo se seleccionan los productos que forman parte de la cultura alimenticia de un pueblo o comunidad. No intentaremos una respuesta definitiva pues sólo nos interesa dar a conocer algunos de los elementos de la cocina indígena de esta parte de la Sierra Norte.

Lo anterior es importante si consideramos que en la elección de alimentos para el consumo humano intervienen factores que van más allá de lo estrictamente fisiológico y que se convierten en las tradiciones gastronómicas de cada región. En este trabajo realizaremos un primer acercamiento que nos permita reconocer los principales elementos que conforman a las cocinas regionales.

Puebla y Oaxaca constituyen dos de los estados más importantes por su gastronomía, conocidos en algunos casos como la región de los moles (*Enciclopedia de México*, 1978), que se elaboran con chiles cultivados en diversas regiones del estado de Puebla.

En el caso de Puebla podemos afirmar que también están presentes varios de los aspectos fundamentales de la cultura culinaria de nuestro país; en primer lugar, producción y consumo de alimentos para la creciente población prehispánica, proceso que involucró agricultura, caza y recolección.

En Mesoamérica, la agricultura promovió grandes obras hidráulicas para controlar ríos o aprovechar los lagos, permitiendo un mayor rendimiento gracias a la obtención de dos cosechas por año. Este complicado sistema permitía encontrar productos diversos en los mercados y mesas: maíz, frijoles, calabazas, chiles de muchas clases, chíá y *huautli*; estas últimas no eran cultivadas sino recolectadas para usos rituales. De las zonas áridas se aprovechaban el nopal, las tunas y el maguey, así como algunas raíces, entre ellas el camote, además de frutas y legumbres. Antes de la Conquista se obtenían alimentos de origen animal provenientes de fauna silvestre: patos, perros y guajolotes, y productos que ofrecían las aguas, tales como las algas.

El momento que modifica la forma de obtener los alimentos se debe al encuentro del mundo español y el americano, evidentemente por el gran intercambio que se llevó a cabo entre ambas culturas, pues se reconoce que la Conquista permitió disponer de tecnologías, plantas y animales hasta entonces desconocidos, que modificaron la dieta y la forma de producir alimentos.

Por último, la Independencia ofreció la posibilidad de incorporar a la gastronomía productos y formas de preparación procedentes de países con una cultura culinaria distinta, lo que no modificó tanto los ingredientes como la manera de consumirlos. Así se enriqueció la forma de preparar y consumir alimentos, incorporándolos a la cultura culinaria ya existente, que se encontraba dispuesta al intercambio de productos y recetas, con lo que se alteraron los platillos que se ofrecían en las mesas.



Estos grandes momentos de la gastronomía mexicana nos parecen importantes para reconocer cómo se incorporaron productos alimenticios, al mismo tiempo que ofrecen un panorama sobre la manera en que se come y cómo se preparan los alimentos. Ejemplifican asimismo la posibilidad del intercambio y el paso de lo fundamental, maíz o trigo, hasta la incorporación del azúcar, en el caso de los productos de la Conquista. Luego de la Independencia, el acento ya no se pone tanto en los ingredientes, sino en el valor y uso de los alimentos conocidos dentro de una sociedad más abierta.

Queremos señalar que la incorporación de nuevos productos no suplió el uso de otros; por ejemplo, el trigo no desplazó a la tortilla, más bien el maíz se convirtió en un satisfactor importante de la necesidad de comer y la masa tomó diversas formas, contribuyendo con esto a un mejor proceso de integración entre los grupos culturales. Se sigue consumiendo maíz, pero ahora en diversas formas que lo hacen agradable; gracias a esto surgió el “antojito”, combinando la forma del arte y del placer: arte, por la combinación de productos —chiles, tortillas, manteca y otros— que dan forma a las chalupas, los sopes, los chilaquiles y las gorditas; placer por los delicados sabores de la mezcla, que satisfacen todos los paladares.

Estos tres grandes momentos de la gastronomía constituyen el origen del arte culinario mexicano, barroco, sintético y cambiante, que permite el uso de distintos elementos y, en cierta medida, guarda un equilibrio entre lo deseable y lo posible.

La masa o nixtamal, que en Europa se conoce gracias a la lectura de los cronistas que viajaron a América, nunca fue utilizada por los europeos; la forma de preparar los granos de maíz y molerlos no fue incorporada a la cultura material europea.

Azul, blanco y rojo son las tres variedades de maíz, que en la región de nuestro interés se cultivan en casi todos los municipios y comunidades, donde además de la tortilla existen productos como los tlacoyos, quesadillas, enchiladas, garnachas, flautas, atole de masa, de pinole, tamales, chileatole, pinole, burritos, palomitas, pozole, elotes asados o cocidos, esquites, gorditas, dulces, frituras,

en fin, un sinnúmero de platillos. Por otra parte, la masa da forma al producto más destacado de la cocina indígena, que es la tortilla, símbolo de sobriedad y de la mayor perfección; la tortilla da forma: el más elemental taco sirve como plato, cuchara, servilleta y alimento, nada se desperdicia; algunos acostumbran comerla recién salida del comal, pero también se puede recalentar para acompañar cualquier guiso.

Los platillos que acompañan, o que se mezclan con la masa y sus derivados, son elaborados con base en los chiles. Entre éstos encontramos los siguientes: serrano, cuaresmeño, poblano, chilaco, tomachil, morita, chipotle, pasilla, ancho, guajillo, mulato, piquín, habanero, cascabel y jalapeño, entre otros muchos que se reconocen por sus diversos tamaños, colores y sabores. Los chiles mezclados con otros ingredientes dan forma y cuerpo al mole, que en cada región del estado adquiere características distintivas —en la región que corresponde a este trabajo se elabora un poco más picoso—. Pero, además, el chile inspiró otro de los platillos más succulentos de la gastronomía mexicana, resultado de la combinación de productos tanto mesoamericanos como europeos: el chile relleno, cuyo origen puede ser ubicado a principios de la época colonial y que no ha dejado de evolucionar hasta nuestros días.

### *El lugar de la preparación*

Pero ningún platillo surge de la nada, pues no basta con la simple combinación de los productos para que aparezcan los guisados; incluso para que la tortilla se infle es necesario someterla al calor que la leña le ofrece bajo el *comalli*. Todas estas acciones se llevan a cabo en la cocina, lugar en el que se despierta y recrea la creatividad; lugar obligado en reuniones familiares porque en él no solamente se preparan y consumen los alimentos, sino también, y gracias al tiempo que se vive en ese espacio, se convierte en centro de comunicación.

En el México prehispánico, y en algunos casos hasta nuestros días, se cocinaba al ras del piso, con un techo un poco más bajo

que el resto de las habitaciones y al centro el corazón de la cocina, donde ardía la leña como combustible básico. La cocina se encontraba, o encuentra, alejada de los dormitorios, no por que se le considerara oscura o despreciable, sino porque en ocasiones era como un santuario al que asistían los dioses protectores del hogar.

Así que el fogón es el centro de la cocina, porque da calor, permitiendo transformar lo incomible en objeto de placer; el papel de la cocina y el fogón en las comunidades que nos interesan (nahuas y totonacos) ha cambiado poco; sin embargo, los mestizos sí han incorporado algunos cambios en cuanto al espacio y los utensilios de la cocina.

La cocina es lugar importante porque en ella se conocen y heredan los secretos de la preparación de los guisos, desde la elección de los productos hasta lo que hoy llamamos presentación. Muchas de las cocineras conservan el anonimato para no descubrir sus secretos, pues éstos son transmitidos en forma oral y privada, compartidos solamente en el espacio destinado a la cocina, pues en ella se conoce a quien nace con "buena sazón", lo que se hereda y por lo tanto no se puede formar, y que consiste en una sensibilidad personal y un buen uso del sentido común, porque hay que dejarlo claro: no basta con los conocimientos teóricos para convertirse en un artista de la cocina.

En las comunidades totonacas y nahuas la cocina obedece aún a una forma tradicional, pese a que en muchos casos los muros del resto de la casa se han modificado y no se utiliza el carrizo, tablas de cedro o adobe, sino que cada vez se construyen más casas modernas con materiales adquiridos en las tiendas; para el techo ya no se usan más las hojas del misanteco, del zacate o la palma. Estos materiales también han sido reemplazados siguiendo el modelo impuesto por la vida en las ciudades.

Ahora muchas casas utilizan como muros láminas de cartón recubiertas de chapopote, de un precio más o menos accesible y de colocación rápida; desafortunadamente las condiciones climáticas imperantes en la zona deterioran este tipo de construcción, lo que hace necesario cambiarlos constantemente para contrarres-

tar los embates de la naturaleza. Las familias más afortunadas, o bien las que se encuentran en el centro de cada comunidad, utilizan tabique para los muros, ya sea blanco o rojo; para el techo se elige el cemento, la teja o, en el peor de los casos, lámina ondulada. En casi todas las comunidades se conserva el uso del temazcal.

Respecto de la cocina queremos dejar claro que ésta constituye un espacio fundamental en casi todas las casas, pero en la casa indígena adquiere una mayor significación, pues al igual que en otras culturas se le considera el lugar de los dioses, sobre todo de aquellos que protegen el lugar. Este cuarto es entonces el corazón del hogar, en él la vida transcurre de distintas maneras, pero, además, como ya dijimos, en él se transforman los alimentos y se consume el tiempo de la familia.

### *Los productos*

Pero si bien la cocina existe como espacio privilegiado para la preparación y consumo de alimentos, poco hemos dicho de los productos que se aprovechan para las diferentes recetas. Hablamos ya del maíz como el gran producto que no solamente se consume en México, sino que además se comparte con el mundo; desde luego señalamos sus derivados que se consumen en la región de nuestro interés. Lo mismo sucede con el chile que se ocupa en diversos platillos, y de distintas maneras; hemos señalado que algunos de estos chiles se rellenan y dan origen a succulentos platillos, además de las salsas y los moles. Las diversas recetas que recopilamos se presentarán en la parte correspondiente al recetario.

Es necesario mencionar otros productos que se consumen en la Sierra Norte, entre los que podemos señalar el frijol, o tal vez debiéramos decir frijoles, ya que existe una gran variedad de estas semillas. Los frijoles son aprovechados para preparar una gran variedad de platillos, desde tamales para acompañar el mole en las fiestas importantes, hasta los frijoles "simples" hervidos con sal y cebolla; este producto desde luego se siembra y cosecha en toda la región.

Otra planta que es muy apreciada en la preparación de alimentos es el epazote, producto silvestre con mala fama debido a su nombre *epatl*: aroma y *zotl*: zorrillo. Se utiliza para dar sabor al caldo o para tamales y otros platillos ceremoniales.

El tomate ofrece la posibilidad de dar color a las recetas y además es el fiel guardián que adereza las salsas, no como mero adorno sino como ingrediente básico en casi todos los alimentos. Se ha extendido el uso de: calabaza, quintoniles, aguacate criollo —que se puede comer con todo y cáscara—, capulín, que fermentado con alcohol dio origen a una comida típica, y que desde luego se puede preparar con otras frutas. Otras plantas y frutos se aprovechan con propósitos rituales como el *huautli*, o bien para obtener frutos y fibras, como el nopal y el maguey, de los cuales se aprovecha casi toda la planta; se obtienen gusanos o bien fibras para elaborar ropa o envolver el mixiote

Gracias al clima predominante en toda la Sierra Norte, las comunidades son cruzadas por ríos, algunos de los cuales forman pequeñas represas de donde se pueden obtener camarones y accociles. En el caso de Huauchinango, la construcción de la presa de Necaxa y otras instalaciones eléctricas posibilitó, y por lo tanto aumentó, el consumo de peces, gracias a la acuicultura que esta obra introdujo, pero que ya estaba presente en la cultura culinaria del México prehispánico.

Uno de los aspectos sobre el que más se ha escrito aborda la forma en que la Conquista modificó la alimentación de los habitantes de Mesoamérica; si bien el contacto entre los grupos de la región y los españoles no tuvo el mismo impacto que en otras regiones, sí se incorporaron algunos de los productos traídos de España o de otras partes del mundo y que se adaptaron a las condiciones existentes en Mesoamérica. Entre estos productos están la manzana, el membrillo y los cacahuates que se explotan y consumen en la región.

Con el ganado caballar y mular se abrieron los caminos entre las distintas comunidades gracias al sistema de arriería, así como al ganado vacuno y caprino. Pero sin duda entre los animales más importantes para la gastronomía de esta zona, y de todo el

país, se encuentran en primer lugar las gallinas, que ofrecieron la posibilidad de incorporar otro tipo de carne al mole y otros platillos, además de los huevos, desde luego, que como otros muchos productos dieron origen a platillos muy sencillos y de gran sabor. En segundo lugar tenemos al cerdo, cuya incorporación modificó la dieta en México, ya que suministra la mejor grasa comestible de la que se puede disponer en las comunidades. Salvador Novo (1993) dice: “La manteca hacía pues su entrada triunfal y chirriante aquí donde no se conocían las *frituras*”; el mismo Novo nos narra la forma en que se veía a este extraño animal pues siempre dormía y por esto recibió su nuevo nombre mexicano, como para darle la bienvenida y mostrar que es parte ya de la vida de los pueblos y las casas: *cochino*, el que duerme. De este animal también se obtiene una serie de productos que rápidamente se integran al gusto popular: las carnitas, la moronga y, el rey de todos, el chicharrón.

### ***La buena sazón***

Para la buena sazón se combinan diversos elementos que dan forma a las cocinas regionales. En primer lugar tenemos el ambiente, que determina los productos que se pueden obtener en cada lugar. No hay que olvidar que los individuos reconocen el territorio por la forma en que se relacionan con su entorno. Los productos que ofrece la tierra hacen posible relacionarse con ella; los suelos de la región, pese a lo escarpado de algunas partes, han formado mesetas y pequeños valles en los cuales se pueden cultivar plantas, frutas y legumbres, explotadas gracias a la abundancia de agua que ofrece el clima.

En segundo lugar señalaremos la interacción entre los grupos asentados en la región. Si bien el totonaco es el primero que se establece en ella, después recibe “por la fuerza” la influencia de los nahuas, con quienes conviven hasta la llegada de los españoles que, como ya quedó dicho, no tuvo tanto peso; sin embargo, la influencia que modificó y marcó para siempre esta zona es la de los

mestizos, quienes establecieron las formas administrativas, políticas y sociales.

La Sierra Norte de Puebla, y en especial la región de Huauchinango, nos ofrece la posibilidad de reconocer una gastronomía particular; en las recetas de este grupo es constante el uso de papatla, hoja que sólo se aprovecha en este lugar para distintos platillos. En ciertos tipos de mole y tamales se utiliza el nombre de pascal, como nombre común que los totonacos reconocen como *tacu-la* o *tatsi*; se mantiene como un platillo importante en la región y su antecedente se pierde en la memoria de los totonacos.

De esta manera intentamos recoger aquellos platillos que forman parte de la gastronomía de la región, no sólo por ser consumidos ahí, sino fundamentalmente porque en ella se refleja una forma particular de preparar y consumir los productos disponibles. A continuación expondremos una breve descripción de cada uno de los municipios que conforman la región.



## II

# La región de Huauchinango

## La Asunción Huauchinango o de Degollado

### *El territorio*

Para muchas personas Huauchinango es una de las ciudades más atractivas de esta parte de la Sierra Norte; se sitúa sobre la carretera México-Tuxpan, muy cerca de Tulancingo, zona industrial muy importante del estado de Hidalgo.

En este señorío se establecieron grupos de origen tolteca en su avance hacia la conquista de una parte de la costa, motivo por el cual fueron desplazados los totonacos, quienes originalmente habitaban en estas tierras; posteriormente se convirtieron en uno de los estados más poderosos de habla náhuatl.

A mediados del siglo XIV fue gobernado por Tlaltecatzin, conocido como uno de los grandes poetas, quien escribió al placer, la mujer y la muerte, siendo tributario de Texcoco. Su nombre significa: “en la muralla o valla de madera”, en el que se refleja la idea de límite o frontera entre los toltecas y los totonacos. Actualmente se considera municipio, con categoría de ciudad. La lengua indígena predominante es el náhuatl, aunque hay comunidades que hablan totonaco, que entre los pobladores de habla náhuatl se conoce como *mexicat*.

En la Sierra Norte destaca, durante la Conquista, el viaje que Cortés realizó atravesando la sierra con rumbo a Veracruz en 1523, viaje que aparentemente no tuvo consecuencias en la región. Vale la pena señalar que para los españoles la fundación del lugar fue en 1540, y que pocos años después, en 1543, se construyó el convento perteneciente a la orden de los Agustinos, mismo que más tarde fue destruido; actualmente se señala su localización.

El municipio se ubica al noroeste del estado y está compuesto por 44 localidades; entre las más importantes se encuentran Tenango de las Flores, El Potro, Cuacuila, Ahuacatlán y Xaltepec.

Lo recorre el río Necaxa, que en su nacimiento al sur del municipio recibe el nombre de Totolapa, recorre parte de la sierra hasta la presa de Necaxa y es un afluente del río Tecolutla; además, al norte del mismo municipio se encuentra el río Naupan, que se origina en Pehuatlán y desemboca en el Golfo de México, donde toma el nombre de Cazones.

Como en casi toda la Sierra Norte, predominan dos climas: templado húmedo con lluvias todo el año, con temperaturas entre 12 y 18 grados centígrados, y clima semicálido subhúmedo, con lluvias todo el año, con una temperatura media anual superior a los 18 grados. Por lo anterior, el territorio presenta una gran extensión de zonas boscosas, destacando las de pinos, pinos-encinos y bosque mesófilo de montaña.

Gracias a su clima, en los alrededores del municipio se cultiva maíz, frijol, gramíneas, aguacate, frutas diversas y muchos otros productos. Mención aparte merece la floricultura, pues el municipio, y especialmente la comunidad de Tenango, se cubre todo el año de una infinidad de plantas ornamentales, entre las que podemos mencionar; flor de tigre, camelias, azuleas, azucenas, amapolas, rosas, geranios, huele de noche y margaritas de varios colores. De igual manera se encuentran plantas medicinales y aromáticas, como ruda, árnica, tila, algalia, borraja, yerbabuena y manzanilla, entre las primeras; alcanfor, anís silvestre, orozuz, albahaca, orégano, tomillo, toronjil y yerba de Santa María, entre las segundas.

### *El Señor del Santo Entierro*

Una de las fiestas más importantes es la Feria de las Flores, que se celebra desde 1938, convirtiéndose en la reunión más importante de floricultores de toda la región. Como en casi todas las ferias comerciales, se celebran bailes populares, peleas de gallos, charreadas, desfiles y procesiones. Éstas se organizan con la imagen del Santo Entierro, que es la más venerada por los habitantes del

municipio y sus comunidades, y protege a los arrieros, los caminos y a los chóferes que los transitan.

Actualmente el municipio cuenta con los servicios de cualquier ciudad moderna; se han instalado importantes empresas, públicas y privadas, que ofrecen empleo a casi toda la población mestiza y en algunos casos se llega a combinar la actividad campesina con la obrera. Un gran número de habitantes trabaja en las instalaciones de Pemex y en la industria extractiva, que explota barita, caolín, sílice, calcita y arcillón. Destaca también la producción de muebles elaborados en madera, lo que se ha convertido en una moda.

### *Gastronomía del municipio*

Existe en el municipio una gran variedad de platillos característicos de la región, entre los que destacan los tayoyos, los tamales llenones y los de papatla, los bocoles con frijol parado, así como el chilito con huevo y, el más conocido, pollo encacahuatado o enchiltepinado y, desde luego, el mole poblano con arroz.

Otro aspecto que permitió enriquecer la producción y el consumo de alimentos fue la construcción de la presa de Necaxa, pues aumentó el consumo de alimentos de origen animal acuático, gracias a la proliferación de distintos géneros de peces que se pueden pescar en el lago que forma la presa; entre ellos podemos mencionar: carpa de Israel, trucha, bobo, robalo, huevinas, charal de Pátzcuaro, y en algunas partes se puede encontrar: acamaya, perro de agua, rana y tortuga de río; desde luego todos éstos son de autoconsumo. En cierta medida se modificó la dieta de quienes habitan en la cabecera municipal, pero en el caso de las diecinueve comunidades que conforman el municipio realmente fue poco lo que cambió respecto de la forma tradicional de alimentación: como veremos más adelante, la variedad de alimentos de consumo cotidiano es muy parecida entre los distintos municipios que conforman la región de Huauchinango.

Esto último se debe en gran medida a que parte de las comu-

nidades totonacas conservan una fuerte cohesión entre sus habitantes, por lo que han logrado influir sobre los gustos alimenticios de sus vecinos, conservando elementos característicos e incorporando productos traídos por otros grupos sociales. Desde luego se mantiene el gusto por alimentos elaborados con técnicas y productos propios del altiplano central; tal es el caso del maíz, frijol, haba, tabaco, chiles de distintas variedades: cascabel, piquín, rayado y verde.

Entre los dulces destaca el jamoncillo de piñón, jaleas, conservas de frutas, camote, chilacayote con panela, calabaza y espinazos. En la sección dedicada a recetas señalaremos las más importantes.

## **Los otros municipios**

Iniciamos en este apartado la parte correspondiente a los municipios que forman la región de Huauchinango. Nuestro interés se centra en una parte del territorio que forma parte de la Sierra Norte, lo que sin duda deja fuera a muchos otros municipios; sin embargo, preferimos intentar este primer acercamiento y posteriormente profundizar sobre alguno de los aspectos más sobresalientes.

### ***Chiconcuautla***

#### *Descripción del municipio*

Esta población fue fundada por otomíes, quienes fueron tributarios de Texcoco. Como otros municipios de la región, éste también perteneció a la jurisdicción eclesiástica de Huauchinango durante el periodo colonial y hasta el año de 1895, cuando se constituyó como municipio libre.

Se ubica al noroeste del estado, entre las coordenadas geográficas de los paralelos 20°01'30" y 20°08'12" de latitud norte, y los

meridianos 97°52'54" y 98°01'18" de longitud occidental; cuenta con una superficie de 113.55 kilómetros cuadrados. Esto quiere decir que su localización pertenece a la vertiente septentrional del estado y dentro de la cuesta de Tecolutla; entre sus principales afluentes se pueden mencionar los ríos Taxco, el Ajalpan y el Tlahuapan.

El clima dominante en la región es de transición climática entre los templados de la Sierra Norte y los cálidos del declive del Golfo, en donde se presentan dos climas: el templado húmedo y el semicálido subhúmedo con la presencia de lluvias todo el año.

A este municipio lo cruzan numerosas sierras que corren paralelamente y muy juntas; destacan entre todos estos relieves los cerros de Zempoala, Mazaltepetl y Yetla, en la porción septentrional, mientras que en la porción central podemos mencionar los picos de Cruztitla, Tetzonquila y Cerro Grande por ser los de mayor importancia; en algunos casos se incluyen los cerros de San Lorenzo y Xolotla.

Respecto de las actividades económicas del municipio mencionaremos que en la agricultura se cultivan los principales granos, como el maíz, el café, el frijol. De las hortalizas destaca el tomate. En lo que atañe a la ganadería, existe la crianza de ganado bovino de carne, porcino, caprino y ovino. Hay un número considerable de ganado asnar, mular y algunos conejos. El municipio se conforma de veintitrés comunidades con una población total superior a los trece mil habitantes.

Algunos habitantes de este municipio de origen nahua conservan la tradición de vestir con falda negra de enredo, blusa blanca con adornos bordados, trenzas sujetas con listones y faja bordada en el caso de las mujeres, mientras que los hombres utilizan camisa y calzón de manta, ceñidor a la cintura, paliacate al cuello, sombrero de palma, huaraches de correa conocidos como "pata de gallo" y morral de ixtle.

## *Las fiestas en las comunidades*

En la cabecera municipal, Chiconcuautla, se festejaba anteriormente a San Pedro el 29 de junio, como santo patrono. Pero cuentan en la comunidad que en 1951 varias personas soñaron una imagen, incluido el sacerdote. En una misa acordaron mandar hacer la imagen que habían soñado; ésta corresponde al Señor de la Misericordia. En esta ocasión se nombró también la mayordomía y la celebración de la fiesta cada año, a partir de 1952; aunque aparentemente esta imagen no es tan milagrosa, se le conoce como santo patrono del pueblo.

A la imagen de San Pedro sólo se le festeja con una sencilla fiesta en la que participan los danzantes de los Tejoneros, danza que también se presenta en otra de las más importantes fiestas: el 12 de diciembre, día de la Virgen de Guadalupe, que se realiza en la localidad de Acamala.

En la comunidad de Zempoala la fiesta principal se celebra el 6 de enero, día de los Santos Reyes; en la celebración participan las danzas de "Monarcas", "Moros" y "Sandiegos". Los vecinos del lugar tienen mucha devoción por la imagen que preside el altar mayor, ya que se le atribuyen muchos milagros; además ésta fue realizada por un artesano de la comunidad hace más de 100 años.

En Tlalhuapan la celebración más importante corresponde al 2 de febrero, día de la Candelaria; toda la semana se realizan actos litúrgicos, pues la tradición cristiana señala este día como el del bautizo de Jesús. Se realizan procesiones acompañadas con música interpretada por la banda de viento; desde luego acompañan a la procesión los grupos de danzantes, particularmente los Santiagueros y por la noche se queman fuegos pirotécnicos, como toritos y otros más, que acompañan los puestos de comida instalados ex profeso.

El 25 de julio se celebra en la comunidad de Cuetzalingo al Señor Santiago Caballero; en esta celebración la imagen es acompañada con procesión, banda de viento, y se queman cohetes. Esta comunidad debe su nombre al hecho de que antiguamente había pájaros llamados quetzales, por lo que después se formó un grupo



de danza con el mismo nombre. Los cazadores acabaron con las aves del mar, aunque la danza sigue presente en cada festividad importante de la comunidad.

Otras comunidades con celebraciones más o menos importantes en este municipio son: Toxtla, donde el 13 de junio se celebra a San Antonio, con la participación de los grupos de danzantes de los Charros y los Voladores. Para el día 25 de julio la comunidad de Tlaxco celebra a su santo patrono Santiago Caballero, aparentemente el así llamado Santiago Apóstol; en esta celebración también participa el grupo de danzantes los Charros. En estas comunidades el porcentaje de hablantes de náhuatl es alto, sobre todo en las comunidades, mientras que en la cabecera se ha incrementado el bilingüismo español-náhuatl, debido sin duda a la presencia de mestizos.

## *Naupan*

### *Descripción del municipio*

Lugar en el que corren cuatro ríos y en el que se establecieron grupos totonacos para fundar el poblado de Nexpan, “sobre las cenizas”. De 1750 a 1894 perteneció a la jurisdicción eclesiástica de Huauchinango y a partir de 1895 es declarado municipio libre, quedando Naupan como la cabecera municipal.

El municipio se localiza en la parte noreste del estado de Puebla, en los paralelos 20°11'24" y 20°18'24" de latitud norte, y los meridianos 98°03'06" y 98°09'06" de longitud occidental. Su superficie es de 96.96 kilómetros cuadrados. Se compone de once localidades, entre las que destacan: Chachahuatla, Iczotitla, Tlaxpanaloya y Copila. Lo atraviesan los ríos San Marcos, Mamiquetla, Naupan y Xochicatlán.

Al formar parte de la Sierra Norte de Puebla se integra a la Sierra Madre Oriental, lo que nos permite apreciar dos conjuntos montañosos; al sur, la sierra formada por los cerros Tlaxpanatépetl, Cojuinalaloya y Mezacoguate. En el centro del municipio

se eleva una sierra que llega hasta la porción septentrional, destacando el pico conocido como Metzpetl. En gran parte de esta zona el clima es conocido como de transición entre los climas templados de la Sierra Norte y el clima cálido del declive del Golfo; es decir, un clima templado húmedo y otro semicálido subhúmedo, con lluvias todo el año. En toda la región domina el clima templado húmedo.

Respecto de las actividades económicas podemos señalar las siguientes: se siembra y cosecha maíz, café y frijol; en cuanto a la fruticultura destaca el cultivo de plátano y en las hortalizas el chile verde. En lo que corresponde a la ganadería existe ganado bovino para carne y leche; porcino, caprino, ovino, equino, asnal y mular; se crían además pato, pavo, ganso, paloma, aves productoras de huevo y conejos.

Una actividad importante relacionada con la industria, es la elaboración de pan, pero no sólo como forma de empleo, sino que también ha logrado formar parte de la cultura del lugar. De esto hablaremos más adelante, en este mismo apartado y en el referente a las recetas.

### *Las fiestas en las comunidades*

El 25 de abril se lleva a cabo en la comunidad la fiesta del santo patrono, que es San Marcos; la celebración dura ocho días consecutivos, durante los cuales actúan bandas de viento y se queman juegos pirotécnicos. En el templo se celebran misas y rezos; además de organizar procesiones, en el atrio se presentan los grupos de danzantes de: los Negritos, los Santiagueros, los Tejoneros y los Quetzales. Como en otras fiestas, actualmente se acostumbra organizar por las noches bailes populares amenizados por grupos musicales de la región.

En la cabecera municipal otras fiestas importantes son las de La Candelaria y el Carnaval, 2 y 25 de febrero, respectivamente; en estas celebraciones participan los grupos de danzantes. En la comunidad de Chachahuantla el 2 de febrero también es una fies-

ta importante, ya que ese día se realiza el cambio de mayordomía, pero además la celebración se relaciona con la bendición de las semillas; durante este día los mayordomos se encargan de alimentar a todas las personas que visitan sus casas; esta responsabilidad es de los mayordomos que asumen el cargo, así como de quienes lo terminan.

Tlaxpanaloya es la comunidad más cercana a la cabecera municipal; las une un camino de terracería que en tiempo de secas se recorre rápidamente; en Tlaxpanaloya las fiestas religiosas más importantes son: el 1 de enero, como en casi todo el mundo, pues celebran el Año Nuevo y al mismo tiempo se verifica la costumbre de los curanderos, ritual en el que los participantes purifican sus cuerpos y se preparan para beneficiar a quienes los consultan a lo largo del año. En mayo, la Santa Cruz; en junio, la Santísima Trinidad, y dos en agosto: la Asunción de la Virgen y San Agustín, el 15 y 28, respectivamente.

En Chachahuantla, además del cambio de mayordomía en febrero, otra fiesta importante es la de Corpus, durante la cual, en el barrio de Cuahuihuitzoctitla, la comunidad se reúne en derredor de la imagen de San José, santo patrono y protector del lugar. Desde luego, en todo el municipio se festeja a la Virgen de Guadalupe el 12 de diciembre, así como la Semana Santa y la Pascua.

Cada una de estas fiestas se convierte en un motivo importante para los habitantes de las comunidades y de la cabecera municipal, no solamente por la parte religiosa, sino además porque en estas ceremonias se comparte con los amigos, invitados y vecinos la posibilidad de ofrecer los mejores platillos preparados exclusivamente para estas ocasiones.

La mayoría de los habitantes del municipio son de origen nahua, aunque en la comunidad de Copila existe un número reducido de hablantes de totonaco. Las personas de origen nahua conservan su vestimenta: la mujer usa falda negra larga, blusa blanca, rebozo o chal; el hombre tradicionalmente vestía calzón y camisa de manta, sombrero de palma, huaraches de correa y machete de cinta.

## *Zihuateutla*

Hemos querido dejar para esta parte los datos correspondientes al municipio de Zihuateutla, no solamente por atender al orden alfabético, o por número de municipio, sino fundamentalmente porque a partir de los datos que le corresponden esperamos reflejar la importancia de la cultura totonaca, pues ésta es una de las comunidades más importantes de la segunda franja en que se dividió el reino totonaco, al sur del territorio en el que se asentó originalmente este grupo. Alain Ichon, en su libro *La religión de los totonacos*, reconoce que esta parte se desplazó hacia el este en el corredor de Tulancingo a Huauchinango, por el que pasa el trazo de la carretera que une a la Ciudad de México con el Golfo de México, particularmente con Nautla, pero lo que más nos interesa en este momento es destacar la situación que guarda este municipio con los lugares que le rodean, pues si bien Huauchinango se convirtió en un bastión nahua, conserva en buena parte tradiciones que tienen un profundo origen totonaco.

Si bien este es un municipio de origen totonaco, su nombre es nahua, pues Zihuateutla proviene de la palabra *Zihuatl-Teutli*, que significa señora que manda o mujer que gobierna. La leyenda dice que el cerro participa en la vigilancia constante del mundo, porque la tradición oral, conservada entre los viejos, cuenta que los cerros platicaban y, cuando se presentó el diluvio, Zihuateutla defendía a sus hijos diciendo que todavía no había terminado de cambiarlos de lugar para protegerlos. De esta leyenda se desprende la idea, vigente en algunas comunidades, de que Zihuateutla aboga por todos los seres vivos.

### *Descripción del municipio*

Como ya hemos mencionado, en la comarca que ocupa esta región se establecieron aldeanos del grupo totonaco, que fueron sometidos por la Triple Alianza o que los obligó a ser tributarios de

Texcoco. Estuvo bajo la jurisdicción eclesiástica y política de Huauchinango.

Durante la época colonial también se conoció con el nombre de Unión Zihuateutla (1877). En 1895 se deslindó de la hacienda de Tulapilla, Veracruz, y a partir de ese año se erigió como municipio libre. Se localiza en la parte sudoeste, perteneciente a la Sierra Norte del estado, con las siguientes coordenadas geográficas: paralelos 20°12'18" y 20°23'17" de latitud norte, y los meridianos 97°43'54" y 97°56'36" de longitud occidental; su superficie es de 177.33 kilómetros cuadrados. Cuenta con veinte comunidades, incluyendo la cabecera municipal, entre las que destacan: Zihuateutla, La Unión, Mazacoatlán y Tecolorca.

Por su ubicación geográfica, el municipio pertenece a la vertiente septentrional del estado, que se forma por las distintas cuencas parciales de los ríos que desembocan en el Golfo de México. Todos estos ríos forman una gran cantidad de caídas de agua. Destacan el Necaxa, el Xolintla, el Amixtlán, el Totopotitla y el Axolotla, que se convierten en afluentes del San Marcos.

El clima es de transición entre los templados de la sierra a los cálidos del declive del Golfo. Esto quiere decir que, como en casi toda la Sierra Norte del estado, se pueden identificar dos climas: el semicálido subhúmedo, que es el clima predominante en el municipio, y el clima cálido húmedo, que sólo se presenta en una parte del territorio. En los dos tipos de clima la lluvia está presente todo el año y con temperaturas que varían de los 22 a los 18 grados centígrados, de los meses más cálidos a los fríos.

En lo que concierne a las actividades económicas en el municipio, podemos señalar que se cultiva maíz, café, frijol, trigo y haba, además de caña de azúcar; la producción de hortalizas ofrece calabacita y tomate, y una pequeña producción de vainilla.

La ganadería ofrece la posibilidad de mantener ganado de traspatio, como bovino, porcino y equino; además del mular, asnal, y, desde luego, diferentes aves.

Entre otras actividades, la forestal posibilita la explotación de maderas finas y de construcción; el comercio ofrece lo más indispensable en alimentos, tiendas de abarrotes y supermercados, y los

servicios: talleres mecánicos, algunas fondas y loncherías, además de talleres de reparación de enseres domésticos, ropa y calzado.

### *Las fiestas en las comunidades*

En el municipio existen tradiciones importantes que sirven como un elemento mediante el cual los miembros de las comunidades intercambian experiencias y productos, pero más importante es la celebración de fiestas religiosas como la Semana Santa, Todos Santos, las Posadas y otras de carácter religioso acompañadas con música y danzas. Los grupos de danzantes que existen en la comunidad son los Quetzales, Tejoneros, Santiagueros, Caporales, Moros y Voladores, y la Danza de las Flores se presenta en ceremonias y rituales que tienen por objeto reforzar los lazos espirituales y los terrenales, como el bautizo, casamiento tradicional, "lavamanos" y la celebración del compadrazgo.

La comunidad de Azcatlán tiene como santo patrono a San José, cuya fiesta se celebra el 19 de marzo. En ella se presentan grupos de danza y se celebran misas, además de una procesión en la que participan todos los habitantes de la comunidad. San José también es el santo patrono de Telolotla y la celebración es muy parecida. El 8 de septiembre la comunidad de Cacahuatlán celebra a su santo patrono, que es la Natividad; siendo una comunidad de origen totonaco la celebración involucra a grupos de danzantes que acompañan la procesión.

San Andrés es venerado en la comunidad de Cerro Verde el 29 de noviembre; en esta fiesta tanto la procesión como las misas son acompañadas por las notas musicales de una banda de viento, además de la venta de antojitos y juegos pirotécnicos. Esta forma de celebración también se verifica el 17 de junio en la Florida para homenajear al Sagrado Corazón de Jesús; La Sagrada Familia tiene en la Unión, comunidad de 1,282 habitantes, a sus más fieles devotos, quienes el 25 de diciembre, además de las formas tradicionales de la celebración, llevan a cabo también bautizos, primeras comuniones y casamientos, casi todos de manera comunitaria.

En dos comunidades, el santo patrono es festejado en grande. Santiago apóstol es venerado el 25 de julio en la comunidad de Mazacoatlán, lugar en el que, además de las celebraciones eucarísticas en las que se verifican bautizos por la mañana y casamientos por la tarde, se queman juegos pirotécnicos y se aprecia la música de una banda de viento. La otra celebración que congrega a un número importante de feligreses es la fiesta de San Manuel, o *Corpus Christi*, en Zihuateutla, sin duda una de las más importantes pues su duración es de nueve días: inicia un domingo y concluye hasta el lunes de la siguiente semana; puede ser en mayo o en junio.

Nos parece una de las fiestas más importantes porque la autoridad del pueblo y sus ayudantes la preparan casi con dos meses de anticipación; se pide cooperación para sufragar algunos de los gastos; se hace un presupuesto y se discute en una asamblea comunitaria la cantidad de dinero con que cada persona cooperará.

Además, los fiscales y regidores no solamente se encargan de la vigilancia del templo, sino que deben vigilar el pozo, pequeño manantial del que surge el agua milagrosa de San Manuel. Como podemos observar, esta fiesta se ha convertido en tradicional, no solamente por venerar al santo patrono o porque se realice año con año, sino que ha adquirido un sello particular en la región gracias a que asisten muchas personas en plan de visita y con la intención de aliviar sus males y dolencias con el agua de San Manuel; no es extraño, pues, observar durante esta semana a totonacos, nahuas y mestizos unidos por esta celebración.

En todas estas fiestas se preparan y venden ricos antojitos, como las enchiladas, gorditas, tlacoyos y molotes de frijol; se preparan también carnitas que se acompañan con café bien caliente. Las fiestas de los santos patronos ofrecen la posibilidad de probar los tamales de frijol o de carne de puerco; cuando se puede se prepara atole de elote. Las recetas de estos alimentos se encuentran en la parte final de este trabajo.

Aunque hombres y mujeres han cambiado el vestido tradicional, aún se puede ver que algunas personas de origen totonaco visiten enaguas blancas con faja roja, quexquemetl blanco con puntas



de estambre de colores y bordado de figuras de flores en la orilla; bajo el quexquemetl utilizan blusa bordada con flores. Por su parte, los hombres usan el vestido tradicional, que consiste en calzón y camisa de manta, huaraches de correa y sombrero de palma.

### *Así somos*

Éstas son las características que debemos destacar sobre los municipios que forman parte de la región de Huauchinango, una de las siete regiones socioeconómicas en que se ha dividido el estado de Puebla. Pero, como dijimos al principio de este apartado, nos parece importante destacar el papel de las comunidades de origen totonaco, pues a pesar de la fuerte influencia del grupo nahua, las formas de organización y algunas de las ceremonias —como el “lavamanos” o la elección de compadres— manifiestan parte de la cultura del Totonacapan y conservan lugares sagrados reconocidos por su nombre en idioma totonaco: *Lekpaxni*, pozo del bautizo en el que se apareció San Manuel, o el *Puxtekni*, cueva a la que asisten curanderos o curanderas con la intención de dejar una ofrenda y así poder curar a otros.

La forma en que los totonacos participan en los distintos actos de sus comunidades nos permite reconocer que siguen preocupados por mantener algunas de sus costumbres y tradiciones, aunque los hablantes de la lengua han disminuido.

En la parte dedicada a las recetas señalaremos las coincidencias de platillos, y cuáles de éstos aparentemente son de origen totonaco; en ese mismo apartado nos referimos al fogón como eje de la vida familiar, señalando también las similitudes con otras formas de organizar la cocina.

Por el momento dejamos esta descripción de los municipios, esperando que ofrezca un panorama sobre la región de Huauchinango, y desde luego aclarando que no pretendemos haber realizado una exposición exhaustiva.

### III

## El recetario

## **Sobre el recetario**

Queremos comenzar este apartado con las recetas recopiladas en el municipio de Zihuateutla. Desde luego esto obedece al interés por mostrar los platillos que se preparan en el lugar siguiendo la tradición de origen totonaco, influido por la comida nahua y la mestiza, pero con fuerte presencia dentro de la gastronomía regional.

Continuamos con las recetas recopiladas en los municipios de Naupan y Chiconcuautla. Como se había mencionado, nuestra intención es ofrecer una visión muy rápida sobre los principales alimentos y la forma de prepararlos.

La organización de las recetas obedece al propósito de presentarlas al lector tal como fueron recopiladas por el equipo de investigación, respetando en lo posible la redacción original; además, muchas fueron proporcionadas por mujeres de las propias comunidades, pues quién mejor para hablar sobre los alimentos y la forma en que se elaboran. Desde luego, la producción de alimentos se ha convertido en una tarea compartida; con esto queremos decir que en algunas ocasiones los alimentos no son preparados sólo por una mujer, sino por un ejército de personas, cada una de las cuales atiende una tarea determinada.

### ***Recetas que se usan en los rituales y costumbres***

En este caso, la costumbre se aplica a diversas ceremonias, sean de carácter político o religioso, como la ceremonia del café o la siembra del maíz y su cosecha. Desde luego, se incluyen los platillos que se preparan para fiestas como la de Todos Santos. En ocasiones, estos alimentos se preparan para acompañar rituales realizados por los curanderos y las personas que asisten a ellos.

## **Zihuateutla**

Las siguientes son recetas recopiladas en el municipio de Zihuateutla que, como ya mencionamos, es de origen totonaco, aunque los miembros de esta etnia conviven con nahuas y, desde luego, con mestizos. Destaca aquí el uso de la papatla y el pascal, como platillos de un aparente origen totonaco; los consideramos así porque en el trabajo realizado por Alain Ichon aparecen como alimentos originales de ese grupo étnico.

## TAMALES DE FRIJOL NEGRO (O FRIJOL GORDO)

### INGREDIENTES:

- 2 cuartillos de frijol
- 5 kilos de masa
- 1 kilo de calabaza
- 1/2 kilo de ajonjolí
- 1/4 de kilo de chile seco (mora)
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Después que se cuece el frijol, se le agrega la calabaza picada, el ajonjolí se tuesta en el comal y se muele, a continuación se le agrega al frijol. Se tuesta el chile y se muele, todo esto se revuelve, al momento que hierve se empiezan a hacer los tamales envolviendo con las hojas de maíz o con hojas de papatla y se dejan cocer 30 minutos al fuego. Esto aproximadamente alcanza para 150 tamales según el tamaño de los mismos.

Los tamales de frijol se elaboran para celebrar algún ritual casero, fiestas tradicionales, casamientos o ceremonias importantes.

Hacer los tamales se convierte en una ceremonia importante ya que el casero se acompaña de otras cosas durante la elaboración, como bebidas alcohólicas, música tradicional y curanderos, además de una ofrenda dedicada a los dioses. Estos tamales los preparan las esposas de los auxiliares de curandero o mujeres viudas, pues al ser de uso ritual o ceremonial, tienen una preparación delicada y, además, exige guardar dieta.

## TAMALES CON CARNE DE PUERCO (TAMALES ROJOS)

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de carne de puerco
- 5 kilos de masa
- 2 kilos de jitomate
- 1/2 kilo de chiles rojos,  
(o 100 gramos de chiltepin)  
(o 1/2 kilo de chile ancho)

### PREPARACIÓN:

Se fríen los cinco kilos de carne picada para que de ahí salga la manteca para guisar el jitomate y los chiles molidos previamente. Después se saca todo del fuego y está listo para hacer los tamales; se les agrega la carne de puerco y se envuelven en hojas; salen de 100 a 120 tamalitos, dependiendo del tamaño.

Estos tamales se hacen en los días más importantes de las comunidades totonacas, como en rituales y ceremonias; los preparan las mujeres no casadas, preferentemente viudas, o las esposas de los que solamente asisten a la ceremonia. Los tamales se ocupan en los primeros días de la fiesta o ceremonia religiosa y se acompañan con música, bebidas alcohólicas y refrescos.

## PASCAL DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de pipián pelado
- 1/4 de kilo de chiles secos (mora)
- 3 kilos de pollo

### PREPARACIÓN:

Se tuestan en el comal los cinco kilos de pipián para poder molerlos en el metate, después se remojan en caldo de pollo caliente y se exprimen para sacarles el aceite o la grasa de pipián, posteriormente se ponen al fuego hasta que hiervan de 20 a 30 minutos. El pipián con caldo sale como albóndiga porque se exprime cuando está hirviendo, se le ponen piezas de pollo, sal al gusto y el chile molido para que quede rico y picoso.

El pascal con pollo se prepara para comer los últimos días de la fiesta tradicional, ceremonia o ritual; significa comida de clausura y se acompaña con tortillas calientitas hechas a mano por las mismas señoras que asisten a las fiestas. A veces se come en Todos Santos y en Semana Santa.

## MOLE DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 2 kilos de chile ancho
- 1 pieza o tableta de chocolate
- 100 gramos de almendra
- 100 gramos de canela
- 200 gramos de pasas
- 100 gramos de galletas ovaladas o de animalitos

### PREPARACIÓN:

Las piezas de guajolote se hierven en una olla. Una vez cocida la carne se muele el chile ancho junto con el chocolate y las pasas; también se muelen, por separado, la canela, las almendras y las galletas tostadas. Cuando todo está listo se guisa el chile ancho y todo el condimento para hacer el mole, se le agrega el caldo de guajolote y, por último, se incluyen las piezas de carne, azúcar y sal al gusto. Así se prepara el mole de guajolote, si se hace con pollo se tienen que preparar 4 kilos de pollo por cada kilo de chile ancho.

El mole de guajolote se prepara los días de fiesta, por ejemplo en Todos Santos. En las ceremonias y rituales tradicionales el mole se consume al segundo día. Si es en ritual, se acompaña con tamaños de frijol molido envueltos con hoja de papatla (hoja de cuero), y se come con tortillas calientes hechas a mano.



## ATOLE DE CHOCOLATE

### INGREDIENTES:

- 1 tableta de chocolate
- 1/2 kilo de harina
- 1/2 kilo de azúcar
- 5 litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se hierva el agua con la harina; cuando ya está hirviendo, se agrega el azúcar y el chocolate; se deja unos 20 minutos al fuego. Con estos ingredientes se preparan aproximadamente seis litros de atole, esto depende de la consistencia, ni muy aguado, ni muy espeso, de acuerdo con el gusto del casero.

El atole de chocolate se usa en rituales o ceremonias importantes y puede acompañar toda la comida, además del pan. Junto con los tamales de carne, de frijol, el mole de guajolote y el pascal, también se acostumbra poner aguardiente (*refino*) y refrescos, todo esto ambientado con la música tradicional que se acostumbra en las comunidades indígenas.

## TAMALES DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 50 elotes recios
- 10 gramos de carbonato
- 200 gramos de azúcar
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se desgranar los elotes y se muelen. Después de molido, el maíz se revuelve con azúcar, carbonato y sal al gusto. Y ya está todo listo para hacer los tamales: se envuelven en la mismas hojas del elote y se ponen a hervir durante 30 minutos. Con estos ingredientes se preparan de 100 a 120 tamales.

Los tamales de elote se hacen en los días de cosecha, con el fin de ofrendar a la madre tierra dándole las gracias por haber permitido a la tierra sagrada producir; esta ceremonia se acompaña con música tradicional. La ofrenda es realizada por las curanderas (os), según el productor a quien se contrate; después de ofrendar, se comen los tamales acompañados de atole de elote, o algunas veces de café. Todo esto preparado por las ancianas *no* viudas, así como por las esposas de los auxiliares que acompañan el ritual.

## ATOLE DE ELOTE

### INGREDIENTES:

- 50 elotes tiernos
- 1/2 kilo de azúcar
- 100 gramos de chile
- 3 litros de agua
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se desgranar o rebanan los elotes y se muelen en el metate; ya molidos, se ponen en una olla con agua hirviendo, se agregan el azúcar, los chiles molidos y sal al gusto; se deja hervir durante 20 minutos. Si queda muy espeso se le agrega otro litro de agua y se obtienen de cinco a seis litros de atole.

El atole de elote se prepara junto con los tamales de la receta anterior para la ofrenda ahí mencionada. Al terminar esta ofrenda en la casa del productor, todos los que participan tienen que ir a la milpa a terminar el ritual de los elotes. En ese lugar se bailan 12 sones, luego, uno de los participantes empieza a rascar en medio de la milpa para enterrar los elotes junto con un copal, todo esto dedicado a la madre tierra; al terminar de enterrarlos se bailan de nuevo los 12 sones y sólo entonces termina la ceremonia. Actualmente son pocas las personas que la realizan; muchos han dejado de hacerla por los gastos que implica, ya que se compran refrescos, cervezas y aguardiente, además del pago a las personas que acompañan, como los músicos, curanderos y quienes preparan los alimentos.

## ATOLE DE MASA

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 1 kilo de azúcar (o 2 piloncillos [panela])
- 5 litros de agua

### PREPARACIÓN:

Se remoja la masa con un poco de agua para colarla; después se vacía al agua hirviendo y se agrega el azúcar o piloncillo. Se debe tener cuidado que no quede muy aguado, ni muy espeso, ni muy dulce, además de moverlo constantemente para que no quede como engrudo ni se pegue.

El atole de masa se toma en los tiempos de calor para refrescar el cuerpo; muchas familias acostumbran dárselo a tomar a las mujeres embarazadas para ayudarles en la lactancia, es decir, que cuando nazca el bebé la mamá tenga suficiente leche, y también para que el niño nazca sano y blanco (no moreno).

## FRIJOLES DE OLLA CON EPAZOTE

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de frijol negro
- 20 gramos de epazote
- 2 litros de agua
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Para empezar se pone el agua a hervir, luego se le agrega el frijol ya limpio y se deja cocer unos 20 minutos, después se le pone el epazote; cuando ya está cocido el frijol, se quita del fuego y se agrega sal al gusto. Este platillo rinde para aproximadamente 10 personas y se debe tapar bien para que no pierda su olor.

El frijol de olla es lo que más se consume en las comunidades marginadas; esta comida se acompaña con tortillas calientes hechas a mano recién salidas del comal, chiles verdes y ajos molidos en el molcajete. El resultado es una comida muy rica.

## CHILEATOLE CON EPAZOTE (XKIJIT)

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de masa
- 1/2 kilo de azúcar
- 200 gramos de chiles rojos
- 100 gramos de epazote
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se remoja la masa con agua, se cuele y se vacía en una olla con agua hirviendo. Mientras, se muelen los chiles para agregarlos junto con el azúcar y sal al gusto. Antes de sacarlo del fuego se le agrega el epazote. Se debe cuidar que no quede muy espeso ni muy aguado.

Este atole se consume en días muy fríos, por ejemplo en los de diciembre, enero y febrero; se puede tomar en la merienda o a la hora de la comida. Los niños también lo beben, pero a ellos se les aparta el que no está muy picoso. Lo prepara el ama de casa y se toma solo.

## GUISADO DE HUEVOS EPAZOTEADOS

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de huevo
- 1/4 de kilo de jitomate
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de chiles verdes, serranos o jalapeños
- 20 gramos de epazote
- aceite o manteca

### PREPARACIÓN:

Primero se bate el huevo y se muelen el jitomate, la cebolla y los chiles para hacer la salsa; luego se pone el huevo a freír en el aceite o manteca, se agrega la salsa y, antes de retirar del fuego, se le pone el epazote; se debe tapar bien para que no pierda su olor característico.

Esta es una comida muy común en las comunidades más humildes de la región, pero se prepara en todas. Se acompaña siempre con tortillas hechas a mano y, a veces, con frijoles y café de olla bien calientes.

## CALDO DE PESCADO O DE ACAMAYAS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de pescado
- 1/4 de kilo de jitomate rojo
- 100 gramos de cebolla
- 20 gramos de epazote
- 50 gramos de chiles

### PREPARACIÓN:

Se fríe el jitomate junto con el chile molido y la cebolla, después se deja cocer unos 15 minutos y se agrega el epazote, por último se incluyen los pescados y se quita del fuego. Si se prepara con acamaya o camarón se pone a cocer 20 minutos junto con la salsa, se debe tener cuidado de agregar agua para que tenga suficiente caldo.

El caldo de pescado o camarón se acostumbra en los días de Semana Santa y también en los primeros días de algún ritual o ceremonia: se acompaña con tortillas hechas a mano y con aguardiente o cerveza. Para quitarse el olor de pescado de las manos se ocupa el jugo de limón.



## TLACOYOS

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de frijol negro
- 1/2 kilo de jitomate
- 1/2 kilo de cebolla
- 1/4 de kilo de chiles rojos
- 2 kilos de masa

### PREPARACIÓN:

Primero se cuece el frijol y se muele en el metate; después se guisa el jitomate, la cebolla y los chiles molidos (salsa); mientras se le pone el frijol a los tlacoyos, con la masa previamente preparada, se colocan en una lonchera o en una cubeta para bañarlos en salsa y ya están, listos para comer. A veces se les agrega queso o col, ingrediente este último que los lugareños conocen sólo recientemente.

Este antojito se consume en convivios familiares o en cenas importantes, como son las visitas de compadres, por ejemplo. Se acompaña con café de olla bien caliente y, en ocasiones, con chocolate (atole).

## TAMALES DE EPAZOTE

### INGREDIENTES:

- 5 kilos de masa
- 1 kilo de jitomate
- 1/2 kilo de chiles rojos
- 200 gramos de epazote
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se guisan el jitomate y el chile molido, posteriormente se agrega el epazote picado; luego se pueden empezar a hacer los tamales, se envuelven con hojas de papatla o con hojas de maíz y se dejan al fuego unos 30 minutos, rinde de 100 a 120 tamalitos.

Los tamales de epazote se pueden comer en cualquier momento o en días especiales, como al recibir visitas familiares; también se acostumbran en los cumpleaños o santos de los miembros de la familia. Se acompañan con café si son para la cena, o con agua preparada si se sirven a la hora de la comida.

## **Naupan**

A continuación se presentan las recetas recopiladas en el municipio de Naupan, de origen nahua, pero, influidas por la presencia de los totonacos. Esta parte inicia con algunos platillos que se preparan para las fiestas más importantes de la comunidad.

Las plantas silvestres son de uso cotidiano, especialmente en las comunidades más alejadas de la cabecera municipal, lugares donde procuran aprovechar al máximo los productos disponibles; además, estas plantas pueden ser cultivadas en las mismas comunidades.

## TAMALES DE MORA

### PREPARACIÓN:

Se corta la mora de dos cuartillas y se muele en el metate con una tolva de masa; después se forma una tira de masa, se corta en trozos de 15 centímetros y se les da forma de tamal; luego se envuelven con la hoja de la milpa y se ponen a hervir en un bote con agua.

Se preparan en casamientos, fiestas religiosas y rituales; ahora se acompañan con aguardiente y cervezas, pero antes cada familia preparaba sus bebidas, que a continuación presentamos.

Se muele el maíz pinto y se deja fermentar cuatro días, luego se le agrega un litro de aguamiel de caña de azúcar. Después se pone en una olla de barro, y a los cinco días ya puede emborrachar. Lo mismo cuando hay mora, se corta de un cuartillo, se muele y se le agregan dos litros de aguamiel de caña de azúcar, se guarda en una olla y a los ocho días ya se puede consumir. Esta forma se utilizaba también para la preparación del famoso *cachol*, que conocían como *bebida charrito* porque, según comentan, hasta el más charro se emborrachaba con él. Después, cuando ya abundaba el aguardiente, la gente preparaba su bebida con el nombre de *tepache*; éste se hacía en el trapiche, donde se encuentra el asiento; se preparaba como la gelatina: en una olla grande llena de agua se vacían seis moldes de panela y se agrega el asiento de la caña de azúcar; se fermenta en cuatro días.

## PLATILLOS CON FRIJOL

### PREPARACIÓN:

Puede ser frijol de olla, frijol delgado, enredador, frijolón, frijol gordo o de otros tipos. Se les agregan dos pedacitos de epazote y ya está listo para comerse; la otra receta es sin epazote, pero con chicharrón de cerdo también queda muy sabroso.

El frijol garbanzo se tuesta en el comal y después se pasa por el metate, pero no bien molido, sólo medio martajado, después se pone en una cazuela y se agregan blanquillos, se guisa todo con manteca de puerco. Mientras, se tuesta en el comal un cuarto de chile guajillo que después se muele en el metate con medio kilo de jitomate, a esto se agrega un poco de masa para que espese el platillo. En una cazuela al fuego se pone manteca y cebolla hasta que está última se ponga amarilla, entonces se agrega la masa de chile, se hierve y se incluyen los trozos de blanquillos.

La flor de frijol gordo se corta de un cuartillo y se hierve, ya cuando está cocida se le agrega limón y sal al gusto y listo.

## EL ESQUIMILE

### PREPARACIÓN:

La flor de esquimile se corta y se desgrana, se hierve y, cuando ya esta cocida, se exprime con las manos, se le agregan blanquillos y se bate en una olla; en una cazuela al fuego con manteca se vierte la mezcla y se fríe. Por otra parte, se tuesta medio cuarto de chile guajillo en el comal y se muele en el metate junto con tomates o jitomates, se le agrega agua y se guisa. Finalmente, se le echa el blanquillo en pedazos y se deja hervir.

## ATOLE DE CACAHUATE

### PREPARACIÓN:

Se pelan sobre dos cuartillos de cacahuete, ya limpio sale como un cuarterón. Se muele en el metate y luego se cuele; se toma medio kilo de masa y se cuele también, luego se revuelven los ingredientes y se ponen en una olla con agua a hervir, se agrega azúcar al gusto, después de una rato ya se puede tomar. Lo acostumbran los curanderos y la gente de la comunidad.

## ATOLE DE ELOTE

### PREPARACIÓN:

Se corta una docena de elotes, se deshojan y se rebanan con un cuchillo, se revuelven con un poco de masa y se ponen en la olla a hervir. Se obtiene una olla grande de atole.

## ATOLE DE ELOTE MEDIO RECIO

### PREPARACIÓN:

Para preparar el atole de elote medio recio o cuando ya empieza a rayar, se desgrana el elote y se muele, se cuele y se pone en una olla al fuego, cuando ya hirvió se le agrega azúcar al gusto y dos puntas de epazote, aunque algunos no gustan de este último ingrediente.

## PASCAL DE POLLO

Se incluye en el apartado anterior; sin embargo, lo incluimos aquí para destacar la coincidencia de platillos entre las diferentes regiones.

### PREPARACIÓN:

Se tuestan dos kilos de pipián y se muelen en el metate con un chile ancho; después se hacen bolitas como albóndigas. Cuando el caldo de pollo ya está hirviendo se agregan las bolitas con una cuchara para que no se desmoronen.



## *Tlaxpanaloya*

Continuamos con las recetas de la comunidad de Tlaxpanaloya, perteneciente al municipio de Naupan. En estas comunidades los curanderos realizan cada año ofrendas en los cerros donde llevan a cabo las limpias, con lo cual buscan evitar que las enfermedades regresen; estas ceremonias se acompañan con música de violín y guitarra. Por otra parte, en las fiestas patrias se acostumbra comer mole de Puebla o de guajolote.

## MOLE DE GUAJOLOTE (GRUPO *MEXIKATL*)

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de chile ancho
- $\frac{1}{4}$  de kilo de ajonjolí
- $\frac{3}{4}$  de kilo de manteca
- 50 gramos de clavos
- 50 gramos de canela
- 50 gramos de almendras
- $\frac{1}{4}$  de kilo de pasas
- 125 gramos de galletas ovaladas
- 3 litros de caldo
- 1 tableta de chocolate de mesa  
azúcar y sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Primero se muele en el metate el ajonjolí, después el resto de los ingredientes juntos, todo se convierten en una sola masa. Aparte, se coloca una cazuela en la lumbre y se vacía la manteca; para probar que la manteca esté suficientemente caliente se le pone sal, si ésta se disuelve al instante es que ya se puede vaciar la masa en la cazuela. Después se bate la masa hasta que se vea que se despega de la cazuela, entonces se le agrega el caldo de pollo, más adelante la sal y el azúcar. Ya está, una comida especial para todos los alumnos de la escuela y las diferentes autoridades de la comunidad.

El mole de Puebla tiene otros ingredientes y, por lo tanto, otro sabor. Este platillo se acostumbra en casi todo el estado y existe una gran variedad de formas de prepararlo en las diferentes comunidades y municipios; en cada uno de ellos, y en cada casa, al mole se le agrega un toque especial para diferenciarlo de otros. Se acostumbra en casamientos.

## FRIJOL DELGADO

### PREPARACIÓN:

Se hierva un cuarto de frijol delgado en una olla. Mientras, a una cazuela en la lumbre se le agrega manteca, ya que esté caliente se le pone una cebolla de tamaño regular picada hasta que quede bien café, al mismo tiempo se le echan diez chiles granadas picados hasta que se cuecen bien, finalmente se vacía el frijol cocido.

## TAMALES DE CARNE DE PUERCO

### INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de carne
- 1 kilo de chile guajillo
- 1/2 kilo de tomate
- 150 gramos de canela
- 1/4 de kilo de manteca
- hojas de maíz

### PREPARACIÓN:

Se muele primero el chile guajillo, después se muele junto con el resto de los ingredientes, preparando una masa. Se pone una cazuela en la lumbre con la manteca, cuando ésta ya se calentó adquiere un color café y es cuando se agrega la masa preparada previamente, se fríe hasta que se queme toda la grasa y, entonces, se le agrega agua y se deja hervir. Posteriormente, al preparar los tamales, se le pone una cucharada de este preparado a cada uno de ellos y se envuelven con hojas de mazorca. Finalmente se ponen a cocer.

## TAMALES DE FRIJOL Y BLANQUILLOS

### INGREDIENTES:

- 1 cuartillo de frijol
- 1/4 de kilo de chile guajillo
- 100 gramos de canela
- 1/4 de kilo de masa  
blanquillos

### PREPARACIÓN:

Se muelen un cuartillo de frijol, un cuarto de chile guajillo y 100 gramos de canela; cuando ya está hecha la masa se bate en una jícara, se le agrega un cuarto de masa y se vacía en una olla con agua; se deja hervir. Entonces se preparan los tamales, a cada uno se le agrega un poco del preparado y un blanquillo cocido. Con dos tamales queda satisfecha cualquier persona.

Los tamales de frijol y blanquillos se comen al mediodía durante la siembra de milpa o, mejor dicho, siembra de maíz, en marzo; la mayoría de los agricultores acostumbra seleccionar sus maíces; cuando siembran el maíz cortan una flores que desmoronan y revuelven con éste, y la mayoría los llama *tecumates* por su parecido con la concha de los armadillos, llamada *tukistecomatl*.

## TAMALES DE DULCE

### PREPARACIÓN:

Se corta la mora, se muele y se le agrega azúcar al gusto, luego se preparan los tamales con hoja de mazorca y se hierven. Se comen como antojito.

## **Chiconcuautla**

En esta sección expondremos las recetas recopiladas en las comunidades del municipio de Chiconcuautla; de entre ellas las que se preparan en celebraciones familiares, las propias de ceremonias o rituales, como el cambio de mayordomía, y las de consumo diario.

## TAMALES OAXAQUEÑOS

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de pechuga de pollo
- 6 kilos de masa
- 1 kilo de chile ancho
- 2 kilos de jitomate
- 1/2 kilo de ajonjolí
- 3 barras de chocolate de mesa
- 1/4 de kilo de pasas
- 100 gramos de almendras
- 10 gramos de canela
- 50 gramos de galletas ovaladas
- 1 plátano macho
- 1 piloncillo

### PREPARACIÓN:

Se remoja el chile ancho y se hierve el jitomate; se fríen todos los ingredientes. Se muele todo junto en un metate y se sazona con manteca en un cazo; después se agregan las pechugas deshebradas. En otro recipiente, se prepara la masa en forma de atole, se agregan cuatro tazas de caldo de pollo, sal, manteca, y royal hasta que quede como pasta. Se asan en comal hojas de plátano y se cortan pedazos de 50 centímetros; se extiende la pasta y también se corta en pedazos. Se colocan los trozos de pasta en las hojas de plátano y se les agrega el mole, se envuelven y ponen a cocer en una olla tamalera. Rinde aproximadamente 100 tamales.

Estos tamales se acostumbra prepararlos para cumpleaños de personas adultas.

## CARNE DE PUERCO EN MOLE VERDE

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de carne de cerdo
- 2 kilos de tomate verde
- 1/4 de kilo de chiles verdes
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de cilantro
- 1 rama de epazote
- 1/2 kilo de cebolla
- 10 retoños espinosos
- 1/4 de kilo de manteca
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierva la carne en una olla, luego se aparta el caldo y se dora la carne; se muelen todos los ingredientes y se le agregan a la carne que se está friendo con un poco de caldo y sal al gusto.

## TAMALES RODADOS

### INGREDIENTES:

- 6 kilos de masa
- 2 kilos de frijol o arvejón
- 2 kilos de manteca
- hojas de papatla
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierva el frijol o arvejón procurando que no quede muy cocido, se muele y se amasa con manteca y sal; luego se pone una tendida de masa en metate que debe quedar delgadita, encima se extiende el frijol o arvejón y se enredan en forma de molote; éste se corta en trocitos de 10 centímetros que se envuelven en hoja de papatla; después de poner más tendidas, hasta terminar la masa y el frijol, se ponen a hervir en una tamalera durante una hora. Se acompañan con cualquier guisado.

Se acostumbra preparar estos tamales para algunas ceremonias, por ejemplo en Todos Santos, cambios de mayordomía o casamientos.



## CARNE DE PUERCO EN MOLE AGUADO

### INGREDIENTES:

- 10 kilos de carne
- 1/2 kilo de chile ancho
- 1/2 kilo de chile mirasol
- 3 ramitas de cilantro
- 1 rebanada de cebolla
- 3 dientes de ajo
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierva la carne; aparte, en otro recipiente, se hierven el chile ancho y el mirasol. Una vez hervidos estos últimos, se muelen con tres dientes de ajo y se vierten en la carne hirviendo; también se le agregan rebanadas de cebolla, ramas de cilantro y sal al gusto. Se acompaña con tamales rodados, canastles o tortillas.

Es un guiso apropiado para las ceremonias de cambio de mayoromía.

## MOLE DE GUAJOLOTE

### INGREDIENTES:

- 1 guajolote
- 1/2 kilo de chile ancho
- 1/4 de kilo de pasas
- 1/4 de kilo de ajonjolí
- 1/4 de kilo de galletas ovaladas
- 6 almendras
- 3 barras de chocolate de mesa
- 4 plátanos machos
- 1 piloncillo
- 1/2 kilo de manteca
- canela
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Mientras se hierva el guajolote se desvenan los chiles anchos, se ponen a remojar en agua caliente y se muelen en metate. Se fríen todos los ingredientes menos el piloncillo y el chocolate que también se muelen. Posteriormente, se pone al fuego un cazo con manteca y, cuando esté bien caliente, se agrega el chile ancho y se sazona durante una hora. Poco a poco se agregan los condimentos y caldo de guajolote hasta lograr un buen sazón. Es importante no dejar de removerlo pues de otra manera se quemará. Si se desea con más sabor se le pueden agregar las piezas de carne del guajolote.

Este platillo se acostumbra en Todos Santos, casamientos, primeras comuniones y confirmaciones.

## ADOBO DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 4 kilos de pollo
- 1/2 kilo de chile ancho
- 8 clavos
- 2 cucharadas de manteca
- 2 barras de chocolate de mesa
- canela
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el pollo, mientras se remoja el chile ancho y se muele junto con la canela y los clavos, luego se sazona en la manteca agregando el chocolate, un poco de caldo de pollo y sal al gusto y está listo para servir.

Platillo apropiado para comidas familiares.

## TAMALES DE DULCE

### INGREDIENTES:

- 8 kilos de masa
- 2 cajas de harina de arroz
- 10 barras de mantequilla
- 3 kilos de azúcar
- 5 sobres de leche
- 100 gramos de royal
- 1 kilo de manteca
- 1/2 kilo de queso crema
- pintura vegetal

### PREPARACIÓN:

Se baten los ingredientes hasta quedar como crema, luego se baten de nuevo junto con la masa y se elaboran los tamales en hojas de mazorca; se agrega el queso pintado al centro. Finalmente, se cuecen en una tamalera durante una hora. Rinde aproximadamente 100 tamales y se acompañan con chocolate, ponche o atole.

Muy acostumbrados en cumpleaños o santos de los niños.

## TAMALES CANASTLES

### PREPARACIÓN:

A tres kilos de masa se les agrega sal y manteca al gusto, además de frijoles o arvejón hervido. Se revuelve todo y se elaboran bolas con la masa, éstas se envuelven en hojas de papatla o de acalama. Finalmente se prepara la tamalera con cuatro litros de agua, se acomodan los tamales y se deja hervir una hora. Se acompañan con mole de guajolote o pascal.

Se preparan principalmente en fiesta de Todos Santos.

## POLLO DE CHILTEPÍN

### PREPARACIÓN

Se hierva el pollo y luego se fríe; posteriormente, se tuesta medio cuartillo de cacahuete o ajonjolí y media sardina de chiltepín y se muelen junto con seis dientes de ajo, todo esto se mezcla con el pollo antes de sacarlo de la lumbre. Se acompaña con frijoles y tortillas.

Platillo tradicional en fiesta de Año Nuevo.

## MOLE AGUADO DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de chile ancho
- 4 clavos
- 1 pollo
- cilantro
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el pollo; se muele el chile ancho, los clavos y un poco de canela y se agrega al pollo; también se le pone cilantro y sal al gusto. Se acompaña con tortillas.

Guiso acostumbrado en la ceremonia de siembra de maíz.

## PESCADO EN CALDILLO

### INGREDIENTES:

- 1/4 de kilo de jitomate
- 1/2 kilo de manteca
- 1 kilo de pescado en rebanadas
- 1 cebolla
- 1 ajo

### PREPARACIÓN:

Se muelen jitomate, cebolla y ajo, se guisan en manteca y cuando ya haya hervido esta salsa se agrega el pescado en rebanadas y agua de acuerdo con la cantidad; una vez que vuelva a hervir se le pone una rama de epazote y sal al gusto.

Propio de Semana Santa.

## ITACATES CON FRIJOL

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de masa
- 125 gramos de manteca
- frijol
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se bate la masa con la manteca, se agrega frijol hervido sin caldo y sal al gusto, se hacen los itacates y se cuecen en comal a fuego lento. Se acompañan con salsa de tecajete y una taza de café. Esta comida se consume en la mañana o por la tarde.

## FRIJOLES CON HUEVO

### PREPARACIÓN:

En una cazuela se pone a calentar una cucharada de manteca y se agregan rebanadas de cebolla, se fríen ahí unos seis huevos y frijoles cocidos aplastados previamente con un vaso. Posteriormente, se agrega caldo de frijol y sal al gusto. Se acompaña con tortilla, salsa de tecajete o con un chile verde para morderlo, refresco, café o agua natural.

Comida casera.



## FRIJOL PATLAXTLE EN PASCAL

### PREPARACIÓN:

Se pelan cinco cuartillos de frijol tierno y se hierven; aparte, se tuesta un cuarto de ajonjolí y seis chiles anchos, se muelen en metate o licuadora y se sazona. En una cazuela con aceite o manteca y unas rebanadas de cebolla se agrega el pascal, y después los frijoles, cilantro picado y sal al gusto. Se acompaña con tortillas y pulque o refrescos. Con este guiso también se pueden hacer tamales con hoja de mazorca.

Comida casera.

## FRIJOLES HERVIDOS CON SAL

### PREPARACIÓN:

Se acompañan con una salsa de tecajete, quintoniles hervidos con sal o asados en el comal. También con tortillas y un jarro de café o de agua.

Es un platillo habitual entre la gente indígena.

## POLLO EN MOLE AGUADO

### INGREDIENTES:

- 5 pollos
- 1 cebolla
- 1/2 kilo de chile ancho
- 10 clavos
- canela
- cilantro
- sal al gusto

### PREPARACIÓN:

Se hierven los pollos con una cebolla cortada en rebanadas. Aparte, se muelen el chile ancho, los clavos y la canela; una vez hecho esto, se agrega al pollo hirviendo junto con ramas de cilantro y sal al gusto. Se acompaña con tortillas o tamales canaxtles, pulque, refresco o agua natural, sin faltar el aguardiente durante los velorios.

Esta comida la prepara el casero y es tradicional en los entierros entre la gente indígena.

## VERDOLAGAS CON HUEVO

### INGREDIENTES:

- 1 kilo de verdolagas
- 6 huevos

### PREPARACIÓN:

Se hierva un kilo de verdolagas con sal al gusto, una vez cocidas se tira el agua y se fríen en manteca, agregando rebanadas de cebolla, unos seis huevos y más sal al gusto. Este guiso se acompaña con salsa de tecajete, tortillas y refrescos, café o agua natural.

Comida casera de los indígenas.

## CARNE DE PUERCO EN SALSA VERDE Y VERDURA

### INGREDIENTES:

- 2 kilos de carne
- $\frac{1}{4}$  de kilo de tomate
- chiles verdes
- quintoniles

### PREPARACIÓN:

Se hierva la carne, se aparta la carne y, con el caldo, se hierva un cuartillo de tomate pelado y un puño de chiles verdes. En una cazuela se dora la carne; mientras, se muelen los chiles y tomates y se vierten en la carne dorada, se le agrega caldo junto con los quintoniles y sal al gusto. Se deja hervir cinco minutos. Se acompaña con frijoles, tortillas y pulque, refresco o agua de fruta.

## IV

# Las enfermedades y los alimentos

## Las enfermedades y la comida

A continuación haremos referencia a las principales causas de enfermedad al interior de las comunidades, así como a los alimentos que se utilizan para el cuidado de las mismas, entre los que es común el caldo de pollo para los enfermos de diversos males.

En el momento de realizar este trabajo no encontramos una relación clara entre alimentación, salud y enfermedad más allá del abuso en el consumo de ciertos platillos o su estado de conservación. Aparentemente, los habitantes de los diversos municipios no consideran que exista una relación directa entre algún platillo o alimento en particular y alguna enfermedad, por lo que solamente nos limitamos a señalar algunos elementos característicos.

### *Causas de enfermedades estomacales*

1. Cuando la persona no come a sus horas y se *malpasa*, o también cuando come demasiado.
2. Cuando no ponen a calentar bien el aceite o manteca para freír la comida.
3. Porque no hierven el agua que contiene muchos microbios.
4. Debido a que la persona cena y se acuesta demasiado pronto o se agita, esto le puede ocasionar incluso vómito o diarrea.
5. Porque no lavan las frutas.
6. En ocasiones, cuando alguien muere, se acostumbra comprar carne de pollo para dar de comer a los visitantes, pero algunas veces la carne se echa a perder y aun así siguen sirviendo de comer, y la consecuencia lógica es la enfermedad estomacal.

Los platillos que comúnmente se preparan para los enfermos en estas comunidades son: pollo en caldo acompañado de tortillas,

tostadas hechas en comal, gelatinas, jugo de naranja, atole de masa y pan tostado.

### *Dieta de enfermo*

Se muele la masa y se le agrega un poco de frijolón, la proporción es una tolva de masa y media de frijol, luego se preparan a mano unos itacates y se cuecen en el comal; se le da al enfermo con queso de cabra. También se le puede dar bistec de res o huevo hervido o cocido en el comal, en una hoja de platanillo.

Se le da también atole. Para prepararlo se muele una tolva de masa en el metate, se pone en una olla de barro con agua y se agrega piloncillo de panela. Cuando hierve se le da al enfermo como si fuera suero de manzana o de otro sabor. También se le da a las mujeres que acaban de parir.

Igualmente se les da caldo de pollo; si fue niño se mata un pollo y si es niña se utiliza una gallina para el caldo. Se le agrega cebolla, tomate y comino al gusto.

### *Almuerzo para el campo*

Se preparan gorditas de frijol delgado, frijolón o frijol gordo. Así se acostumbra en el campo para que no se agrie. Al mediodía se sientan a comer y cortan quelites en las huertas. El quelite se llama también pata de perdiz, oreja de tigre, quelite de coyote o lengua.

v

## Las cocinas indígenas

## **La cocina**

En un apartado anterior hablamos sobre la cocina como lugar para la preparación de los alimentos, aunque no hicimos demasiado énfasis en describir la forma de las cocinas de las comunidades indígenas, por lo que a continuación se apuntan los aspectos más importantes de localización del fogón, los materiales y la forma en que se construye el cuarto destinado a guardar, preparar y consumir alimentos.

### *¿Dónde se ubica el fogón?*

La mayoría de los indígenas acostumbran tener su fogón en el suelo, en una esquina de la casa; colocan tres piedras en forma de triángulo para montar los recipientes o el comal, las cuales deben ser de tezontle para que resistan el calor.

### *¿Qué se usa para prender el fogón?*

Se prende con un pedazo de ocote, un chorrito de petróleo o un trozo de lámina de cartón.

### *¿Qué se tiene en la cocina?*

Secador de leña; cazuelas y ollas de barro para preparar el café, los frijoles y el nixcomel; comal de barro, olla de barro con agua para el consumo diario, candil para alumbrarse —aunque algunos ya usan electricidad—, metate o molino de mano para martajar el nixtamal, bancos y mesa de madera; ahí mismo tienen comida: fri-



jol, maíz, azúcar, sal, chiles, jitomate, papas, así como verduras y hortalizas que ellos mismos cultivan o que compran para el consumo familiar.

### *¿De qué material está hecha la cocina?*

Algunos indígenas de escasos recursos acostumbran cercar la cocina con caña de milpa, otros con carrizo o tablas de ocote. La mayoría consigue barras y palos para construirla y la techan con lámina de cartón.

Otros indígenas habitan una sola construcción donde tienen sala, dormitorio y cocina.

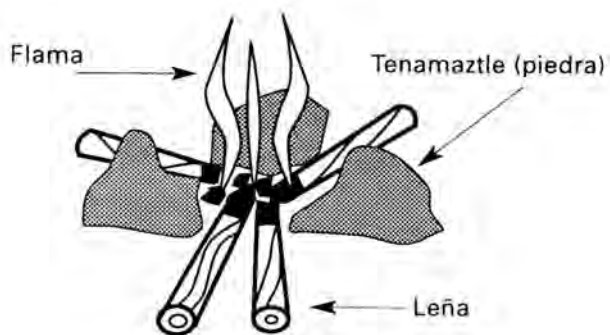
### **El fogón**

En muchas comunidades se mantiene la costumbre de hacer fogones de piso, como es el caso de los totonacos de los municipios de Pantepec, Jopala y Zihuateutla, quienes para hacer su fogón en el piso consiguen tres piedras rasposas (tenamastle).

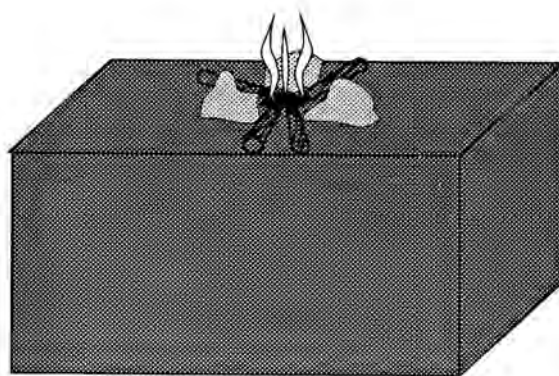
En otras comunidades cercanas a Mecapalapa se acostumbra el fogón en alto, con barro que se consigue en la comunidad. El fogón de barro puede tener forma de mesa —con sus cuatro patas y el cajón relleno de barro— o simplemente de puro barro. Se pone uno para el comal y, del otro lado, se cuece la comida; ahí mismo hay un espacio para el nixcometl, la comida, el café y otras cosas que se utilizan en la cocina. Para el fogón en alto que no es de barro también elaboran cuatro patas, su cajón lleno de tierra y su tenamastle de barro. En los siguientes dibujos se observa cómo son los fogones en alto y cómo los de piso.

### *El fogón en las comunidades*

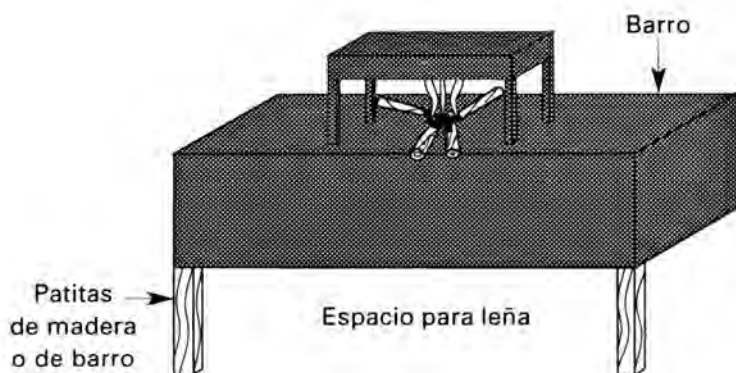
Para preparar el fogón se cortan orcones de 1.20 metros de largo y se entierran a un máximo de 50 centímetros de profundidad para



*Fogón en el piso*



*Fogón en alto de barro*



*Fogón en alto de mesa*

que no se muevan. Después, a la distancia de 1.40 metros se colocan palos ruizos como techo. Alrededor se cierra con tablas de diez pulgadas de ancho, después se consigue tierra chiclosa y se le agrega un poco de cal; la tierra lleva un máximo de ocho latas y una arroba de cal; con esto se prepara la mezcla y se forma como cimientos, en redondo, con 20 centímetros de alto y una abertura de 30 para poner la lumbre y el comal. Después se añade otra parte con altura de 20 y una abertura de 18, especial para las ollas; queda más reducido donde se alisa pero en este espacio se quema poca leña; aparte se pone lumbre abajo para calentar los pies o secar la ropa cuando llueve o hace mucho frío.

## VI

### El pan de la Sierra Norte

## **Pan de la sierra**

Otro aspecto importante en la gastronomía de los pueblos de la región de Huauchinango se relaciona con la elaboración del pan. Hacemos referencia a la tradición panadera traída por los españoles y que responde a los momentos originarios de la cultura culinaria, aunque vale la pena señalar que antes de la llegada de los españoles se procesaban ya algunos productos para obtener una especie de harina y producir panes (Cook, 1980).

En la introducción de este trabajo señalamos la importancia de la tortilla y sus derivados en la gastronomía de casi toda Mesoamérica, pues a pesar de la llegada del trigo y su fuerte influencia, este producto no llegó a sustituir al maíz, aunque sí logró imponer ciertas normas alimenticias en las grandes ciudades o asentamientos mestizos y españoles, para después extenderse por todo el territorio de la Nueva España.

Está claro que, desde la Colonia, el pan que se produce y consume responde a nombres ingeniosos que tratan de definir formas y sabores. Así, debido a los diferentes tipos de ingredientes que se utilizan en su elaboración, el pan toma formas caprichosas y sabores que cambian de región en región; se sigue utilizando la harina de trigo, el azúcar, la sal y el agua, aunque otros componentes cambian, ya que muchas veces se prefiere utilizar los que son propios de la zona en lugar de los industrializados.

En algunas ciudades, sobre todo en comunidades indígenas, los panes conservan sus nombres originados en la Colonia, o bien la misma forma con otro nombre, pero sigue siendo reconocido su sabor y su uso en las distintas festividades. Destacan desde luego las figuras de pan blanco: pambazos, pelonas, aviones y teleras, entre otros. En Huauchinango, particularmente en Naupan y Zihuateutla, el bolillo tiene un uso ceremonial.

Por ejemplo, en Zihuateutla el bolillo se utiliza en las fiestas

ceremoniales y en los ritos de purificación, como es el caso de la purificación de la semilla o de bienvenida a un nuevo ser, que consiste en poner seis o doce panes en forma de cruz para bendecir al recién nacido. Después, estos panes se reparten entre los asistentes y se acompañan con atole de chocolate; se entonan canciones en totonaco interpretadas con violín y guitarra.

El cocol se ocupa en la preparación del mole para que quede espeso; para cocinar un kilo de mole se necesitan cuatro cocoles molidos. Este pan también se utiliza en los rituales y ceremonias importantes, ya que no tiene azúcar ni manteca; otros panes tienen mucha grasa y no sirven para la preparación de la comida ritual.

El pan blanco, bolillo y/o telera se utiliza en Tlaxpanaloya y Naupan para casamientos, fiestas patrias y religiosas, especialmente en Todos Santos. Este tipo de pan sigue preparándose en panaderías que carecen de máquinas que faciliten el trabajo; en el municipio de Naupan se prepara la masa con harina, levadura, manteca de cerdo, azúcar y sal, leche en polvo y medio kilo de huevo; la mezcla se tapa y se deja reposar hasta que dobla su volumen. Se cortan tiras de aproximadamente 100 gramos, las cuales servirán para darle forma a los bolillos.

En estos lugares no se distingue entre bolillo y telera; los dos se ubican dentro del pan blanco; aunque para muchos el bolillo consiste en un pan alargado y esponjado con una incisión a todo lo largo y de lado, que presenta en los extremos dos tetillas, es de color arena, suave por dentro y dorado por fuera, de origen francés y muy bien adaptado a la cocina mexicana. Mientras que la telera, aunque varía de acuerdo con cada región, es un pan semiovalado, esponjoso, suave por dentro y dorado por fuera, con dos incisiones paralelas que lo dividen en tres trozos, también de origen francés (Iglesias, 1985).

Pero lo más importante de estos panes es su uso, pues como otros muchos alimentos se encuentran presentes en las comidas rituales o ceremoniales que tienen gran importancia comunitaria.

Por otra parte, el cocol, palabra cuyo origen es difícil de ubicar, pero que tiene como raíz mexicana o náhuatl *cocole*: persona impaciente y colérica, es un pan con figura de rombo, con dos te-

tillas en las esquinas más alargadas, de color café oscuro y ajonjolí en la superficie (*ibid.*).

Desde luego, en toda la región se consumen diversos panes con figuras que los maestros panaderos guardan en su memoria: nudos, yoyos, cañones y tornillos, frutas, conchas, calamares, borregos y palomas, que se exponen en vitrinas para atraer la mirada y el gusto de los comensales. Con sus colores, los panes se convierten en parte del paisaje de las calles, a través de los cristales se observan las roscas con azúcar o grageas, las magdalenas, rejas, cuernos y corbatas, todos acomodados en charolas que facilitan la elección al comprador. Las panaderías y sus compradores se animan de acuerdo con las temporadas del año; a principio de año los vidrios de las panaderías hacen las veces de pizarrón donde se anuncia la venta de roscas de Reyes y, en octubre, se ofrecen los panes para Muertos o Todos Santos. Además del pan de sal se elaboran cocoles y colorados rellenos de queso; actualmente estos panes se tienen que pedir con anticipación.

Aunque no existe una distinción muy estricta en cuanto a los nombres y formas de algunos panes, la mayoría de los habitantes del estado prefieren o recuerdan con mayor agrado el pan de la sierra. Esta predilección obedece desde luego al sabor que el pan de la región conserva, tal vez debido a que muchos de los productos utilizados son de origen animal o natural y no se depende de sabores artificiales; también se sigue utilizando manteca de cerdo y huevos completos, no deshidratados.

Otro aspecto que da un sabor característico al pan de la Sierra Norte es el horno, pues, a excepción de la ciudad de Puebla y algunos municipios urbanos, se prefiere construir un horno de piedra, casi siempre de tezontle y, como combustible, leña de cualquier clase, lo que sin duda le da un sabor distinto. Esta técnica permite aplicar un conocimiento mayor sobre los materiales para elaborar las diversas masas; es decir, los maestros panaderos saben que ciertos panes requieren de un horno con calor suave, moderado o fuerte, y su pericia es tal que este cálculo equivale a la temperatura en grados centígrados que debe alcanzar el horno: calor suave 170 grados, moderado 200, fuerte 220 y muy fuerte 260.

Esto se puede saber viendo el color que la masa adquiere a los cinco minutos de estar dentro del horno, pues va de un color café claro a café muy oscuro.

Actualmente, en muchas comunidades el horno de leña está siendo sustituido por hornos eléctricos, que cuentan con termómetro y facilitan la formación del pan, pues ya no se depende tanto de conseguir leña, aunque, como ya comentamos, esto despoja de cierto conocimiento a las personas encargadas de las panaderías.

A pesar de esto, creemos que por la importancia que ciertos panes tienen en las ceremonias y ritos de la comunidad, sería difícil que desaparecieran del gusto popular, lo que tampoco ocurriría con los encargados de elaborarlos, aunque sí podemos apreciar que muchos han dejado en el olvido los nombres atribuidos a cada "figura", no tanto porque se dejen de hacer, sino simplemente porque ya no se piden en las panaderías por sus nombres tradicionales.



## Bibliografía

- ATLAS cultural de México, "Gastronomía", SEP/INAH/Planeta, México, 1988.
- CASANOVA, Rosa, *Alimentos, remedios, vicios y placeres*.
- COOK, F., Sherburne y Woodrow Borah, *Pueblos y cultura de Mesoamérica*, Era, México, 1990.
- CORCUERA de Mancera, Sonia, *Entre gula y templanza. Un aspecto de la historia mexicana*, FCE, México, 1990.
- CURIEL Monteaguado, José Luis, *La cocina mexicana: mestiza, barroca y tradicional*, Cuadernos de Nutrición.
- ENCICLOPEDIA de México, "Cocina", t. II, México, 1978.
- FARGA, Armando y José Inés Loredo, "Historia de la comida en México", en Sebastián Vert, *Mosaico multicolor del esplendor y grandeza de la gastronomía mexicana*, Diana, México, 1993.
- HARRIS, Marvin, *Bueno para comer. Enigmas de alimentación y cultura*, CNCA (Los noventa), México, 1991.
- ICHON, Alain, *La religión de los totonacas de la Sierra*, INI/SEP, México, 1973.
- IGLESIAS y Cabrera, Sonia, *La cultura del pan*, SEP/DGCP (Cuadernos de trabajo, 21), México, 1985.
- MERLO Juárez, Eduardo, *La sierra mágica*, Dirección de Turismo del estado de Puebla, México, 1995.
- NOVO, Salvador, *Cocina de México o historia gastronómica de la Ciudad de México*, Porrúa, México, 1993.
- NUTINI, Hugo y Barry Isaac, *Los pueblos de habla náhuatl de la región de Tlaxcala y Puebla*, INI/CNCA, México, 1989.
- WOLF, Erick, *Pueblos y culturas de Mesoamérica*, Era, México, 1990.

*Recetario indígena de la Sierra Norte de Puebla*

con un tiraje de 3 000 ejemplares  
se terminó de imprimir en los talleres de  
Impresora y Encuadernadora Progreso, S.A. de C.V.  
(IEPSA), Calz. de san Lorenzo, 244; 09830  
México, D.F., en el mes de noviembre de 2003.

Fotografía de portada: Ignacio Urquiza  
Diseño de portada: Laura Ulloa  
Cuidado de la edición:  
Dirección General de Culturas Populares

MÉXICO AÑO 2000

DEL SIGLO XX AL TERCER MILENIO

La Dirección General de Culturas Populares de CONACULTA tiene como objetivo fundamental el rescate, la preservación, la promoción y la difusión de las culturas populares de nuestro país, y una de sus principales manifestaciones es la gastronomía. La cocina es cultura. Por ello, ahora se inicia esta colección de recetarios indígenas y populares de México, sin precedente en la ya numerosa bibliografía culinaria nacional.

Todos los recetarios de esta colección pretenden aportar a los lectores la información suficiente para preparar los platillos respectivos, aunque a veces aparecen ingredientes cuya disponibilidad no es tan sencilla. Por otra parte, se observará cierta heterogeneidad: algunos recetarios fueron compilados por colaboradores de esta Dirección en sus diversas oficinas del país; otros son trabajos colectivos de amas de casa; los hay bilingües, preparados por miembros de una comunidad indígena en su propia lengua y en español; otros son producto de investigadores externos, y algunos más constituyen reediciones de trabajos locales agotados.



9 789701 839096

**CONACULTA**  
CULTURAS POPULARES E INDÍGENAS