

Cocina tradicional mexicana

Posted by: Dark Crow | on noviembre 8, 2009

Fuente original : <http://www.mailxmail.com/curso-cocina-tradicional-mexicana>

Cocina tradicional mexicana.....	1
Capítulo 1: Como cocinar en el extranjero la cocina mexicana	11
Capítulo 2: Estado de aguascalientes y baja california norte y sur	12
Aguascalientes.....	12
Colonche.....	13
Ingredientes.....	13
Procedimiento	13
Pollo estilo Aguascalientes	13
Ingredientes.....	13
Procedimiento	14
Uvate	14
Procedimiento	14
Enchiladas de olla de Aguascalientes	14
Ingredientes.....	14
Procedimiento	15
Baja California.....	15
Entrada de abulón	15
Ingredientes.....	15
Procedimiento	16
Tzanchac	16
Ingredientes.....	16
Procedimiento	16
Sopa de aleta de tiburón	16
Ingredientes.....	16
Procedimiento	17
Capítulo 3: Estados de coahuila y colima	17
Coahuila.....	17

Cabrito en su sangre estilo Laguna.....	17
Ingredientes.....	17
Procedimiento	18
Chicharrones de carnero	18
Ingredientes.....	18
Procedimiento	18
Tortillas de harina.....	19
Ingredientes.....	19
Procedimiento	19
Colima.....	19
Caldillo de mariscos.....	19
Ingredientes.....	19
Preparación	20
Pata de mula.....	20
Ingredientes.....	20
Relleno.....	21
Procedimiento	21
Cuachala	22
Ingredientes.....	22
Procedimiento	22
Capítulo 4: Estados de chiapas, chihuahua y durango	23
Chiapas	23
Sopa de chipilín.....	23
Ingredientes.....	23
Procedimiento	23
Róbalo en hierba santa.....	24
Ingredientes.....	24
Procedimiento	24
Chihuahua.....	24
Menudo estilo Chihuahua	25
Ingredientes.....	25
Procedimiento	25
Chile verde pasado con asadero.....	25

Cocina tradicional mexicana

Ingredientes.....	25
Procedimiento	25
Frijoles meneados.....	26
Ingredientes.....	26
Procedimiento	26
Durango	26
Cabeza de res a la olla	26
Ingredientes.....	26
Procedimiento	27
Asado de venado	27
Ingredientes.....	27
Procedimiento	27
Puchas de Durango.....	28
Ingredientes.....	28
Procedimiento	28
* Jocoque.....	28
Ingredientes.....	28
Procedimiento	29
Capítulo 5: Estados de guanajuato, guerrero, hidalgo	29
Guanajuato	29
Gallina en naranja estilo Tarandacuo.....	29
Ingredientes.....	29
Procedimiento	30
Ensalada guanajuatense	30
Ingredientes.....	30
Procedimiento	30
Cajeta de Celaya	30
Ingredientes.....	30
Procedimiento	31
Guerrero	31
Cebiche	31
Ingredientes.....	31
Procedimiento	32

Tamales de cuajada	32
Ingredientes.....	32
Procedimiento	32
Arroz de leche tropical	33
Ingredientes.....	33
Procedimiento	33
Hidalgo.....	33
Asado al pastor	34
Itacates	34
Ingredientes.....	34
Procedimiento	34
Pasteles de Pachuca	35
Ingredientes.....	35
Procedimiento	35
Capítulo 6: Estados de jalisco y la ciudad de mexico.....	36
Jalisco.....	36
Birria estilo Jalisco	36
Ingredientes.....	36
Procedimiento	36
Mancha manteles estilo Jalisco	37
Ingredientes.....	37
Procedimiento	37
Rollo de mango.....	38
Ingredientes.....	38
Procedimiento	38
Ciudad de México	38
Caldos de indianilla.....	38
Ingredientes.....	39
Procedimiento	39
Mole de olla.....	40
Ingredientes.....	40
Procedimiento	40
Capítulo 7: Estado de mexico, michoacan y morelos.....	41

Estado de México	41
Tamales de charal.....	41
Ingredientes.....	41
Procedimiento	41
Consomé de barbacoa	42
Ingredientes.....	42
Procedimiento	42
Longaniza de Texcoco.....	42
Ingredientes.....	42
Procedimiento	43
Michoacán	43
Caldo de charal	43
Ingredientes.....	43
Procedimiento	43
Pescado estilo Pazcuaro	44
Ingredientes.....	44
Procedimiento	44
Uchepos.....	44
Ingredientes.....	44
Minguiche	45
Ingredientes.....	45
Procedimiento	46
Chongos zamoranos	46
Ingredientes.....	46
Procedimiento	46
Morelos	46
Cecina de Yecapixtla	46
Ingredientes.....	46
Procedimiento	47
Mole estilo Morelos.....	47
Ingredientes.....	47
Procedimiento	48
Nieve de Cuautla	48

Ingredientes.....	48
Procedimiento	48
Capítulo 8: Estados de nayarit, nuevo leon y quintana roo	48
Nayarit	48
Caldo de camarón.....	49
Ingredientes.....	49
Procedimiento	49
Tatishuile estilo Mexcaltitlan.....	49
Ingredientes.....	49
Procedimiento	50
Atole de plátanos.....	50
Ingredientes.....	50
Procedimiento	50
Nuevo León.....	50
Carnita asada	51
Ingredientes.....	51
Procedimiento	51
Chacales.....	51
Machacado con huevo	51
Ingredientes.....	51
Procedimiento	52
Quintana Roo.....	52
Botana de caracoles estilo Isla Mujeres	52
Ingredientes.....	52
Procedimiento	52
Cherma estilo Quintana Roo	53
Ingredientes.....	53
Procedimiento	53
Capítulo 9: Estados de oaxaca, queretaro y puebla	53
Oaxaca	53
Taquitos de chapulines, estilo Oaxaca	54
Ingredientes.....	54
Procedimiento	54

Higaditos estilo oaxaqueño	54
Ingredientes.....	54
Procedimiento	55
Ate de chicozapote.....	55
Ingredientes.....	55
Procedimiento	55
* Marquezotes.....	56
Ingredientes.....	56
Procedimiento	56
Puebla.....	56
Mole poblano	56
Ingredientes.....	56
Procedimiento	57
Tasmole de matanza tehuacanera	58
Ingredientes.....	58
Procedimiento	58
Turrón de bizcocho.....	58
Procedimiento	58
Querétaro	59
Menjengue.....	59
Taquitos de carnitas de San Juan del Río	59
Ingredientes.....	59
Procedimiento	60
Ensalada corpus.....	60
Procedimiento	60
Capítulo 10: Estados de sinaloa, sonora y tabasco.....	60
Sinaloa	60
Caldo sudador.....	60
Ingredientes.....	60
Procedimiento	61
Guisado de pajaritos.....	61
Ingredientes.....	61
Procedimiento	62

Tamales nixcocos o coloraditos.....	62
Ingredientes.....	62
Procedimiento	62
Sonora.....	62
Caldo de queso de Sonora.....	63
Ingredientes.....	63
Procedimiento	63
Filetes de totoaba.....	63
Ingredientes.....	63
Procedimiento	64
Tabasco.....	64
Potze tabasqueño.....	64
Ingredientes.....	64
Procedimiento	64
Pejelagarto estofado	64
Ingredientes.....	64
Procedimiento	65
Buñuelos de plátanos	65
Ingredientes.....	65
Procedimiento	65
Capítulo 11: Estados de tamaulipas, tlaxcala y veracruz.....	65
Tamaulipas.....	66
Sopa de jaiba	66
Ingredientes.....	66
Procedimiento	66
Huatape de camarón	66
Ingredientes.....	66
Procedimiento	67
Atole malarrabia	67
Tlaxcala.....	67
Sopa tlaxcalteca (también denominada migas)	67
Ingredientes.....	67
Procedimiento	68

Quiotes de huevo	68
Taxcales	68
Ingredientes.....	68
Procedimiento	68
Veracruz.....	69
Sopa borracha.....	69
Carne de chango estilo Catemaco	69
Ingredientes.....	69
Procedimiento	69
Popo.....	70
Ingredientes.....	70
Procedimiento	70
Capítulo 12: Estados de yucatan y zacatecas	70
Yucatán.....	70
Mero en tixin_xik.....	71
Procedimiento	71
Sierra en escabeche rojo	71
Dulce de nancén	71
Ingredientes.....	71
Procedimiento	71
Zacatecas	72
Figadete	72
Ingredientes.....	72
Procedimiento	72
Rosca de almendras.....	72
Ingredientes.....	72
Procedimiento	72
Barbacoa estilo Zacatecas	72
Ingredientes.....	73
Procedimiento	73
Capítulo 13: La cocina de las fiestas 1	73
Epifanía	73
Champurrado.....	74

Cocina tradicional mexicana

Buñuelos	74
Cuaresma.....	74
Caldo de habas	75
Empañadas de vigilia	75
Capirotada	75
Dulce Aleluyas	76
Corpus.....	76
Día de la Independencia	77
Capítulo 14: La cocina de las fiestas 2 Noviembre Festividad de los Fieles Difuntos.....	77
Receta tradicional de Pan de Muerto.....	79
Virgen de Guadalupe	79
Gorditas de la villa	80
Antes de Navidad.....	80
Nochebuena	81
Guajolote relleno para Navidad estilo mexicano	81
Bacalao de Navidad	82
Ponche	82
Romeritos	82
Año Nuevo	83
Pozole	83

Capítulo 1: Como cocinar en el extranjero la cocina mexicana

Los platillos que hemos mencionado en este pequeño curso pertenecen a la extensa cocina mexicana, que a pesar de parecer muy sencilla en ocasiones, se caracteriza por exigir varias horas en la elaboración de los platillos y tener mucha paciencia, pues esto es fundamental para obtener su gran sabor.

Además de que se preparen en trastos de barro y sobre fuego de carbón -sobre todo algunos platillos como los frijoles y el mole-, así como la elaboración de las tortillas a mano.

Pero en la actualidad, esta manera de cocinar es muy poco viable, y por tal motivo se han tenido que modificar los procedimientos de elaboración, utilizando aparatos eléctricos y a gas.

También habrán notado ustedes que en la mayoría de los platillos se utiliza grasa de cerdo o vegetal, y en este momento lo menos que queremos es comer con tanta grasa, por lo que podemos sustituir la grasa por aceite en aerosol o aceite de oliva.

En algunos postres podemos utilizar mantequilla o un sustituto de ella.

En la actualidad existe una harina de maíz ya preparada que se envía a muchas naciones, con la que se pueden preparar tamales o hacer tortillas. Su confección es muy sencilla ya que solamente se le agrega el agua necesaria y se forma la masa, se deja reposar y se utiliza.

Para hacer los tamales, si no se encuentran las hojas de maíz se pueden sustituir con papel celofán o pergamino, y en los platillos que se utiliza el tequesquite se sustituye por polvo de hornear.

Los frijoles que se utilizan tanto en los antojitos mexicanos se pueden sustituir por los frijoles que existan en cada país o por los de lata. Se les agrega agua y un poquito de aceite y sal a gusto y ya están sazonados.

Existe la idea que los platillos mexicanos que llevan chile son muy picosos pero no es así, todo se resume en utilizar la cantidad exacta o la mínima para que no piquen, y si les gusta el picante se agrega más.

Los chiles mexicanos ya se exportan y los podemos encontrar ya sea secos o en pasta, se les agrega agua y un poquito de aceite como a los frijoles y ya se pueden utilizar.

Existe una gran cantidad de variedades diferentes de chiles. Las recetas se presentan en su versión original, pero usted puede utilizar las variedades que consiga.

Cocina tradicional mexicana

Los peces de cada nación son parecidos a los nuestros y se pueden sustituir de ser necesario.

Lo que también encontramos en conserva en algunos países son los nopales, y las hierbas aromáticas las podemos encontrar pulverizadas.

En fin, esta lección únicamente tiene la finalidad de hacer mas fácil el modo de cocinar a la usanza mexicana, y ver como se pueden sustituir elementos o realizar pequeñas modificaciones según los gustos o medios con que se cuente.

La mayoría de las recetas están diseñadas para seis comensales por la cantidad de ingredientes que mencionamos. Si son mas aumentamos tomando la base seis, y si somos menos no importa que nos sobre un poquito, pues al otro día lo vamos a utilizar para el desayuno o el almuerzo.

Capítulo 2: Estado de aguascalientes y baja california norte y sur

La cocina mexicana tiene un pasado ancestral y es considerada entre las mejores del mundo debido a la variedad de sus platillos, condimentados de una manera que realzan el sabor de cada uno de estos.

Por ser tan extenso el territorio nacional, contamos con diferentes tipos de climas, que producen una gran variedad de alimentos y frutas tropicales. Cada región tiene sus propios platillos preparados con los productos típicos de cada una.

En el desarrollo de la cocina mexicana influyeron mucho nuestras raíces prehispánicas y la habilidad para mezclar la infinidad de productos naturales que se

dan en nuestro país.

Por ello, la elaboración de cualquier platillo es como una sinfonía, en donde se dan reunión un sin fin de elementos que conjugados dan origen a un platillo, sin olvidar el amor que se tenga hacia la cocina,

Quienes se dedican a esto me darán la razón: preparar cualquier platillo del mundo requiere tener tiempo y paciencia, y es una forma de comunicación donde se plasma el amor y sentimiento por lo que se está llevando a cabo.

Aguascalientes

Estado del centro de la república, se caracteriza por su variedad agrícola en la que sobresale la uva (y excelentes vinos).

Cocina tradicional mexicana

Es famosa por su feria anual en el jardín de San Marcos, donde se llevan a cabo peleas de gallos, y una variedad de artesanías vendidas en el extranjero y a nivel nacional.

Una de las bebidas originarias de este estado es el colonche, que se elabora con la tuna cardona.

Colonche

Ingredientes

- 10 kilos de tuna cardona
- Un cuarto de alcohol del 96
- Una raja de canela
- Una hoja de higuera
- Dos cucharadas de canela
- Una olla de barro ya curada

Procedimiento

Se le quita la cáscara a las tunas y se ponen a cocer sin agregar agua ni azúcar, su hervor debemos exponerlo mas de tres veces y se deja reposar toda la noche sin quitar las semillas de las tunas.

A la mañana siguiente se cuela con un pedazo de lienzo, sin ocupar para nada metal porque sino se corta (se maneja todo con una cuchara de madera)

Para cada veinte tazas de jugo de tuna se pone una de alcohol, se le agrega la canela y la hoja de higuera y se deja en un lugar tibio y en la misma olla tapada, sirviéndose cuando ya ha fermentado.

Pollo estilo Aguascalientes

Ingredientes

- Un pollo tierno
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo
- Dos zanahorias
- 125 gramos de manteca
- Un kilo de papas
- 125 gramos de chorizo
- Una lechuga
- Chiles en vinagre (pueden ser de los que ya se venden en lata)
- Un cuarto de litro de caldo de pollo
- Un cuarto de jitomate ya molido
- Orégano y sal.

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Una vez limpio el pollo, se lo pone a cocer con los ajos, la cebolla y las zanahorias y se agrega sal a gusto.

Una vez cocido se escurre bien, y se introducen las piezas de pollo en el jitomate ya molido y sazonado. Cuando nos referimos al jitomate ya sazonado es que ya

se licua con la cebolla y se pone a freír en una olla con aceite o manteca, y se puede colar el jitomate o no, también según el gusto.

Se introducen también la papas ya cocidas y rebanadas y se deja hasta que todo este bien frito.

Se presenta en un platón con la salsa de jitomate bañando el pollo y el chorizo picado, se le agregan unos chiles en vinagre y se decora con hojas de lechuga

Uvate

- Ingredientes
- 700 gramos de uva
- 575 gramos de azúcar
- Una raja de canela

Procedimiento

Las uvas se pelan, se les quitan las semillas, se le agrega el azúcar, la canela y media taza de agua.

Se pone a fuego muy lento, hasta que las uvas estén suaves y la miel espesa.

Se puede servir en copas y decorarse con hojitas de hierbabuena.

Enchiladas de olla de Aguascalientes

Ingredientes

- Un kilo de masa
- Ocho chiles anchos
- Ocho chiles poblanos
- 300 grs de queso
- 200 grs de manteca
- Una lechuga

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

La masa se muele con los chiles (previamente asados*) con un procesador de alimentos (antiguamente esto se hacía con un metate, una piedra rectangular inclinada acompañada de un rodillo de piedra, en donde se amasaban antiguamente los alimentos), introduciendo cantidades pequeñas para no quemar el motor porque la masa es muy pesada.

*Cuando hablamos de asados es que después de adquirir los chiles en el mercado, los limpiamos bien y se asan en un comal (un instrumento que se utiliza mucho en la cocina mexicana, semejante a una plancha de hierro forjado donde calentamos tortillas o se asan chiles u otras especies). Para limpiarlos, se abren los chiles para despepitarnos y quitarles las venas (esto hay que hacerlo con guantes porque sino el ardor en las manos dura bastante tiempo).

Las tortillas se rellenan de chiles asados y queso, y se fríen en una sartén con la manteca, se meten a una olla para que permanezcan calientes y se meten al horno en temperatura media.

Se sirven en un platón con bastante queso rallado y se adorna con hojas de lechuga.

Baja California

Esta península está dividida administrativamente en dos -Norte y Sur- y está bañada por un lado por el Océano Pacífico y por el otro lado el Golfo de California.

Es rica en productos de pesca, así como frutas tropicales, y su bebida típica es la damiana, una infusión de hierbas en alcohol.

Muchos de los platillos de este estado estaban basados antiguamente en la carne de tortuga, pero fue reemplazada por otras carnes porque esta especie marina está en peligro de extinción, y está prohibida su venta.

Entrada de abulón

Ingredientes

- Un abulón chico (pueden reemplazarse con almejas)
- Cinco chiles jalapeños en vinagre
- Tres aguates (aguacates o paltas)
- Dos limones
- Una cebolla chica
- Orégano y sal a gusto

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Antiguamente se sacaba el abulón de su concha y se lavaba bien procurando quitarle toda la arena y piedras que trajera. En la actualidad, en cambio, se compran en el supermercado, se cortan en rebanadas delgadas y se golpean con un rodillo de madera para ablandar la carne un poco.

Se parte en cuadritos y en una ensaladera se deposita y se le agrega la cebolla picada

finamente junto con el aguate picado, se le agregan los chiles en vinagre y el orégano al gusto.

Se revuelve todo y se sirve en copas para cóctel, y acompañado con galletas saladas y los limones.

Tzanchac

Ingredientes

- 500 grs de carne de res
- 300 grs de huesos de res
- Dos dientes de ajo
- 2 cebollas
- 4 elotes (choclos o mazorcas de maíz)
- 8 calabazas
- 10 pimientas gruesas
- 3 limones

Procedimiento

Se ponen en una olla 10 tazas de agua y la carne junto con los huesos, y se deja hervir por una hora. Después de dicho tiempo se agrega la cebolla y los ajos los cuales (previamente asados), se agregan los elotes, las calabazas y las pimientas, y se deja en el fuego hasta que esté todo hervido, y se sirve con rebanadas de limón.

Sopa de aleta de tiburón

Ingredientes

- Dos aletas de tiburón de tamaño mediano
- Seis dientes de ajo
- Dos cebollas
- Dos chiles verdes asados
- Dos chiles jalapeños
- Cinco cucharadas de aceite
- 350 grs de jitomate (especie de tomate grande, de forma achatada y muy sabroso. No es igual que el tomate común, pero puede reemplazarse por él sino consigues verdadero jitomate).
- Media taza de arroz

Cocina tradicional mexicana

- 3 zanahorias
- 3 papas
- 150 grs de ejotes (o vainitas, judías verdes, alubias, chauchas, porotitos verdes)
- 150 grs de chícharos (o guisantes)
- Orégano, sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Las aletas se asan a las brasas y después se raspan con un cuchillo y se ponen a cocer con agua y sal, una cebolla, dos dientes de ajos y un poco de orégano, dejándose hervir hasta que la carne ya esta cocida.

Se deshuesa y se corta finamente y el caldo se cuela.

Aparte se fríe el arroz (previamente remojado en agua caliente y escurrido), o se puede utilizar en su lugar arroz precocido.

Antes de freírlo se agregan todas las verduras, y ya fritas se agrega el jitomate molido y asado con los cuatro dientes de ajo restantes y la cebolla (todo molido en la procesadora y colados).

Cuando se espesa se agregan los chiles verdes y el caldo donde se hirvió la aleta de tiburón y se procura no remojar mucho el arroz.

Se le agrega la carne de tiburón y un poco de orégano.

Se sirve caliente en platos de barro (si tiene), con el agregado de unas gotas de limón.

Capítulo 3: Estados de coahuila y colima

Coahuila

Coahuila, que limita al norte con los Estados Unidos, se caracteriza por su ganadería y agricultura. Es un gran productor de algodón, cereales y vino.

Su capital es Saltillo y su clima es muy cálido y seco, y en algunas partes semidesértico, con pocas lluvias.

Cabrito en su sangre estilo Laguna

Ingredientes

- Un cabrito mediano
- 1,5 kg de jitomates

Cocina tradicional mexicana

- Una cebolla
- 100 gramos de tomate verde
- 3 dientes de ajo
- 70 gramos de manteca
- 6 chiles serranos
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 lata chica de chiles serranos en vinagre

Procedimiento

Apartar la sangre del cabrito en una olla, agregar sal y poner a cocer (este paso se puede obviar).

El cabrito se parte en piezas y se pone a cocer (junto con las entrañas) con los jitomates cocidos y picados, la cebolla, los dientes de ajo y sal.

Se deja hervir hasta que todo esté suave, se retira del fuego, se sacan las piezas del cabrito y se fríen en manteca hasta que tomen un bonito color dorado.

En otra olla aparte se fríen los tomates verdes con manteca, se le agregan los chiles verdes rebanados, y cuando ya está todo frito se agrega la sangre ya cocida, las tripas y las hierbas de olor.

Se agrega también el caldo donde se coció el cabrito junto con los chiles en vinagre, se deja al fuego para que sazone, se le pone el orégano y se deja que hierva nuevamente y se sirve inmediatamente bien caliente.

Chicharrones de carnero

Ingredientes

- 2 kg. de carnero en trozos
- 1 lechuga
- 2 jitomates
- Aceite, vinagre y sal

Procedimiento

El carnero en trozos se lava y se pone a cocer en un cazo con un poco de agua con sal.

Se tapa durante media hora, y se deja dorar en su grasa. Debe quedar muy dorado, y se sirve con la lechuga finamente picada y sazonada en aceite y vinagre con

un poco de sal, o aceto balsámico si se desea.

Se adorna con rodajas de jitomate.

Cocina tradicional mexicana

Tortillas de harina

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ½ taza de manteca
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 taza de leche

Procedimiento

Se cierne la harina con el polvo de hornear y la sal y se le agrega el azúcar.

Se revuelve todo muy bien, se hace una montañita y en el centro se abre un hueco donde se pone la manteca derretida y se le agrega la leche necesaria para formar una masa manejable que se pueda extender con el rodillo.

Se divide en porciones que se extienden con el rodillo formando las tortillas, que se ponen a cocer en el comal.

No se voltean hasta que no tienen color, para que después puedan esponjar bien.

Si se quieren hacer tortillas no dulces se suprime el azúcar.

Colima

Este estado se encuentra en la región oeste de la república mexicana, y su capital es Colima.

Su clima es variado, entre subhúmedo y seco, y templado.

Tiene un gran litoral en el centro de la costa del Pacífico, y cuenta con gran diversidad de peces y mariscos.

Abundan en sus playas las palmeras de coco, con la que se confeccionan dulces y es la base de la repostería del estado.

Caldillo de mariscos

Ingredientes

- 1 cabeza de pescado
- 250 gr de charales (o pejerrey)
- 250 gr de camarones

Cocina tradicional mexicana

- 300 gr de jitomate
- 300 gr de papas
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles jalapeños
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pizca de orégano molido
- 3 pimientas
- 1/2 cucharadita de comino

Preparación

En el aceite se fríen las papas cortadas en cuadritos. Cuando se empiezan a dorar se les agrega el jitomate asado y ya molido, con la cebolla, la sal, el ajo y las especias.

Cuando empiezan a espesar se le agrega la cabeza de pescado y los mariscos ya limpios, los chiles jalapeños en tiritas y el cilantro ya picado, y un litro y medio de agua. Se deja hervir hasta que los mariscos estén bien cocidos.

Antes de servir se le agrega el orégano y limón, así como picante a gusto.

Cuando se está guisando para niños o para que no sea complicado comer este tipo de

guisados cuando se utiliza la cabeza de pescado, se puede cocer aparte y desmenuzarla. Ya cocida se agrega el caldo colado y la carne que se le quitó pero ya sin espinas.

Pata de mula

Es un platillo que se prepara en la mayoría de los estados que tienen playas, pero este es muy al estilo de Colima.

Ingredientes

- 200 gr de harina de trigo
- 250 gr de harina para tortillas o masa lista para tortillas
- 125 gr de manteca
- 125 gr de nata de leche bien seca (que podemos obtener de hervir la leche entera, ir sacando la nata que se vaya formando, y después dejarla secar en el refrigerador o al sol o escurrirla)
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Cocina tradicional mexicana

Relleno

- 1150 gr de frijoles negros
- 35 gr de manteca
- 4 chiles verdes
- 125 gr de queso añejo

Procedimiento

Se mezcla muy bien la harina con la masa, la manteca y la nata junto con el polvo para hornear y la sal, se forma una masa y se extiende con el rodillo en forma rectangular.

Se le pone una capa de frijoles ya refritos y lógicamente ya secos, junto con los chiles asados y desvenados y partidos en cuadritos y el queso rallado.

Se forma un rollo procurando que no salga el relleno de los extremos del rollo.

Se coloca en una charola ya barnizada con aceite o mantequilla y se empiezan a hacer cortes a lo ancho del envuelto, procurando no llegar a cortarlo del todo para que queden unidos.

Se introduce al horno a unos 350 grados, y cuando observemos que ya está cocida la pasta se retira y se sirve inmediatamente.

Cuachala

Ingredientes

- 1 gallina grande (o un pollo, en su defecto)
- 1 pechuga de pollo o gallina
- 1 taza de semillas de calabaza
- ½ taza de maiz
- 1 chile ancho
- 1 cebolla
- 60 gr de manteca
- Sal

Procedimiento

La gallina se corta en piezas y se cuece junto con la pechuga y la cebolla, con poquita sal.

Por separado, en una cazuela de barro se fríen las semillas de calabaza y el maiz, procurando que no doren mucho.

El chile ya desvenado se foie ligeramente en manteca, y luego se licúa junto con la pechuga previamente cocida. En un litro de caldo que hicimos se agrega todo esto ya bien licuadito y se fríe nuevamente en manteca.

Ya colado se menea (se revuelve muy bien) para que no se queme hasta que espese, se le agrega sal a gusto y se introducen las piezas de la gallina que ya están cocidas, y se deja hervir un poco mas.

Al servirla en platos de barro se le pone un poco de manteca quemada y se come inmediatamente.

Capítulo 4: Estados de Chiapas, Chihuahua y Durango

Chiapas

Este estado se ubica al sur del país, en la frontera con Guatemala. Produce maderas preciosas y su capital es Tuxtla Gutiérrez, tiene costa en el Océano Pacífico, con áreas templadas y húmedas, y otras semiáridas.

Sopa de chipilín

El chipilín es una hoja que se utiliza mucho en Chiapas para condimentar sopas o cuisados, también conocida como “Chop”.

Ingredientes

- 1 manojo de chipile
- 6 elotes tiernos
- 3 calabacitas tiernas
- 3 chiles verdes
- 50 gr de masa de maíz
- 1/4 kg de chayotes (especie de zapallito largo, courgettes)
- 1/4 kg de crema
- 30 gr de queso fresco
- 20 gr de manteca
- Sal y limón a gusto

Procedimiento

Se parten las verduras en pedacitos, se rebanan los elotes, se deshoja el chipilín, y se pone todo a cocer con ocho tazas de agua en una olla.

La otra parte de los elotes se muele y se añade la crema, el queso en rajitas y la masa. Con todo esto se hacen unas bolitas que se agregan al caldo y se cuecen.

Al servir se ponen unas gotas de limón.

Cocina tradicional mexicana

Róbalo en hierba santa

Ingredientes

- 10 rebanadas de róbalo
- 10 hojas de hierba santa (o verbena, hierba de los hechizos)
- 700 gr de jitomate
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 ramitas de tomillo
- 75 gr de manteca
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Las rebanadas de pescado se untan de sal y pimienta, se envuelven en las hojas santas, y se van acomodando en un refractario previamente enmantecado. Antiguamente, cuando no existían los refractarios, se ponían en una charola de barro y se metían al horno de carbón, pero en la actualidad podemos hacer uso de alguna que otra ayudita.

Se van colocando capas de pescado junto con el jitomate picado, mezclado con la cebolla y el ajo -también picados-, un poco de orégano, y tomillo desmenuzado, pimienta y sal al gusto. Así hasta llenar el recipiente.

Se pone al horno y cuando está bien cocido se saca y se acompaña con una ensalada de pepino y limón.

Chihuahua

Se encuentra al norte de la República Mexicana, lindando con los Estados Unidos de América. Su capital es chihuahua y su clima va de lo cálido y húmedo al extremadamente seco en la región de la meseta.

Es un estado ganadero por excelencia, y el queso que produce -llamado asadero- tiene fama mundial.

Uno de sus platillos típicos es la carne seca, llamada cecina, que se unta de sal por ambos lados, se deja reposar y se pone al sol.

Al otro día se le voltea para que se oree (se ventile) y le de el sol por ambos lados.

Este proceso se lleva a cabo durante ocho días, hasta que esté bien seca. Luego se puede guardar, o se puede preparar en guisos con caldillo de jitomate o tomate, o comerse bien seca en taquitos acompañados de nopalitos y salsita bien picosita con aguates.

Cocina tradicional mexicana

Menudo estilo Chihuahua

En México el menudo designa a la pancita de la res (y no a la del pollo).

Ingredientes

- 1 pancita entera
- 3 patas de res
- 400 gr de chile guajillo (del que no pica, pero de todas maneras se desvena y se le quitan las pepitas)
- 3 cebollas
- 2 kg de maiz posolero (es el que venden en los súper para preparar posole, o bien se compra maíz natural, se desgrana, y se pone a cocer para que se abran los granos) Orégano, sal y chile piquín a gusto

Procedimiento

Se lava la pancita o menudo y se le quita lo gordito para que no salga muy grasoso, se corta en pedacitos y se pone a cocer con las patas (cortadas en trozos, o por lo menos a la mita) cebolla y sal.

El maíz, como ya dijimos, se lavó, se desgranó y se despuntó, y se pone a cocer en agua con sal. Ese agua después la tiramos, porque el caldo que vamos a utilizar es el de cocimiento de la pancita.

Una vez cocido el maíz, se agrega a la pancita ya cocida y suavcita. Los chiles se muelen con cebolla y sal y se cuelean antes de agregarlos al caldito.

Se verifica la sal, y se sirve bien caliente en platos de barro, con acompañamiento de cebollita picada, orégano, limón y chile piquín al gusto.

Chile verde pasado con asadero

Ingredientes

- ½ kg. de chile verde
- 1 cebolla
- 2 tomates o jitomates
- 1 cucharadita de manteca
- 350 gr de queso asadero (un queso tradicional mexicano)

Procedimiento

Cocina tradicional mexicana

Los chiles se remojan en agua caliente por lo menos diez minutos. Pasado ese tiempo se pican y se agregan a la cebolla y los tomates o jitomates, ambos también ya picados.

Se fríen en la manteca, y cuando ya están bien fritos se agrega un cuarto de litro de agua. Cuando suelta el hervor se pone el queso asadero picado con sal, se deja dar un hervor y se sirve calentito con tortillas de harina.

Este plato es especial para tardes frías y lluviosas, pues eleva mucho el calor de hogar.

Frijoles meneados

Ingredientes

- 250 gr de frijoles
- 100 gr de manteca de cerdo
- 400 gr de queso ranchero (tipo de queso)

Procedimiento

Los frijoles ya cocidos se fríen en la manteca, y cuando ya están secos se les agrega el queso cortado en tiritas.

Se dejan cocer y se sirven bien calentitos con un jarrito de café negro con canela, como lo hacía mi madre para almorzar o cenar.

Durango

Este estado está en la frontera norte de México, y su capital se llama Gómez Palacios.

Su clima es templado, de subhúmedo a lluvioso, y se caracteriza por sus aserraderos.

Cabeza de res a la olla

Ingredientes

- 750 gr de cabeza de res
- ¼ l. de vinagre
- 1 chile pasilla
- 6 chiles serranos
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo

Cocina tradicional mexicana

- 1/4 de cucharadita de comino
- 8 pimientas gruesas
- 100 gr de maíz

Procedimiento

La harina de maíz se amasa con el agua hasta formar una masa tersa y se deja reposar quince minutos.

La carne se corta en trozos pequeñitos y se coloca en una olla grande de barro, se le agrega la sal, las pimienta, el comino, ajo, cebollas y el chile pasilla (previamente asado, desvenado, molido en vinagre y escurrido) y los chiles serranos.

Se pone la tapa de la olla para que ajuste bien y alrededor de la tapa se pone la masa para que tape todas las hendiduras y no salga el calor.

Se pone a fuego suave (porque si no se quema la carne, sobre todo porque no le pusimos nada de agua para que la carne se cocine en su jugo).

Se va moviendo la olla para que no se pegue, y se sirve bien calientito en platos de barro hondos.

Asado de venado

Ingredientes

- 1 pierna de venado
- 150 gr de jamón cocido
- 75 gr de manteca
- ½ l. de jocoque (requesón o cuajada) *
- 2 cebollas

Procedimiento

La pierna se limpia muy bien, se mecha con el jamón -que previamente cortamos en pedacitos-, se unta con sal, pimienta y manteca. Se coloca en una charola de horno, y se mete al horno previamente calentado.

Cuando empieza a dorar, para que no se queme podemos utilizar medio litro de agua en donde disolvimos consomé de pollo granulado (antes se utilizaba consomé de pollo natural porque en ninguna casa faltaba el caldito, claro que donde había dinero) y se voltea para que se dore del otro lado.

Se le agregan cebollas rebanadas cuando la carne está suave, se saca y se pone en un platón tipo pavo. Se le pone el jocoque y se sirve inmediatamente.

Cocina tradicional mexicana

Puchas de Durango

Ingredientes

- 25 yemas
- 75 gr de azúcar
- 1/2 taza de mezcal (aguardiente destilado de una variedad de maguey)
- 2 cucharadas de manteca
- 700 gr de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 limón
- Harina, cantidad necesaria
- Glaseado
- 1 clara de huevo
- 250 gr de azúcar glass (glasé)

Procedimiento

Se cierne la harina y se hace una fuente en el centro, en donde se depositan las yemas previamente batidas con el azúcar a punto de cordón (esto es: cuando se introduce una cucharita de madera en el recipiente donde se batieron, se levanta y no se corta el hilo de la mezcla).

La manteca derretida se agrega a la harina junto con el mezcal y se forma una masa suave con la que se hacen rosquillas.

Se ponen en una charola de galletas y se meten al horno. Cuando ya están cociditas se sacan, se pinchan con un palillo y se les agrega el almíbar que hicimos con la clara de huevo y el azúcar glass.

* Jocoque

Ingredientes

- 1 litro de leche bronca (cruda)
- Leche hervida
- 1 limpiador de manta de cielo
- 1 guari
- 1 batea (bandeja)
- Sal

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Se pone a agriar 1 litro de leche (sin cuajo) en una vasija tapada. Si es tiempo de frío se deja agriando dos días, si hace calor uno. Luego se le quita la capa de crema que se forma sobre la leche agria y se guarda en un recipiente. El resto se cuela en un guari envuelto con un limpiador de manta cielo y se presiona con la mano, para quitar el suero. Se vacía en una batea y se muele con la mano, se le agrega la crema que se separó, se le pone sal y leche hervida al gusto.

Capítulo 5: Estados de guanajuato, guerrero, hidalgo

Guanajuato

Este estado, situado en el centro de la república mexicana, tiene varias ciudades importantes, diversas industrias, y es un centro minero y agrícola.

Gallina en naranja estilo Tarandacuo

Ingredientes

- 1 gallina (o un pollo)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 raja (pedazo largo y angosto, pedazo cortado a lo largo) de canela
- 1/2 taza de aceite de olivo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 taza de jitomate (ya asado, molido con la cebollita, licuado y colado)
- 1/4 cuarto de cucharadita de orégano
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de mejorana
- 2 hojas de laurel
- 50 gr de masa para tortillas
- 1 lechuga
- 1 racimo de rábanos
- Aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

La gallina se limpia y se lava perfectamente y se parte en raciones, se pone en una olla de barro con el jitomate asado, se le agregan el jugo de naranja, las especias y la sal y se tapa la olla. Alrededor de la tapa se pone la masa como lo hicimos en otro platillo anterior para evitar que salgan los pavores del cocimiento.

Se pone al fuego muy suave, y se sacude con cuidado de no quemarnos tomándola de las asas para que no se queme nuestro guiso.

Se sirve después de una hora y media de cocción aproximadamente, acompañada de la lechuga que vamos a sazonar con el vinagre y el aceite.

Se le agregan los rabanitos, sal y pimienta y ya esta listo para servirse.

Ensalada guanajuatense

Ingredientes

- 15 tunas joconoxtles (este tipo de tuna también se utiliza en otros patillos como el mole de olla, del cual hablaremos más adelante)
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 3 chiles serranos
- 3 cucharadas de cilantro picado finamente
- Orégano, sal y pimienta a gusto

Procedimiento

A las tunas se les quita la cáscara y se abren haciendo un corte en cruz, se le saca el centro que tienen -con mucho cuidado para que no se vayan a romper y se hagan puré- y se ponen a cocer con agua.

Cuando vemos que ya están tiernas se sacan y se cortan en forma de rajitas, se mezclan con la cebolla, el cilantro, el chile asado -picado finamente-, el orégano, pimienta y sal.

Cajeta de Celaya

Ingredientes

- 1 1/2 l. de leche de vaca
- 1 1/2 l. de leche de cabra
- 600 gr de azúcar
- 10 gr de almidón (se puede reemplazar por maicena)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato

Cocina tradicional mexicana

- 1 hoja de higuera

Procedimiento

Se pone al fuego la leche de cabra y de vaca, cuando suelta el hervor se le pone el bicarbonato -disuelto en un cuarto de leche- y el almidón -disuelto en otro cuarto de leche- (tanto el bicarbonato como el almidón o maicena los debemos colar antes de agregarlos).

Se añade la hoja de higuera y el azúcar, y se empieza a revolver constantemente con una cuchara de madera hasta que se le ve el fondo al cazo (en Guanajuato, antiguamente la gente en su mayoría cocinaba en ollas de cobre).

Se retira y se vacía en un platón para que cada quien se sirva, o se pone en un frasco de cristal ya esterilizado para comerla más tarde en la merienda.

Guerrero

Estado del oeste de la república, que se encuentra junto al litoral del Océano Pacífico, de clima cálido a templado, y rico en ganado y cereales.

Sus platillos se confeccionan en su mayoría con la gran diversidad de pescados y mariscos que se encuentran en sus costas y playas, entre ellas la famosa Acapulco.

Cebiche

Esta la versión clásica del famoso plato que todos piden al llegar a Acapulco.

Ingredientes

- 460 gr de pescado (róbalo, sierra o pampano, al gusto del comensal)
- 230 grs de jitomate
- 5 limones
- 2 aguacates
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 4 chiles serranos en vinagre o al natural (al gusto)
- 1 cebolla
- 1/2 cucharada de orégano
- Sal y pimienta a gusto

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Se lava el pescado, se le quita la piel, se parte en pequeños cuadritos y se coloca en una fuente.

Se le agrega el jugo de limón y se deja así tres horas, cuidando que toda la carne se macere bien en el limón para que se adhiera al pescado.

Los jitomates se meten apenas unos segundos en agua hirviendo, se pelan y se cortan en cuadritos. Los chiles se rebanan finamente y se incorporan el pescado, tratando de escurrir un poco del limón.

Se le agregan el vinagre y el orégano, se sazona con sal y pimienta y se sirve en copas o conchitas adornadas con rebanadas de cebolla y tiritas de aguacate.

Tamales de cuajada

Esta es una especialidad de un municipio de Guerrero llamado Toloapan.

Ingredientes

- 1 ½ kg de harina de maíz para tamales
- 500 gr de azúcar
- 350 gr de piloncillo *
- 2 l. de leche
- 1 pastilla para cuajar
- 250 gr de manteca
- 225 gr de mantequilla
- 150 gr de queso
- 18 huevos
- 1 cucharadita de canela molida
- Papel de estraza

Procedimiento

La pastilla de cuajar se deshace en media taza de agua tibia, se le agrega la leche y se acerca al calor. Cuando empieza a cuajar se le quita el suero, exprimiendo la cuajada en una servilleta, y se muele con el queso, el piloncillo y azúcar.

Se bate la mantequilla y la manteca hasta que se esponjan bien, se le agrega lo que hicimos en la licuadora y poco a poco se va poniendo la harina, previamente cernida. Se le agregan los huevos de tres en tres y se revuelve bien. Al final se agrega la canela.

Cocina tradicional mexicana

Se cortan rectángulos de papel de estraza de 28 de largo por 16 de ancho, se engrasan y se les pone en el centro una cucharada de la mezcla que hicimos.

Se dobla el papel como una carterita y se pone en una vaporera o al horno a calor regular (unos 350 grados).

Después de una hora podemos abrir un tamalito e ir revisando su cocción hasta que veamos que están bien cocidos.

* Piloncillo: Pan de azúcar resultante de vaciar melaza o el triturado de la caña de azúcar en moldes con forma de cono completo o truncado. También llamado chancaca, panela y chincate.

Arroz de leche tropical

Ingredientes

- 100 gr de arroz
- 230 gr de coco rallado
- 300 gr de azúcar
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de agua
- 1 raja de canela
- 2 yemas
- 30 gr de pasitas sin semilla

Procedimiento

El coco se deshace y se muele muy bien y se le agrega a la leche. El arroz se remoja quince minutos en agua caliente, se lava muy bien en agua fría, y se pone a cocer con dos tazas de agua y la canela.

Cuando se reseca se le pone el azúcar y la leche con el coco, se deja hervir y cuando el arroz ya está cocido se le ponen las yemas ligeramente batidas.

Se deja dar un hervor, se vacía en una fuente y se adorna con pasitas.

Hidalgo

Con capital en Pachuca, Hidalgo es un centro industrial y agrícola, en el que abundan las plantaciones de maguey y cereales. Tiene un clima en algunas regiones seco y en otras templado a frío.

Cocina tradicional mexicana

Asado al pastor

Tradicionalmente, se hace en el campo asando un carnero limpio, lavado y eviscerado, que se baña por ambos lados en un líquido hecho con cebolla y ajo y un poquito de pulque*, y en su cocimiento se baña continuamente con esta mezcla.

Se cocina sujeto a unas horquillas de madera verde y dándole vueltas sobre un fuego de leña hasta que está bien asado.

Lo acompañamos con unas tortillitas hechas a mano sobre el comal y una salsita bien picosita de chile pasilla**, molido con cebolla y ajito y un poquito de pulque.

Esta salsita se adorna con queso ranchero, y una vez que está todo molido se le agregan chiles, ajo, cebolla, sal y, si quieren, unos tomatitos. Todo bien asado, se muele y se vacía en una fuente poniéndole encima el quesito.

* Pulque: Bebida popular ligeramente alcohólica obtenida de la fermentación del aguamiel, o sea el jugo del maguey.

** Chile pasilla: Es largo, arrugado, rojo oscuro, aromático y con picante dulzón. Se usa para rellenar, o en adobos y salsas. También es llamado achocolatado.

Itacates

Es una preparación que se utiliza como alimento de quienes trabajan en la sierra, las minas, o cualquier otro lugar donde no se encuentra alimento fácilmente, pues pueden durar de cuatro a cinco días sin descomponerse.

Ingredientes

- 1 kg de maíz
- 6 huesos de tuétano
- 5 cucharadas de sal
- 700 gr de tomates verdes
- 5 chiles moritas
- 5 ajos
- ½ kg kilo de manteca

Procedimiento

Cocina tradicional mexicana

El maíz se lava y se le agrega la sal y tres litros de agua. Se pone al fuego y cuando ya se le puede quitar la pielcita al maíz se restriega y se lava muy bien (aunque, en la actualidad podemos comprar bolsas de maíz, o las mazorcas, y basta con ponerlo a cocer un poco). Después de cocido se muele -antiguamente se utilizaba el metate

pero ahora podemos utilizar la licuadora-

Los huesos se cocinan con agua y sal, y una vez cocidos se agrega el tuétano al maíz y se hace una masa, se le pone sal, y comenzamos hacer unas gorditas redonditas de un centímetro de ancho, que se cuecen en un comal suavemente.

Si se comen el mismo día se meten en una canasta de mimbre cubierta con una servilleta de tela bordada para que se suavicen.

Si se van a utilizar para el camino, no se cuecen, se barnizan con manteca por ambos lados y se ponen en una pila una sobre otra.

Se pueden acompañar con una salsita verde o de jitomate.

Pasteles de Pachuca

Son una especie de empanadas.

Ingredientes

- 460 gr de harina
- 150 gr de manteca
- 1 huevo
- ¼ l. cuarto de pulque
- 1 cucharadita de sal
- Un poco de leche (para embetunar)

Procedimiento

La harina se cierne con la sal, se le agrega el huevo, la manteca y el pulque, en cantidad necesaria para formar una pasta suave que se extiende con el rodillo.

Se cortan ruedas, se les pone el centro el relleno que se quieran*, se doblan como empanadas y se ponen en un refractario u ollas engrasada o enmantecada, y se dejan reposar dos horas.

Luego se ponen en horno caliente, previamente pintadas con abundante leche.

* Pueden ir rellenas de frijoles, queso de puerco, pollo, res, arroz con leche, mole, etc.

Capítulo 6: Estados de jalisco y la ciudad de mexico

Jalisco – Ciudad de México

Jalisco

Jalisco se encuentra en el centro de la república, tiene costas en el océano Pacífico, y su capital es Guadalajara, conocida como “la Andalucía de México”.

Birria estilo Jalisco

Ingredientes

- 1 carnero o chivo tierno
- 300 gr de chile chilacate
- 10 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 1/2 cucharadita de comino
- 6 clavos de especie
- 1 raja de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 10 pimientas gruesas
- 1 cucharada de orégano
- 2 ramas de tomillo

Procedimiento

La carne se corta en trozos grandes, se picotea con un cuchillo y se le meten pedacitos de manteca de cerdo.

Se coloca en una cazuela gruesa de barro extendida, se desvenan los chiles, se asan y se muelen (o licuan) con la cebolla, los ajos, las especias, sal y vinagre. Se muele todo esto y se le agrega a la carne bañándola completamente.

Se puede tapar la olla con hojas de maguey previamente asadas o con papel aluminio grueso y masa de maíz alrededor para que no escape el vapor (como ya hicimos con otros platillos).

Cocina tradicional mexicana

Se pone al horno de barbacoa -que es un hoyo en la tierra- o en una vaporera o en un cazo sobre una parrilla (en este caso tiene que estar tapado).

El tiempo de cocción es de alrededor de tres horas según lo tierno que esté el carnero.

Para servir se desmenuza la carne y se sirve con salsitas picantes y tortillitas recién hechas en el comal.

Mancha manteles estilo Jalisco

Ingredientes

- 1 guajolote (pavo)
- 50 gr de manteca
- 2 cebollas
- 460 gr de jitomate
- 2 chorizos
- 8 chiles anchos
- 3 chiles pasilla
- 3/4 cuartos de caldo de pollo
- 50 gr de almendra
- 10 chiles en vinagre
- 150 gr de piña
- 4 manzanas
- 2 plátanos machos *
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 clavos de olor
- 20 gr de pan blanco
- 1 raja de canela
- Sal y pimienta

Procedimiento

El guajolote ya limpio se corta en piezas y se pone a cocer con la cebolla, seis pimientas gruesas y las hierbas de olor con sal a gusto.

En la manteca se fríen los chorizos, se retira y en esa misma grasa se fríen las cebollas rebanadas. Una vez que la cebolla esta acitronada (cristalina), se le agregan los chiles asados, desvenados y como molidos, junto con el jitomate también asado y una cebolla molida.

Se agregan las almendras fritas, el pan frito, las especias y el ajo y se pone al fuego aparte.

Cocina tradicional mexicana

Cuando se empieza a resecar se le pone tantito del caldo que salió del guajolote y las piezas de este ya cocidas se agregan junto con la fruta ya rebanada, el chorizo partido o desmenuzado -según sea el gusto- los chiles en vinagre, una cucharada de azucara, se deja hervir para que se sazone y cuando haya alcanzado espesado se sirve bien caliente en platitos hondos de barro.

* Plátanos machos: Es una variedad que no se da en todos los países y latitudes. Equivale en forma general a lo que se conoce como “bananas” en otros países: la variedad grande y de cáscara tirando al verde, con pocas manchas (en contraposición a la variedad habitual en España, que es pequeña y con cáscara muy moteada).

Rollo de mango

Ingredientes

- 1 kg de mango (solo se utiliza la pulpa)
- 700 gr de azúcar refinada
- 700 gr de azúcar gruesa (es como granitos de sal de cocina)

Procedimiento

Se pone al fuego la pulpa con el azúcar, revolviendo constantemente.

Cuando se ha formado una pasta o se ve el fondo de la olla, se retira y se deja enfriar un poco, se pone en una charola llena de más azúcar con la que se mezcla la pasta.

Se enrolla y se deja enfriar. Para servir se rebana y se come como dulce.

Ciudad de México

Ahora nos toca el lugar de donde soy oriunda, y que nos hace conocidos por los demás mexicanos como “chilangos”.

Sí, estoy hablando de la ciudad de México, la capital de mi país, y perdón que me haya explayado tanto, pero uno quiere a todo el país pero guarda un lugarcito especial en el corazón para el lugar donde nació, sobre todo porque nací en una de las colonias mas pobres del Distrito Federal.

Caldos de indianilla

Cocina tradicional mexicana

Este famoso platillo se tomaba en los puestos que estaban alrededor de la terminal de tranvías eléctricos y que daban servicio de las 8 de la mañana a las seis de la tarde.

Ingredientes

- 1 gallina
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 rama de perejil
- 100 gr de garbanzos
- 100 gr de arroz
- 2 cebollas
- 4 cucharadas de cilantro picadas
- 4 limones
- 5 chiles serranos picados

Procedimiento

La gallina ya limpia y cortada en trozos se pone a cocer en agua con una cebolla y con los dientes de ajos, la zanahoria, el perejil y la sal.

Cuando ya esta cocida la carne se retira del fuego y se desmenuza, y el caldo se cuela.

Los garbanzos y el arroz se cocinan aparte.

Se sirve platos hondos de barro poniendo una cucharada de garbanzos cocidos, una de arroz cocido, y una porción de gallina desmenuzada, y se agrega el caldo.

En platitos aparte se pone, para que cada quien se sirva a gusto, cebolla picada, cilantro picado, chile serrano picado y los limones rebanados (en rodajas).

Se puede acompañar con bolillos o unas tortillitas (los bolillos son como baguettes pero mas chiquitos).

La sopa de fideos es característica del Distrito Federal y se consume más en las casas de escasos recursos, y es bien sabrosa claro sabiéndola preparar.

Utilizaremos 115 gr de fideos, dos cucharadas de manteca, seis cucharadas de puré de tomate, dos litros de caldo (si se puede que sea de pollo pero sino de res está bien), una rama de perejil, media cebolla, dos cucharadas de queso añejo o fresco. Algunas personas al final le agregan pimienta, ya para servirla, pero yo no.

Cocina tradicional mexicana

El jitomate cuando ya está molido se pone en la licuadora con la cebolla y se le agrega caldillo de pollo y se muele, mientras en una cazuela que esté en el fuego con la manteca se fríe el fideo hasta que esté doradito (no quemado). Se le agrega ya colado lo que teníamos en la licuadora, se le agrega más caldito que tenemos caliente a un lado, y se sazona con sal. Se deja que de un hervor y se le pone el perejil ya picado o se hace una muñequita de perejil y luego se le saca en lo que hierve (según el gusto).

Mole de olla

Ingredientes

- 3 xoconostles (tuna mansa, puede reemplazarse con cualquier tuna o nopal)
- 5 chiles anchos
- 1 cebolla
- 1 kg. de pecho de res (o carne para cocido, o pollo, se pueden probar las dos versiones)
- 2 dientes de ajo
- 6 calabacitas
- 3 elotes
- 150 gr de ejotes (vainitas, judías verdes, alubias, chauchas, porotitos verdes)
- 1 rama de epazote *

Procedimiento

Se pone a cocer la carne cortada en trozos en una olla grande, se agregan los xoconostles ya lavados, pelados, sin semillas y cortados en rajitas.

Cuando la carne ya esta tierna se agregan los chiles que ya fueron molidos y desvenados, junto con cebolla, sal y ajo.

Se agregan el epazote, los ejotes y las calabacitas, todo lavado y cortado. Los elotes los pusimos a cocer aparte y ya tiernos los agregamos.

Esperamos que suelte el ultimo hervor con todo agregado y se sirve bien calentito.

* Epazote: Hierba comestible que se agrega a muchos guisos, también llamada paico macho. Se puede reemplazar con hierbabuena

P

Capítulo 7: Estado de México, Michoacán y Morelos

Estado de México

Es el estado en que se encuentra la ciudad de México, pero son unidades administrativas diferentes. Su capital está en Toluca, y su clima es fresco en el sur y cálido en el norte, aunque sin temperaturas extremas en ambos casos.

Tamales de charal

Ingredientes

- ½ kg de charales* (bien frescos)
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de cilantro ya lavado y picadito
- 3 chiles huachinangos
- 2 manojos de hojas de maíz

* Los charales son peces de agua dulce, también llamados “mojarra” o “sardinas”. En términos generales, podría decirse que son sardinas de agua dulce, parientes también de los pejerreyes.

Procedimiento

A los charalitos se les quita la cabecita, se cortan los chiles en rajitas.

Se unen en una fuente con la cebolla, el cilantro y los ajos picados finamente, y se les da forma de tamal.

Se envuelven en 8 hojas de tamal, para poder cocerse en el comal con fuego muy suave.

Este tipo de tamalitos no llevan harina porque son para acompañar o como aperitivo. Se utilizan mucho con el taco placero, que es un tipo de taco que antiguamente se formaba con dos tortillas enfiladas y se le agregaba acosiles (los gusanitos de magüey), con chicharrón, carnitas o barbacoa, papalo (una hierba muy olorosa pero digestiva), nopalitos, cebollitas y se le agrega una cucharada de estos tamalitos de charal. Se le agrega salsa picosita y se cierra el taco.

Claro que estamos hablando de un señor taco, pero muy sabrosos !!.

Cocina tradicional mexicana

Este tipo de tacos lo podemos acompañar con un sabroso y riquísimo consomé de barbacoa.

Consomé de barbacoa

Ingredientes

- 50 gr de arroz
- 50 gr de garbanzos
- 230 gr de papas
- 3 zanahorias
- 2 chiles chipotles
- 1 rama de epazote (también llamado quenopodio, pacote, té borde o hierba santa)

Procedimiento

Antes de hacer la barbacoa que mencionamos cuando hablamos del estado de Hidalgo, ponemos la carne en una cazuela con todos los elementos que mencionamos para el consomé, y lo que vaya sudando la carne es el caldito que se sirve muy caliente en tazas y se le pone sal a gusto.

Longaniza de Texcoco

Ingredientes

- 500 gr de espaldilla de cerdo con grasa
- 300 gr de lomo de cerdo
- 200 gr de pierna
- 10 chiles anchos
- 15 dientes de ajo
- ¼ l. de vinagre
- 8 clavos de especie
- 1 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de comino
- 1 raja grande de canela
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de mejorana
- 4 metros de tripa delgada de cerdo o papel celofan

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Las carnes se pican finamente y se les agregan los chiles desvenados, remojados en el vinagre y molidos con los ajos. Todas las especies se le agregan al vinagre en el que se remojaron los chiles.

Todo bien mezclado se va metiendo dentro de la tripa -previamente lavada y desinfectada-.

Ya rellena se cuelga para que se seque y a los dos días de haberse oreado se puede ya utilizar, ya sea frita para taquitos, para algún guisado, o para huevitos revueltos.

Michoacán

Michoacán es un estado bendito por Dios, en el que crece todo lo que se siembra y con todos los tipos de climas, bellezas naturales y una variedad enorme de vegetación, así como un acervo cultural extraordinario.

Su capital es Morelia, se encuentra en el centro de la república y se extiende hasta el litoral del Pacífico.

Caldo de charal

Es un plato característico de Patzcuaro

Ingredientes

- 50 gr de charal seco
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de manteca
- 1 jitomate grande
- 1 cucharada de perejil
- 1 chile jalapeño en rajas
- Algunas personas le agregan también dos xoconoxtles (tunas)

Procedimiento

A los charales se les quita la cabeza y se doran ligeramente en una sartén.

Ya doraditos se ponen en una olla de barro con dos litros de agua y sal, y se dejan hervir hasta que se suavizan.

Cocina tradicional mexicana

En la manteca se fríen la cebolla y el ajo picadito, se agrega el jitomate (puede ser licuado, pero debe ser en crudo o molido en un molcajete, un utensilio de cocina hecho con piedra volcánica y con un mazo del mismo material con el que se amasan las verduras o esencias y con el que también se hacen las clásicas salsitas picantes que dan un sabor muy especial).

También se le agrega el cilantro picado junto con el perejil, y los xoconoxtles lavados, pelados y cortados en rajitas.

Todo se fríe y se agrega al caldo de charal para que se sazone y se sirve bien calentito.

Pescado estilo Pazcuaro

Ingredientes

- 8 filetes de pescado blanco (mero o pargo)
- 3 limones
- 3 huevos
- 3 cucharadas de harina
- 200 gr de manteca
- 1 lechuga
- Aceite, vinagre y sal

Procedimiento

A los pescados se les quitan las espinas y se hacen filetes que se untan con sal, pimienta y jugo de limón.

Se pasan por la harina y por los huevos batidos, se fríen en la manteca y se sirven muy calientes acompañados de la lechuga partida finamente y sazonada con aceite, vinagre y sal, y se adorna con jitomates rebanados.

Uchepos

Son tamalitos típicos de Michoacán, que se emplean a su vez en varias recetas de la región.

Ingredientes

- 20 hojas frescas de elote
- 5 tazas de granos de elote
- 1/2 de taza de leche

Cocina tradicional mexicana

- 2 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla suavizada sin sal
- 3 cucharadas de natas o de crema espesa
- 1 cucharadita colmada de sal
- 1 1/2 tazas de salsa cocida de jitomate caliente
- 250 gr. de queso fresco cortado en rebanadas de 1/2 cm.
- 1/2 taza de crema

Procedimiento

Sobre fuego lento coloque la vaporera preparada, forrada en la parte superior con una capa de hojas de elote frescas.

Ponga la mitad de los granos de elote en el recipiente del procesador de alimentos o muélalos a mano en un molino hasta que se conviertan en una pasta texturizada como de 1 1/2 minutos.

Añada el azúcar, la mantequilla y la crema; procéselos brevemente y al último revuélvalos la sal.

Sacuda las hojas de elote para quitarles el exceso de agua y ponga 1 cucharada colmada de la mezcla a lo largo del centro, comenzando cerca del extremo cóncavo y extendiéndolo como 5 cm no la aplane, doble los lados de la hoja sobre la pasta, dejando espacio para que se expandan, colóquelos en forma horizontal en la vaporera, cúbrala y deje que se cuezan durante 10 minutos o hasta que la mezcla empiece a cuajar.

Revuelva bien la pasta, rellene el resto de las hojas, siempre revolviendo porque el elote tiende a separarse del jugo y acomódelos en capas horizontales en la vaporera. Cúbralos con más hojas, una toalla y una hoja de plástico y tápelos con peso encima para que el vapor no pueda escapar; cuézalos de 1 a 1 1/2 horas, de acuerdo con la eficiencia de su vaporera.

Minguiche

Ingredientes

- 12 uchepos
- 100 gr de manteca
- 750 gr de jitomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 5 chiles verdes poblanos
- 30 gr de mantequilla
- 1 l. de crema
- 75 gr de queso

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

En la manteca se fríen los chiles asados desvenados y cortados en tiritas. Se agrega el jitomate asado y molido con la cebolla y los dientes de ajo, se sazona con la sal y se agrega la mantequilla.

Cuando espesa se agregan la crema y los uchepos cortados en cuadritos. En cuanto de un hervor se retira y se sirve inmediatamente, espolvoreando el queso.

Chongos zamoranos

Ingredientes

- 2 l. de leche
- 450 gr de azúcar
- 1 raja de canela
- 4 yemas
- 1 pastilla para cuajar

Procedimiento

Se deshace la pastilla en poco agua, se mezcla con la leche en la que habíamos disuelto las yemas y se acerca al fuego, teniendo cuidado de voltearla seguido para que se cuaje pronto.

Cuando está cuajada se parte en cruz, se le clavan las rajitas de canela, se agrega el azúcar y se pone a fuego lento durante dos horas hasta que los trozos de cuajada estén bien penetrados de la miel y esté un poco espesa

Morelos

El estado de Morelos es uno de los mas pequeños y bonitos, y de aquí es la famosa cecina de Yecapixtla.

Cecina de Yecapixtla

Ingredientes

- 700 gr de cecina (carne seca, un fiambre más seco y salado que el jamón) de res
- 2 zanahorias

Cocina tradicional mexicana

- 3 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 500 gr de papas
- 500 gr de jitomate
- 2 chiles anchos
- 2 cucharadas de manteca
- 1 pedacito de pan
- 3 hojas de epazote
- 1 rama de perejil
- 1 rama de laurel

Procedimiento

Se pone al fuego la cecina con el ajo, el limón, el laurel y agua suficiente para cubrir la cecina, que puede ir cortadita para manejarla mejor.

Una vez cocida se saca y se aparta el agua donde hirvió. Los chiles -ya desvenados, asados y molidos-, el jitomate, el perejil y el epazote se ponen en una olla y se sazonan con sal.

Cuando espesa se ponen dos tazas del agua donde hirvió la cecina, se le agrega pimienta y el jugo de un limón, y se deja hervir nuevamente.

Luego se agregan la cecina y las papas cocidas y picadas en cuadritos, y se sirve.

Mole estilo Morelos

Ingredientes

- 200 gr de carne de cerdo
- 200 gr de carne de carnero
- 22 gr de carne de ternera
- 200 gr de cecina
- 10 chiles pasillas
- 500 gr de tomates verdes
- 2 cebollas
- 300 gr de jitomate
- 6 dientes de ajo
- 10 tunas xoconoxtles
- 1 rama de epazote
- 75 gr de harina de maíz

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Toda la carne se corta y se pone a cocer en una olla con suficiente agua. Se le agregan los chiles ya asados y desflemados, junto con el tomate, la cebolla, los ajos molidos, el jitomate, las tunas peladas y rebanadas, y la harina disuelta en tantito del caldo que se está formando.

Se sazona con sal y se deja hervir a fuego suave hasta que esté todo bien cocido.

Nieve de Cuautla

Ingredientes

- 1 ½ l. de leche
- 8 yemas
- 500 gr de azúcar
- 1 vara de vainilla

Procedimiento

Se baten las yemas con el azúcar, se le agrega poco a poco la leche hervida y la vainilla y se pone al fuego.

Cuando vean que suelta el hervor se retira y se mueve constantemente hasta que está completamente fría.

Se cuela y se cuaja en la nevera.

Se sirve en copas en los días de verano.

Capítulo 8: Estados de nayarit, nuevo leon y quintana roo

Nayarit

Este estado tiene costas en el océano Pacífico, su clima es templado, y en él abundan el tabaco, los cereales y los peces y mariscos.

Cocina tradicional mexicana

Caldo de camarón

Ingredientes

- ¼ kg de camarones frescos
- 1/4 kg de papas
- ¼ kg de puré de tomate
- 3 chiles pasillas
- 4 cucharadas de aceite
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 300 gr de manteca
- 150 gr de harina de maíz
- 3 hojas de laurel
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

La harina de maíz se amasa con el agua necesaria para formar una masa y se deja reposar 15 minutos.

Los chiles se lavan, se desvenan, se remojan en agua caliente y se muelen con el Ajo, la cebolla y el jitomate, y luego se fríe todo.

Se le agrega un litro de agua hirviendo, la masa se mezcla con la manteca y la sal, y se hacen pequeñas bolitas que se van echando en el caldillo hirviendo.

Se ponen los camarones lavados con todo y su cáscara, las papas cortadas en tiritas y las hojas del laurel.

Se deja hervir hasta que todo se sazona pero sin mover mucho porque las bolitas se desbaratan.

Se sirve en platos hondos de barro y cada persona se encarga de quitarles a los camarones que vienen en su plato la cáscara.

Tatishuile estilo Mexcaltitlan

Ingredientes

- 1 kg de camarones crudos
- 2 litros de agua
- 100 gr de masa
- 10 chiles chilacates
- 2 chiles bravos colorados
- 2 limones

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Los camarones se ponen a cocer en agua hirviendo con sal.

Los chiles ya desvenados y lavados se muelen con la masa y se agregan a los camarones que están en el agua cociéndose.

Se deja hervir hasta que todo esté bien cocido.

Ya sazonado se sirve bien calentito, y se acompaña con limones.

Atole de plátanos

Ingredientes

10 plátanos maduros

2 l. de leche

500 gr de azúcar

1 trozo de canela

2 cucharadas de miel de abeja

6 cucharadas de harina de maíz

Procedimiento

Se muelen los plátanos y se ponen al fuego la leche, el azúcar y la canela.

Cuando empieza a hervir se le agregan los plátanos molidos y la miel. Se deja hervir a fuego suave, se retira, se cuela y se agrega la harina de maíz disuelta en leche.

Se vuelve a dejar hervir por 3 minutos, y se mueve constantemente hasta que tenga la consistencia de atole.

Nuevo León

Es un estado industrial con capital en Monterrey, cuya característica inigualable es el Cerro de la Silla.

Su cocina no es tan elaborada como la de otros estados, pero es muy sabrosa.

Cocina tradicional mexicana

Carnita asada

Ingredientes

1 kg de aguja (de res o de cerdo)

1 limón

Sal a gusto

Procedimiento

Ya lavada la carne se le escurre el juguito del limón y se le pone sal. Se ponen a asar sobre las brasas, y se sirven con una salsa de tomate verde y tortillitas de harina de trigo, que son características de este estado.

Chacales

Son elotes que se ponen a cocer en agua con sal, y cuando ya están cocidos se ponen a secar al sol en la misma mazorca.

Después de secarse se desgranán y se empacan en bolsas para ofrecerlos de diferentes maneras: con limoncito y chile piquin, o para utilizarse en salsita de

jitomate y chiles colorados.

Machacado con huevo

Ingredientes

- ½ kg kilo de carne seca de lomo (deshebrada)
- 172 kg de jitomate
- 2 chiles verdes
- 4 dientes de ajo
- 5 pimientas
- 6 huevos
- 6 cucharadas de aceite

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

La carne se fríe en el aceite. Cuando está bien frita se le agregan los jitomates molidos con los dientes de ajo, los chiles, sal y pimienta.

Cuando se espesa la salsa se le agregan los huevos, y se revuelve todo bien.

Ya cocidos los huevos, se sirven con tortillitas de harina de trigo.

Quintana Roo

Este territorio está situado en el extremo de la península de Yucatán, bordeado por el mar Caribe, por lo que es muy rico en pescado y mariscos.

Su capital es Chetumal y su clima es cálido-tropical.

Botana de caracoles estilo Isla Mujeres

Ingredientes

- 10 caracoles de mar
- 1 cebolla
- 2 naranjas agrias
- 3 aguates (aguacates o paltas)
- 300 gr de jitomate
- 3 chiles xcatik
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- 4 hojas de laurel
- 6 cucharadas de vinagre
- 2 cebollas
- 6 cucharadas de aceite
- 100 gr de aceitunas

Procedimiento

Los caracoles ya muertos se cuelgan para que con el peso de la concha salga el molusco. Entonces en la parte superior se le hace unas inserciones con un cuchillo fino y por ahí se corta para que se desprenda el caracol, y se le quita la piel (antes se tallaba con arena pero ahora nosotros podemos hacerlo con una fibra suavcita para no

Cocina tradicional mexicana

maltratarlo), se golpean un poco y se pone a cocer con las naranjas, la cebolla rebanada y sal. Una vez cocido se retira.

Las especias se muelen con las hojas de laurel, una cebolla y el vinagre. Se pone al fuego con los chiles enteros, y cuando empieza a hervir se pone el molusco ya partido y se deja hervir hasta que se sazona todo bien.

Se deja enfriar, y se le agrega el jitomate, los aguacates rebanados y una cebolla picada.

Se vacía en platitos y se adorna con aceitunas.

Cherma estilo Quintana Roo

Ingredientes

- 1 kg de cherma (pez característico de la zona) cortado en rebanadas
- 2 limones
- Aceite
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de azafrán
- 500 gr de jitomate
- 100 gr de aceituna

Procedimiento

Se asan los ajos y se remojan en agua. Se muelen con la cebolla, el comino, el oréganos y el azafrán.

Se fríen en el aceite, se agrega el jitomate asado y picado y se pone sal.

Cuando ha hervido un poco se le ponen las rebanadas de pescado, se añaden las aceitunas y se deja hervir a fuego muy suave hasta que espese y el pescado esté suave.

Capítulo 9: Estados de Oaxaca, Querétaro y Puebla

Oaxaca

Cocina tradicional mexicana

Es un estado del sur de México, con costas sobre el océano Pacífico. Tiene zonas secas y cálidas, y otras más templadas y lluviosas.

Taquitos de chapulines, estilo Oaxaca

Ingredientes

- 3 tazas de chapulines (saltamontes)
- 100 gr de manteca
- 10 dientes de ajo
- 3 limones

Procedimiento

Los chapulines se ponen en agua hirviendo para que se mueran. Luego se lavan bien, se escurren y se dejan secar.

Se fríen en la manteca, se les agregan los dientes de ajo molidos y sal, y cuando ya están bien fritos se les agrega el jugo de los limones.

Se comen en tortillitas acabadas de hacer con una salsita bien picosa oaxaqueña que daré a continuación:

Necesitaremos 8 chiles pasillas, 8 dientes de ajo, y cinco cucharadas de aceite.

Los chiles se asan, se remojan y se muelen con los dientes de ajo.

Se le agrega sal y aceite para sazonarla a fuego lento hasta que hierva y quede una salsita bien rica.

Higaditos estilo oaxaqueño

Ingredientes

- 500 gr de hígado de cerdo
- 500 gr de tomate o jitomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 clavos de especie
- 4 pimientas
- 1 raja de canela
- 10 huevos

Cocina tradicional mexicana

- 8 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de perejil picado

Procedimiento

El hígado se cocina. Una vez cocido, se pica y se fríe en el aceite

Con otro poco de aceite se fríe el jitomate o tomate (lo que hayan elegido) con la cebolla, el ajo y las especies (todo previamente molido en la licuadora).

Se agrega a los hígados y se espera hasta que espese.

Se le agregan los huevos ligeramente revueltos con sal, se ponen otras tres cucharadas de aceite y se mueve constantemente hasta que se cocine, y se sirven inmediatamente.

Algunas personas modifican esta receta no haciéndola reseca sino caldosa, y le ponen hígados de pollo y carne de puerco picadita y un poco de azafrán.

Ate de chicozapote

Ingredientes

30 chicozapotes (frutos también llamados sapodilla o nísperos)

1 kg. de azúcar

1 raja de canela

12 marquezotes *

Procedimiento

Se pone al fuego medio kilo de azúcar con un cuarto de litro de agua y la canela. Cuando empieza a espesar se retira y en esta miel se bañan los marquezotes y se colocan en el platón.

El otro medio kilo de azúcar se pone en el fuego con un cuarto de litro de agua, y cuando empieza a hervir se le agregan los chicozapotes molidos.

Se mueve hasta que espesa y se vacía en el platón donde están los marquezotes.

Cocina tradicional mexicana

* Marquezotes

Ingredientes

- 14 huevos
- 4 tazas de azúcar
- 1 libra de mantequilla (si es blanca de costal, mejor)
- 1 libra de harina
- 2 cucharaditas de soda

Procedimiento

Se bate la mantequilla hasta dejarla cremosa, se le agrega las yemas batidas, después el azúcar poco a poco, enseguida la harina cernida con el royal y por último las claras batidas a punto de nieve.

Se hornean en un molde largo o cuadrado bien engrasado, que queden un poco llenos y resulten altos los marquezotes.

Se hornean a 150º por 35 minutos, más o menos. Se cortan sesgados cuando están fríos.

Puebla

Estado situado en el centro de la república, su capital es Puebla y cuenta con abundantes cultivos de caña de azúcar y chiles.

Su cocina es excelente y cuenta con un sinnúmero de platillos que tienen ya mucha tradición.

Entre ellos se cuenta el mole poblano, que fue inventado por unas monjas de la ciudad de Puebla para obsequiar a uno de los virreyes en la época de la conquista.

He intentado que las recetas que les he proporcionado hasta ahora sean las auténticas del lugar pero no tan conocidas, para que exista interés y no se crea que es una repetición de otros cursos, pero en este caso en especial sería un crimen no mencionar el autentico mole poblano.

Mole poblano

Ingredientes

- 1 guajolote (pavo)

Cocina tradicional mexicana

- 460 gr de chile mulato
- 400 gr de chile ancho
- 100 gr de chile pasilla
- 3 chiles chipotles
- 4 jitomates grandes
- 75 gr de ajonjolí
- 100 gr de almendras
- 75 gr de pasas
- 75 gr de cacahuete (maníes)
- 20 gr de pan blanco
- 3 gr de pimienta
- 1 gr de clavo de especias
- 1 gr de anís
- 2 gr de canela
- 2 tablillas de chocolate
- 200 gr de manteca
- 200 gr de ajonjolí tostado para rociar

Procedimiento

El guajolote se corta en piezas y se fríe en manteca en una cazuela grande.

Cuando está frito se agregan los chipotles, que se habrán desvenado, hervido en agua y molido con los jitomates asados.

Cuando reseca se agrega un litro de caldo y se sazona con sal.

Los chiles restantes se desvenan y se fríen en manteca hasta que doren ligeramente.

El anís y el ajonjolí se tuestan en un comal.

Las almendras, cacahuates, pasas, pan, tortilla y especias se fríen en manteca. Se muelen con los chiles, el ajonjolí, el anís, las cebollas, y los ajos.

Se disuelve esto en un litro de caldo, se agrega el chocolate y se le pone el guajolote.

Cuando está bien cocido se deja en el fuego hasta que espese bien, se vacía en el platón y se espolvorea el ajonjolí tostado.

Cocina tradicional mexicana

Tesmole de matanza tehuacanera

Ingredientes

- 1 espinazo de chivo
- 3 huesos de cadera de chivo
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 rama de cilantro
- 3 hojas de aguacate
- 14 kg de jitomate
- 350 gr de tomate verde
- 35 gr de manteca
- 20 gr de chile serrano
- 80gr de chile guajillos
- 300 gr de ejotes (alubias, chauchas, judías tiernas)

Procedimiento

Para la salsa, el tomate y el jitomate se hierven juntos, se muelen con dientes de ajos (a gusto) y un gajo de cebolla, y se fríen hasta que la salsa este chinita.

Los huesos y la carne se parten en pedazos y se ponen a cocer con sal, ajo, cebolla, cilantro y las hojas de aguacate.

Cuando ya esta cocido se le agrega la salsa y los ejotes.

Los chiles se fríen y se muelen muy bien y se juntan con el jitomate y ya todo unido se agrega a la cacerola donde está la carne.

Se deja sazonar y se sirve muy caliente.

Turrón de bizcocho

Procedimiento

Se pone al fuego un kilo de azúcar con una taza de agua.

Cuando tiene consistencia de bola dura se le incorporan seis yemas de huevo y 460 gr de migajas de bizcocho rallado.

Se le agrega una cucharadita de canela y el jugo de un limón.

Se deja todo en el fuego hasta que al revolverse se ve el fondo del cazo.

Se retira y se le agrega una tacita de vino.

Cocina tradicional mexicana

Se regresa al fuego para que de otro hervor. Se quita de la estufa, se bate ligeramente y se vacía en cajitas de cartón forradas de papel encerado.

Se le agregan 230 gr de frutas secas y se cubren con más pasta.

Se dejan reposar... y tenemos unos dulces deliciosos.

Querétaro

Con capital en la ciudad del mismo nombre, este estado se distingue por la producción de plantas oleaginosas.

Menjengue

Es su bebida regional, que lleva pulque, maíz molido, piña, plátano y piloncillo (azúcar oscura sin refinar que se vende en forma de cono truncado. Se sustituye con azúcar morena).

Se desbarata un kilo de piloncillo en agua, se agregan 3 litros de pulque, 500 gr de maíz desquebrajado y veinte hojas de maíz secas, y se pone a hervir.

Una vez que hirvió todo se deja reposar por tres días.

Pasado ese tiempo se cuele, se le agrega un kilo de azúcar, 10 plátanos y dos piñas -todo en trocitos- así como 30 gr de canela en polvo y se deja reposar 24 horas. Pasado ese tiempo ya se puede servir

Taquitos de carnitas de San Juan del Río

Ingredientes

- 18 tortillas chicas
- 10 chiles pasilla
- ¼ l. de leche
- 2 dientes de ajo
- 150 gr de queso
- 1 cebolla
- 125 gr de manteca
- 300 gr de papas
- 300 grs de carnitas (carne de cerdo braseada, de cualquier corte)
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 lechuga
- 1 manojo de rabanitos

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Los chiles se tuestan ligeramente y se remojan en la leche. Se muelen con los dientes de ajo y se fríen en una media cucharada de manteca sazonándose con sal.

Ahí se meten las torillas que estarán ligeramente fritas.

Se rellenan con las carnitas y se forman los taquitos se colocan en un platón. Se rocían de ajonjolí que fue previamente tostado en el comal, se le ponen las papas en rebanadas ya cocidas y fritas, y se adornan con hojas de lechuga y los rabanitos cortados en forma de flor.

En algunos lugares las carnitas no se ponen adentro de la tortilla sino afuera de esta, hecha taquitos y las carnitas desmenuzadas.

Ensalada corpus

Procedimiento

Cuatro manzanas se ponen a cocer junto con cuatro peras y cinco calabacitas.

Una vez cocidas se parten en tiritas, se le agrega dos cebollas picadas y cinco elotes cocidos y desgranados y cuatro manzanas más, aparte de 6 duraznos y seis aguacates, todo picado y sazonado con aceite y vinagre.

Se coloca en una ensaladera y se adorna con 300 gr de capulines (pueden reemplazarse con cerezas negras).

Capítulo 10: Estados de sinaloa, sonora y tabasco

El estado de Sinaloa, cuya capital es Culiacán, es famoso por la diversidad de sus mariscos y las hermosas playas de Mazatlán, ubicadas en el océano Pacífico.

Sinaloa

Caldo sudador

Este es un platillo típico de Mazatlan

Ingredientes

- 1 kg de pescado en trozos
- 35 gr de manteca
- 4 chiles verdes
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo

Cocina tradicional mexicana

- 250 gr de zanahorias
- 250 gr de ejotes
- 250 gr de papas
- 250 gr de chícharos (arvejas o guisantes)
- 250 gr de calabacitas
- 500 gr de jitomate
- 1 cucharada de orégano

Procedimiento

En la manteca se fríen la cebolla y los dientes de ajos bien picaditos, junto con los chiles -previamente asados y cortados en rajadas- y las verduras que fueron picadas en crudo.

Ya todo frito se agrega el jitomate -previamente asado y molido-, se espera a que se reseque un poquito y se le agrega el orégano con dos litros de agua.

Cuando ya están suaves las verduras se agrega el pescado en trozos y se tapa la cacerola para que sude.

Una vez cocido el pescado se sirve inmediatamente.

Guisado de pajaritos

“Pajaritos” es el nombre que recibe en Mazatlán una especie de peces voladores

Ingredientes

- 20 pajaritos
- ½ l. de aceite
- 400 gr de jitomate
- 1 cebolla grande
- 3 chiles piquines
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Orégano
- Limones al gusto

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Se les quitan las escamas y las vísceras a los pescados y se lavan. Ya limpios se les pone sal y jugo del limón, se fríen en abundante aceite y se sirven doraditos con la salsa.

La salsa se hace con los jitomates asados y molidos en molcajete junto con los piquines, a los que se le agrega el cilantro picadito.

Tamales nixcocos o coloraditos

Ingredientes

- 1 kg. de maíz
- 1/2 taza de ceniza
- 400 gr de manteca
- Hojas de elote tiernas
- Unas rajas de palo de Brasil

Procedimiento

Se pone el maíz al fuego con tres litros de agua, la ceniza y sal.

Cuando está bien cocido se retira, y cuando se enfría se vacía en una canasta se lava, se descabeza y se muele con poca agua.

Se bate la manteca hasta que esponje, se le agrega la masa y sal, y se bate muy bien.

Se pone un poco de esta masa en cada hoja de elote, se amarra de los dos extremos con hojas también de elote.

Se ponen en una vaporera con agua y sal y las rajas de palo de Brasil.

Se dejan cocer hasta que la masa esté cocida y las rajas de palo de Brasil estén rojas.

Sonora

Situado en el norte de México, su capital es Hermosillo y su cocina se distingue por la presencia de la carne.

Cocina tradicional mexicana

Caldo de queso de Sonora

Ingredientes

- 1 cebolla blanca
- 1 cebolla verde
- 1 jitomate
- 3 chiles verdes
- 4 papas
- 1 cucharada de manteca
- 1 l. de leche
- 3 tazas de agua
- 3 tazas de cuadritos de queso de Sonora (puede reemplazarse con cualquier queso para fundir)

Procedimiento

En la manteca se fríen las papas -sin cáscara y cortadas en cuarterones-, las cebollas rebanadas, el jitomate picado y los chiles cortados en rajitas.

Cuando está todo bien frito se le agrega la leche y se deja hervir a fuego lento.

Al comenzar a hervir se le pone el agua y se deja hervir hasta que estén blancas las papas.

Al final se le agrega el queso cortado en cuadritos, se quita del fuego y se deja que se derrita el queso para que se pueda servir.

Filetes de totoaba

Ingredientes

- 6 filetes de totoaba (corvina)
- 4 dientes de ajo
- 3 pimientas
- 50 gr de harina
- 1 taza de aceite
- Lechuga
- 2 limones
- Vinagre y sal a gusto

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

Los dientes de ajo se muelen con la pimienta, el jugo de limón y la sal y con esto se untan los filetes, se pasan por harina y se fríen en el aceite.

Se sirven con la lechuga picada y sazonada con aceite y vinagre y un poquito de sal.

Tabasco

Con capital en Villahermosa, este estado se sitúa en la parte sur del país, en el golfo de México.

Sus costas, lagos y ríos producen una gran diversidad de peces, y también produce muchos productos tropicales entre ellos el cacao y el plátano, que se exportan a muchos lugares del mundo.

Potze tabasqueño

Ingredientes

- 12 rebanadas de pescado
- 12 hojas de hierba santa (que en Tabasco llaman “momo”)
- 8 cucharadas de aceite
- 250 gr de arroz (preparado ya con anticipación con jitomate, o arroz blanco acompañado de unas rajitas de chile poblano)

Procedimiento

Las rebanadas se fríen en el aceite, y se pone en medio de cada filete un poco de arroz.

Luego se ponen los filetes dentro de las hierbas santas y se forman tamalitos que se meten al horno para que se sazone todo (o se ponen en una vaporera).

Pejelagarto estofado

El pejelagarto es un pez que se cría en los ríos de Tabasco

Ingredientes

- 1 pejelagarto de tamaño mediano
- 400 gr de manteca
- 1 cebolla morada grande

Cocina tradicional mexicana

- 4 jitomates
- 4 chiles que no piquen
- 50 gr de pasitas
- 100 gr de almendras
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

En la víspera se limpia, se asa y se desmenuza la carne del pejelagarto.

En la manteca se fríe la cebolla ya picada y los dientes de ajo, se agrega el jitomate molido y la carne del pejelagarto, los chiles dulces en tiras, las pasitas, las almendras sin la cáscara y cortadas, la pimienta y sal.

Se deja hervir hasta que espese y se sirve muy caliente

Buñuelos de plátanos

Ingredientes

- 3 plátanos verdes
- ¼ l. de aceite
- 200 gr de azúcar
- 1 raja de canela

Procedimiento

Los plátanos con todo y cáscara se rebanan, se ponen durante dos horas con agua y Sal, y se escurren bien pasando ese tiempo.

Se les quita la cáscara y se aplanan para freírlos en mucho aceite, y ya fritos se espolvorean con azúcar.

Dark Crow dice:

8 noviembre, 2009 a las 7:43 pm

Capítulo 11: Estados de tamaulipas, tlaxcala y veracruz

En la frontera con los Estados Unidos de América y lindando con el golfo de México, este estado es rico en petróleo, ganadería y cereales.

Cocina tradicional mexicana

Tamaulipas

Sopa de jaiba

Ingredientes

- 12 jaibas (cangrejos)
- 1/2 kg de jitomate
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 5 hojas de orégano
- 2 ramas de perejil
- 2 zanahorias
- 1 cucharada de harina (para espesar)
- 1 limón
- 1 ½ l. de agua

Procedimiento

Las jaibas se lavan perfectamente y se les quitan las tenazas.

En el aceite se fríen el jitomate rebanado, los ajos picados y la cebolla rebanada.

Se agrega el agua y las zanahorias junto con el orégano, perejil y sal.

Cuando las zanahorias ya se cocieron se agregan las jaibas hasta que den un hervor, se le pone la harina disuelta en un poco de agua, y se sirve calentito.

Huatape de camarón

Ingredientes

- 1 kg. de camarones
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de lechuga
- 1 cebolla chica
- 15 hojas de chile verde
- 12 hojas de epazote
- ¼ kg de jitomate
- 100 gr de masa de maíz
- 35 gr de manteca

Cocina tradicional mexicana

- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

Se muelen los ajos, la cebolla, las hojas de lechuga, los chiles el epazote y los jitomates, y se fríe todo en manteca.

Se deshace la harina en agua suficiente como para que quede como un atole ralo (es decir, aguado no espeso), y se le agrega a lo que molimos sal y pimienta.

Ya que todo está bien hervido se le ponen los camarones para que ahí se cuezan.

Atole malarrabia

Ponemos dos litros de agua al fuego con tres trozos de piloncillo y dos ramas de canela. Se deshace bien el piloncillo y se retira del fuego.

Se le deshace la masa que sería un cuarto y se vuelve a poner en el fuego hasta que hierva.

Se le agregan tres plátanos previamente rebanados y fritos en manteca.

Se deja hervir cinco minutos más y se sirve bien caliente.

Tlaxcala

Este estado se encuentra en el centro de la república.

Sopa tlaxcalteca (también denominada migas)

Ingredientes

125 gr de pan blanco

1 cucharada de manteca

2 cebollas

1 vena de chile loco (es un chile rallado que se encuentra en Tlaxcala)

Ramas de epazote

Cocina tradicional mexicana

Procedimiento

El pan se remoja en dos litros de agua o caldo y se sazona con sal.

Se fríen las rebanadas de cebolla, y se agregan el pan remojado, el epazote y las venas de chiles.

A continuación, se le pone el caldo donde se remojó el pan y se deja sazonar.

Quiotes de huevo

Para esta receta haremos una salsa con cinco chiles pasilla remojados y asados y 200 gr de tomates verdes asados y molidos con los chiles, dos dientes de ajo y sal.

Los quiotes se sacan de la flor que sale del corazón del maguey cuando no se le extrae el agua miel.

Utilizaremos dos tazas de quiotes, que se fríen en manteca y se agrega una cucharada de harina y dos huevos ligeramente batidos.

Cuando están cocidos los huevos se retira todo y se acompaña de la salsa que debemos tener ya preparada.

Taxcales

Ingredientes

- 3 elotes duros
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1/2 raspadura de naranja

Procedimiento

Los elotes se desgranar, se muelen, y se mezclan con el azúcar, la canela y la raspadura de naranja.

Se hacen gorditas en forma de triángulo y se cuecen en el comal para que queden bien cocidas.

Veracruz

Es un estado formado por una gran faja de tierra en el litoral del golfo.

Su clima es cálido y su capital Orizabal fue entrada en el antaño de todos aquellos que venían a conquistarnos.

Sopa borracha

Se ponen 700 gr de azúcar y una taza de agua al fuego.

Cuando tiene punto de bola (un almíbar adquiere punto de bola, cuando al dejar caer una gota de liquido sobre una superficie fría se forma una bolita) se agrega un coco rallado de tamaño regular y una raja de canela.

Se deja al fuego hasta que el coco se vuelve como una miel.

Se retira del fuego y se le agrega un litro de jerez dulce y se deja enfriar.

Dos claras de huevo se baten a punto de turrón, se le agrega el jugo de un limón.

Se toma un pan inglés (pan de miga), un marquesote (especie de pan dulce) o un panque, se corta en rebanadas y se introducen en la mezcla que se llevó a cabo de las claras con la del jerez.

Se van colocando en un platón y así sucesivamente.

Se baña después con un poco de la mezcla y se adorna con pasas, almendras y nueces al gusto.

Carne de chango estilo Catemaco

Ingredientes

- 2 kg de carne de cerdo enchilada para cecina Sal y limones

Procedimiento

La carne se unta con los limones y sal de nitro, y se asolea dos días hasta que esté oreada.

Se asa de la siguiente manera: se ponen dos leños a los lados del fuego y un lazo en el medio. Ahí se cuelga la carne de manera que no se cocine directamente sobre el fuego sino a un lado, para que quede como ahumada.

Ya asadita se acompaña con chilitos verdes asados y cebollita asada.

Cocina tradicional mexicana

Popo

Es una bebida que se acostumbra tomar en la región huasteca veracruzana.

Ingredientes

500 gr de cacao

1600 gr de azúcar

300 gr de arroz

1 taza de raíz de chupipi (una planta de la región)

75 gr de canela

Procedimiento

Se muelen todos los ingredientes muy finamente formando una masa.

A la hora de servir se toman porciones de la masa, se deshacen en el agua y se pasan por un tamiz.

Se bate bien y cuando ya tiene bastante espuma se sirve bien caliente

Capítulo 12: Estados de yucatan y zacatecas

Yucatán

Este estado tiene el privilegio de ser el único lugar donde existe el cactus de henequen.

Su cocina es exquisita y de antigua tradición, y se dice que se puede comer un platillo típico diferente los 365 días del año.

Su capital, Mérida, es conocida como la ciudad blanca por su limpieza y el color de sus calles.

Cocina tradicional mexicana

Mero en tixin_xik

Procedimiento

Limpiamos el pescado, le quitamos la espina y lo untamos con un adobo que se hace con media cucharada de achiote (colorante natural también llamado urucu, bixa orellana o annato), tres naranjas agrias, tres pimientas, dos clavos de especie, una raja de canela, dos dientes de ajo, 6 cominos y una cucharadita de orégano.

Se coloca en la parrilla y cuando se está asando se le pone manteca para que no se queme y ya asado se acompaña con tortillitas de harina.

Sierra en escabeche rojo

Utilizaremos 700 grs de sierra en rebanadas, que se lavan y se untan con limón, pimienta y sal, y se fríen bien.

Aparte se fríen 500 gr de cebolla rebanada. Una vez frita, se agrega la sierra a las cebollas, junto con un pimiento cortado en tiras, 10 ajos molidos y un cuarto de cucharadita de comino.

Se deja hervir todo a fuego suave hasta que el pescado esté bien cocido, y se sirve muy caliente

Dulce de nancén

Ingredientes

- 1 kg de nancen (fruto típico de Yucatán, también llamado nance o nancite)
- 3 granitos de ácido cítrico
- 1 ¼ kg de azúcar

Procedimiento

Se ponen a cocer los nancen con agua que los cubra y el ácido cítrico.

Ya cocidos se lavan y se escurren. Se pone al fuego el azúcar y medio litro de agua.

Cuando la miel empieza a espesar se retiran, se le agregan los nancen y se vuelven a poner al fuego hasta que estén suaves.

Cocina tradicional mexicana

Zacatecas

Este estado se encuentra en el centro de México, y se caracteriza por sus maderas preciosas y frutos tropicales, así como por su ganadería.

Figadete

Ingredientes

- 1 kg de chicharrón exprimido
- 1 cebolla
- Chiles en vinagre
- Aceite, vinagre, sal y pimienta a gusto

Procedimiento

El chicharrón se pica y se mezcla con la cebolla picadita. Se le agregan los chiles y se sazona con vinagre, aceite, pimienta y sal.

Se debe dejar reposar una hora para que tome un sabor delicioso

Rosca de almendras

Ingredientes

- 230 gr de almendras
- 700 gr de azúcar pulverizada

Procedimiento

Las almendras se pelan y se muelen junto con el azúcar.

Ya bien incorporados se forman rosquitas con un embudo o con la mano, se ponen al sol y cuando estén calientes se ponen sobre papel y se meten al horno templado hasta que toman un bonito color.

Barbacoa estilo Zacatecas

Ingredientes

- 2 cabezas de res o 4 de carnero
- 6 pencas de maguey (o agave)
- 200 gr de chile guajón (también conocido como chile bolita)
- 2 cucharadas de orégano
- Vinagre y sal

Procedimiento

Se lavan las cabezas, se frotan con orégano y vinagre se dejan reposar una hora.

El chile se asa y se muele con sal, y se le agrega a las cabezas.

Las pencas se asan y con ellas se forra una vaporera en donde se ponen las cabezas. Se tapa y se pone al fuego cinco horas, revisando cada hora para que no se le acabe el agua a la vaporera.

Se sirve muy caliente o se ofrece en taquitos.

Capítulo 13: La cocina de las fiestas 1

Epifanía

Se celebra en México el día dos de febrero, y consiste en que si el niño Jesús fue depositado en el pesebre el 24 de diciembre a las doce de la noche y después de haberle arrullado y cantado, ahí permanecerá hasta el dos de febrero que es cuando se “levanta”, como comúnmente se dice.

En algunos hogares existe la costumbre de que los familiares que lo arrullaron vienen siendo sus padrinos y para ese día deben vestirlo, escogiendo su ropón, que en la actualidad puede vestirlo por ejemplo como el Niño de la Paz, o el niño misionero en (en mi casa, ya van dos años que visto al mío de Juan Diego).

Dichos padrinos son los que ofrecen una fiesta para celebrar dicho evento, y en algunas regiones hasta acostumbran quedarse con el niño todo el año y el siguiente lo van rolando a otros padrinos.

Y es que en donde los pueblos son muy tradicionalistas la fiesta incluye a todo el pueblo, pues el niño que visten aparte de los suyos es el de la iglesia del pueblo.

Imagínense el gasto tan tremendo que se les viene a esas personas, pero ellas lo hacen con mucha devoción y gusto, y además dicen que reciben muchas bendiciones.

En otros hogares, sobre todo en las capitales donde ya esa costumbre no es tan arraigada, la persona más devota es la que se dedica a eso, y después de vestirlos ese día se llevan al templo a bendecir y luego ya viene la fiesta.

Terminada la ceremonia, se sirve una merienda o comida en muchos casos, que va acompañada de tamales dulces o de chile, un atole llamado champurrado, buñuelos con dulce de tejocote, y en algunos lugares hacen una agua fresca que se prepara con naranja, pasas, ciruelas, hojas de lechuga, almendras, jicama y betabel.

Champurrado

El champurrado lleva un litro y medio de leche, 150 gr s de chocolate, 50 gr s de masa de maíz, 200 grs de piloncillo, y una raja de canela.

Se deshace la masa en el agua, y se le agrega la canela y el piloncillo.

Se pone al fuego y se le agrega el chocolate y se deja hervir. No hay que dejar de mover porque se pega.

Se deja espesar y se sirve calentito en jarritos de barro.

Buñuelos

Los buñuelos se preparan de la siguiente manera:

Se pone al fuego un octavo de litro de agua, una cucharada de tequezquite (carbonato de sosa natural), y 10 cáscaras de tomate verde bien lavadas y desinfectadas.

Cuando suelta el hervor se retira, se cuela y se deja enfriar.

Se ciernen 200 gr s de harina, se mezcla con un huevo, y se le incluyen una cucharada de manteca y 20 gr de azúcar.

Se revuelve con el agua del tequezquite hasta formar una masa muy suave, se hace una bola y se unta de manteca. Se deja reposar dos horas, y se hacen bolitas que se van estirando en la mesa de trabajo (aunque mucha gente lo hace con una servilleta en la rodilla, y a este tipo de buñuelos se les llama de rodilla).

Se dejan bien delgaditas, se fríen en la manteca, y se les pone la miel, que prepararemos de la siguiente manera:

Se pone al fuego 350 gr s de piloncillo y una canela en trozo, tres cuartos de agua y diez tejocotes (majuelo o espino).

Cuando ya hirvió diez minutos, se retiran los tejocotes y esta miel se sirve bañando los buñuelos.

Cuaresma

Esta es otra fecha donde los mexicanos hacen alarde del gusto culinario.

En esos días de vigilia se acostumbra tomar caldo de habas, empanadas de vigilia, revoltijo con camarones (o sin ellos, según como este el dinero), capirotada, y un sin fin de recetas en cada estado.

Cocina tradicional mexicana

Caldo de habas

El caldo de habas se realiza de la siguiente manera: en una olla se ponen 400 gr de habas ya peladas y lavadas, junto con una cebolla y tres dientes de ajos. Se le pone agua y se acerca al fuego hasta que se deshagan las habas.

En tantita manteca se fríen 300 gr de jitomates ya pelados, asados y molidos (algunas personas no muelen el jitomate sino que lo parten en cuarterones y así lo fríen).

Cuando se espesa se agregan al caldo de las habas (en algunos hogares acostumbrar licuar las habas ya cocidas porque no les agrada verlas deshechas, saben igual y solamente cambia la textura).

Se le agrega al caldo unas ramas de cilantro y hierbabuena -hay personas que les agregan nopalitos cocidos y partidos-, sal y pimienta.

Se deja hervir nuevamente y se sirve muy calientita.

Si nos gusta el picante podemos agregarle chilito verde picado, sobre todo cuando hace un poco de frío (en cuaresma nunca hace frío, pero es por si lo hacen en otra época del año, ya que esta sopa es muy reconfortante).

Empañadas de vigilia

Las empanadas de vigilia son como las que elaboran ustedes, pero en ese tiempo se rellenan de romeritos, bacalao, pulpo en jitomate, atún, o cualquier producto que no sea carne roja.

Se acostumbra el jueves santo ir a la visita de las siete casas, es decir siete iglesias a rezar un poco y estar en acogimiento con Jesús.

Después de ese recorrido que se lleva a cabo en la tarde del Jueves Santo, en algunos hogares acostumbran hacer capirotada y acompañar este dulce con un cafecito o un vaso de leche fría.

Capirotada

Vamos a utilizar 200 gr de pan, que vamos a dorar en manteca procurando que no se queme el pan.

En un octavo de litro de agua se ponen 200 gr de piloncillo y una raja o dos de canela, se deja que hierva tres minutos, y en un platón se va acomodando el pan ya frito y escurrido y se baña con la miel del piloncillo.

Después se le desmorona queso -ya sea añejo o el de su preferencia, pero que sea para rallar-, y así sucesivamente hasta que nos quede como un pastel.

Se le puede agregar piñones, almendras o cacahuates, y también lo podemos meter un poquito al horno a dorar (aunque en algunas ocasiones ya no es necesario).

Una de las mas hermosas tradiciones de cuaresma es la del Viernes de Dolores, en que la costumbre es poner un altar con vista a la calle y en la entrada principal del hogar colocar una imagen de la Virgen de los Dolores con el rostro vuelto hacia un crucifijo.

Cocina tradicional mexicana

Se adorna con flores frescas o con las macetas que hay en la casa, con platitos de trigo, naranjas o cualquier otro tipo de fruta de la región.

También se realizan cadenas de papel color púrpura y blanco en postura de duelo, y es la costumbre visitar estos altares para rezar una oración y después de hacerlo preguntar si ahí no había llorado la Virgen.

Los dueños de las casas a estos peregrinos les ofrecían agua fresca ya sea de tamarindo, jamaica o chia, en preciosos cantaros de barro.

Se supone que ese día algunas personas llevan a cabo un ayuno total y que solamente los niños o las personas enfermas podían comer, y es por eso que no damos una receta específica.

Claro que no toda la gente lo acostumbra, y entonces es cuando comen caldo de pescado o camarón, pescado frito, o alguna receta originaria de su lugar que no utilice carne roja.

El domingo de Pascua, o de Resurrección, se acostumbra ir a misa ya que es una de las ceremonias más importantes de la fe católica, y como ustedes sabrán en México la extensa mayoría de su población es católica.

Después se va uno al parque a dar la vuelta o a jugar con los niños -si hay en la familia-, y se acostumbra en algunos hogares -comer ahora sí- carne roja, que pueden ser carnitas o barbacoa, o ir a comer quesadilla de picadillo o tostadas de pollo o pata de res, etc.

Dulce Aleluyas

Antes se acostumbraba realizar un dulce llamado aleluyas, que son pequeños dulces de almendras que tenían grabado el cordero pascual y que las religiosas de los conventos de la ciudad de México obsequiaban o vendían afuera de los templos.

Para estos dulces ponemos al fuego tres litros de leche, a la que ya se le agregó un cuarto de cucharada de bicarbonato, un kilo con trescientos cincuenta gramos de azúcar, y una raja de canela.

Cuando empieza espesar se retira y se le agrega la almendra pelada y molida. Se vuelve al fuego y se sigue moviendo para que no se pegue.

Cuando vemos ya el fondo del cazo y se desprende de las paredes el dulce, se retira, se bate un poco y cuando forma una pasta se toman pequeñas porciones con las que se hacen las aleluyas, marcándolas con un sello de madera donde viene el cordero

y se ponen a enfriar.

Corpus

Este día siempre se conmemora en junio, aunque la fecha exacta es variable.

En el atrio de los templos se vendían mulitas de distintos tamaños hechas de hoja de maíz, con huacales (cajas de madera) rellenos de capulines (nísperos).

Cocina tradicional mexicana

Actualmente, nada más están adornadas con tronquitos de madera.

Día de la Independencia

El quince de septiembre conmemoramos nuestra independencia, y llevamos a cabo en la noche el grito en el Palacio Nacional de la Ciudad de México, y se escuchan las doce campanadas que realizó el padre Miguel Hidalgo y Costilla por el presidente que en ese momento tengamos.

Comemos una cena o merienda muy mexicana y nos vestimos como chinas poblanas o de charros, o con cualquier traje típico de nuestro país, para bailar y oír pura música mexicana y festiva.

La bebida que no puede faltar en todos los hogares es el clásico tequila, botanitas mexicanas, junto con un buen mole poblano, chiles rellenos, enchiladas, arroz a la mexicana, arroz con leche, aguas frescas, y torta o helado de elote.

En las fiestas populares, en los puestos que se ponen en la plaza principal de cada lugar también se vende mole, carnitas, pambacitos, elotes enchilados, chicharrones, pepinos enchilados, sopes, camotes tatemados, rebanadas de jicama, pan de pulque, tamales, atoles o aguas frescas.

Es que muchas personas acostumbran no cenar en su casa e ir a la localidad donde se lleve a cabo la conmemoración del Grito de Independencia, y ahí cenar en los puestos que están en la calle.

Capítulo 14: La cocina de las fiestas 2 Noviembre Festividad de los Fieles Difuntos

Se dice que el primero de diciembre se recuerda a los muertos chiquitos -es decir a los muertos de los niños- y que el día dos es a los muertos mayores.

La costumbre de poner ofrendas a los difuntos existe en México entre la gente del pueblo desde antes de la conquista, ya que nuestras culturas prehispánicas -como la maya, los olmecas, los mexicas, los teotihuacanos y otras más- rendían culto a sus muertos.

Podemos mencionar que los mixtecos y zapotecos acostumbraban a que cuando alguien de su familia fallecía, lo enterraban dentro de su casa para que su esencia y espíritu siguiera entre ellos y no los abandonaran.

En cada casa se selecciona el lugar donde irá la ofrenda, pequeña o grande según sea el caso y la devoción que se tenga a los difuntos.

Ya seleccionado el lugar se tiene designado un mantel -que casi siempre es el que se usa en forma exclusiva para esa ocasión, y que la mayoría de las veces es bordado a mano- en el que se ponen hojas de papel picado alusivas a dicho evento.

Cocina tradicional mexicana

En ocasiones se realizan cadenas de papel para colgarlas en los techos de donde va estar el altar.

Como paso siguiente se colocan los platillos que más agradaron a nuestros difuntos en vida, así como fruta y dulces para los que fueron niños -además de arroz con leche y juguetitos para que se entretengan-. A los adultos, aparte de ponerles su guiso preferido podemos también ponerles la bebida que acostumbraban en vida (en algunas familias hasta sus cigarros les ponen).

Otra cosa muy importante es que hacemos un pan de muerto especial para ellos y que se pone en el altar, pero podemos hacer más y comerlo nosotros.

Se adornan las mesas con flores de zempazuchil -de hermoso color amarillo y muy aromáticas-, se ponen velas y veladoras y como un incensario donde se quema copal (era el incienso que utilizaban nuestros antepasados) o incienso moderno.

Se colocan calaveras de azúcar (esas son las tradicionales) que están

adornadas y que pueden llevar el nombre de nuestros difuntos o de nosotros mismos, para recordarnos que para aquel lugar vamos todos. Actualmente también se ponen calaveras de chocolate o de sésamo, así como esqueletos y tumbas de azúcar.

Mucha gente -además de poner sus altares el día primero o el dos de noviembre- se traslada a los panteones donde tienen enterrados a sus muertos y les llevan allá también comida, les lavan las criptas y se las arreglan con flores y después les colocan los alimentos preparados para ellos y muchas personas comen ahí compartiendo la sal y el vino con sus muertos. Algunos les llevan la música que les gustaba o acostumbran llevarles mariachis.

En cada región de la república mexicana es diferente el modo como se recuerda a los difuntos, pero hay lugares como Pazcuaro (estado de Michoacán) que se han vuelto ya una tradición tal que nacionales y extranjeros se dirigen a este lugar para observar como las chinanpas – embarcaciones de los pescadores- se llenan de flores y comida y con un respeto solemne se dedican cantos tarascos o purepechas a los muertos y se dirigen sus habitantes en la noche a la isla de Janitzio o van a los panteones cercanos, configurando un ritual impresionante.

El pan de muerto se hace en cada lugar de diferente forma pero en el Distrito Federal se hace redondo, se le ponen alrededor cuatro canillas y lagrimas de la misma masa y se le espolvorea de azúcar blanca o pintada de rosa, y algunas personas le ponen miel.

Este pan se come ese día en todos los hogares de México, no importa cual sea su clase social.

Con anticipación a estas fechas se ven los aparadores de las panaderías o tiendas dedicadas hacer pan llenas de estos panes en todos los tamaños.

Receta tradicional de Pan de Muerto

Se deshacen tres o cuatro cucharadas de levadura en ocho cucharadas de agua tibia, se le agrega 150 gr de harina ya cernida, se forma una pasta y se trata de formar una bola que se pone cerca del calor de la estufa hasta que doble su volumen.

Mientras tanto, se ciernen 450 gr de harina con un cuarto de cucharada de sal y 250 gs de azúcar, se le mezclan 8 huevos, dos cucharadas de agua de azahar, tres cucharadas de cocimiento de anís, raspadura de una naranja, y 115 gr de manteca o mantequilla.

Se amasa todo muy bien y cuando esté suave se le agrega la levadura ya fermentada que teníamos junto al fuego.

Se amasa nuevamente y se golpea, se unta de manteca o mantequilla y se coloca en una cacerola.

Se tapa con un lienzo y se pone en un lugar tibio durante seis horas o 12 a temperatura natural (según si hace mucho calor o frío) hasta que doble su volumen.

Se vuelve a amasar ligeramente y se forman bolitas del tamaño que se quieran los panes.

En ocasiones las figuras que formamos con la masa -como los huesos o las lágrimas- las cocemos aparte y después se pegan al pan con barniz, pero en algunos lugares forman todo de una vez: ponen una bola grande de esta harina y ahí se le van colocando las figuras de huesos y lagrimas y se mete al horno a trescientos cincuenta grados durante una hora o cuando con la punta de un cuchillo chequeamos si ya está cocida la masa.

La sacamos del horno ya frío, con una brocha los untamos del barniz que viene siendo harina con agua (150 gr y agua para deshacer esa masa), se pone al fuego, se mueve constantemente, y cuando tiene punto de crema espesa se retira, y después cuando se enfría se le pone a los panes.

Después de ponerles el barniz ya citado a los panes se los baña con azúcar granulada y a los cinco minutos otra vez hasta que veamos que ya no se absorbe.

Se acompaña con un atolito blanco o de sabor sea el gusto o un chocolatito de metate bien calentito en jarritos de barro.

Virgen de Guadalupe

El doce de diciembre es el día en que los mexicanos nos unimos para darle gracias a la Virgen de Guadalupe en la villa, lugar donde está la basílica dedicada a ella en el Tepeyac.

Acuden a visitarla a la villa miles de personas que quieren ver, agradecer, o pedirle un milagro a la santísima Virgen de Guadalupe, reina de México, o la morenita del Tepeyac (como la nombra el Santo Papa Juan Pablo II).

Vienen de diferentes lugares de la republica y en ocasiones desde el extranjero en peregrinaciones que en ocasiones han durado días de camino.

Cocina tradicional mexicana

Se venden ahí toda clase de antojitos. Fuera del atrio de la iglesia se colocan puestos rústicos en los cuales las mujeres -indígenas o no- están confeccionando y cociendo en comales las llamadas gorditas de la villa.

No hay visitante que vaya a la basílica y no las coma.

En los hogares siempre en alguna familia existe una lupita y por lo mismo le preparan su gran fiesta con arroz, mole con guajolote o cualquier otro platillo típico, pero a continuación les daré la receta de las famosas gorditas de la villa, que llevan más de un siglo preparándose.

Gorditas de la villa

Se muelen en seco 450 gr de maíz cacahuazintle (variedad de maíz, de mazorca grande y grano redondo y tierno, que se emplea, por ejemplo, en la preparación de tamales cernidos y de pozole), se cierne en un tamiz muy fino y se mezclan con 225 gr de azúcar, seis yemas batidas y un poco de agua, con la finalidad de formar una masa suave.

Se vuelve a moler todo en el metate y se forman las gorditas con la mano haciéndoles unos piquitos alrededor y se cuecen en el comal calentito.

Antes de Navidad

En la época decembrina desde hace más de un siglo existe la costumbre en México, nueve días antes de la Navidad, de reunirse las familias y en las casas rezar el Rosario.

Volvemos a hacer la aclaración que esto lo comentamos porque la mayoría de la población es católica, pero no todos los hogares son católicos. Ahí no se reza pero sí se pueden romper las piñatas, a menos que su religión no se los permita.

Se realiza una procesión por los patios llevando en una mano una velita y cantando la letanía y otros versos hechos especialmente para estas fechas.

Al terminar la procesión se rompe la piñata, que antiguamente solamente se hacían de barro pero en la actualidad -y debido a los accidentes- ya se elaboran de cartón y son mas resistentes.

Pasan todos a pegarle, y vienen rellenas de frutas de la estación como jícama, caña, cacahuates, tejocotes y en ocasiones regalitos que no se rompan.

Se forran de papel de china y hay que verlas que bonitas se ven. A las personas que pasan se les vendan los ojos y se les hace dar tres vueltas, después de romperla se sigue a la cena y después al animado baile.

A los invitados se les ofrece la riquísima colación, que son dulces rellenos en ocasiones de piñón, cacahuates o almendras.

En la cena que mencionamos se pueden ofrecer sopecitos, pambacitos, tacos, o todo lo que sea fácil de comer en platos y parados porque después va tanta gente que no alcanzan las sillas.

Cocina tradicional mexicana

En los tiempos de austeridad que se viven actualmente esta costumbre ha mermado ya que el costo de una posada es un poco elevado, pero todavía en las colonias del distrito federal los vecinos se cooperan y organizan su posada de la calle o la colonia o de la iglesia.

En las clases acomodadas en ocasiones se saltan la piñata y solo hay fiesta, pero no es la regla.

Nochebuena

En la última posada que se festeja el 24 de diciembre, la Nochebuena, se ofrecen un sin fin de platillos riquísimos y apegados al presupuesto de cada familia.

Se toman botanas mexicanas, pero para que ustedes se aclimaten a este día les comentaré que desde días antes se compra al guajolote y se le cría o se compra el bacalao y se desala.

Un día antes, o en la madrugada del veinticuatro, se mata al pobre guajolote y se empiezan a oír el rechinar del aceite friendo los chiles para el guajolote, o se escucha el golpe del metate moliendo chiles y el aroma que sale de ellos.

Se almuerza ligeramente ya que ese día se estará comiendo constantemente, y las mujeres en la cocina comienzan a darse gusto mezclando sabores.

Guajolote relleno para Navidad estilo mexicano

El guajolote se limpia muy bien y se le quitan las menudencias, se unta por dentro y por fuera con dos cebollas que fueron molidas con seis dientes de ajo, hierbas de olor, sal y pimienta.

Se rellena con el relleno de preferencia de la familia, pero podemos hacer un relleno de carne molida, que guisaremos con jitomate y cebolla molidos y le agregaremos almendras, pasas, aceitunas, piñones, tres manzanas cortadas en cuadritos, y dos zanahorias cortadas igual.

Se amarra y se acomoda en una charola previamente engrasada con mantequilla, y se pone al horno a 350 grados centígrados.

Poco a poco se le agrega vino blanco bañándolo. Al vino lo podemos licuar con dos hojas de laurel, dos dientes de ajo, una raja de canela, tres clavos de especie, 4 pimientas. Se lo podemos inyectar, pero si no hay que estarlo bañando continuamente y ponerle un papel aluminio arriba para que no se queme la piel y esté cocido adecuadamente.

Para las personas que no les gusten tanto las especias o no las puedan comer, pueden mezclar el vino con un poco de sal o sustituto de ella y jugo de naranja, y queda igualmente riquísimo.

A la mitad de la cocción -según el peso del guajolote- con mucho cuidado se voltea y se sigue el mismo procedimiento. Una hora antes de sacarlo se le quita el papel aluminio para que dore.

Cocina tradicional mexicana

Bacalao de Navidad

El bacalao ya deshebrado -y sin sal porque se remojó previamente- se aparta por un momento y en una cazuela grande de barro freímos en aceite de oliva -antes era en manteca- de seis a ocho ajos, picaditos finamente, cuatro cebollas grandes – u ocho chicas- también picaditas finamente.

Se le agrega pimiento morrón picadito, alcaparras escurridas y aceitunas que pueden ser de manzanilla o si les gustan mucho las gordal

Se le agrega perejil picado finamente y un cuarto de vino blanco, y se revuelve con cuidado agregando ocho jitomates cocidos, pelados y picados finamente, y se le agrega el bacalao.

Se vuelve a revolver con cuidado y se deja sazonar. Al poco tiempo se verifica la sal, y si le falta se le agrega un poquito ya que como es un platillo un poco salado se nos puede pasar la mano y echarlo a perder.

Finalmente le agregamos los chiles: si no comemos mucho picante solamente uno que otro chile largo, y si comemos picante varios chilitos largos, y se apaga el fuego si ya hirvió y se sazonó.

De sopa podemos servir un consomé de pollo bien reconfortante en la noche, o una sopa seca hecha con spaguetti o tallarines.

Ponche

Hacemos también una bebida caliente que la ofrecemos antes de comer o después, llamada ponche de tejocote y caña.

Los tejocotes se lavan, se pelan y se van picando con un tenedor para que les penetre el sabor de las demás frutas, y se van agregando a dos litros de agua.

A esta cantidad le podemos poner un kilo de tejocote.

Después pelamos y partimos un kilo de caña y se le agrega junto con dos rajas de canela, seis guayabas partidas en cuarterones.

Algunas personas lo endulzan con piloncillo y otras con azúcar, según el gusto y si no es diabético.

En ocasiones le agregan tamarindos pero sabe mas rico con ciruela pasa con o sin hueso (medio kilo, o un cuarto si no le gusta mucho) y se deja hervir.

Ya cocidas las frutas se sirve en jarritos y bien calientito. Los adultos en ocasiones le agregan brandy o ron.

Romeritos

Otras familias eligen comer romeritos, un platillo que también se come en Semana Santa.

Cocina tradicional mexicana

Utilizaremos un solo chile pasilla si no queremos que pique, y tres si nos gusta más picante. Desvenamos los chiles pasilla y dos chiles mulatos, los freímos y los molemos con 60 gr de cacahuates junto con una tortilla y 30 gr de pan blanco que freímos con anticipación, una cucharada de ajonjolí, dos clavos, dos pimientas, dos ajos y una cebolla con tantita sal.

Se muelen bien con medio litro de agua, y ya bien molidito todo se fríe en manteca. Cuando empieza a espesar se le agregan 460 gr de papas cortadas en cuatro si son medianas -sino en ocho o en cuadritos-.

También le ponemos diez nopales cortados en cuadritos y ya cocidos con anticipación. Los romeritos (verdura silvestre que se cocina de diferentes maneras) cocidos y picados también se le agregan, se sazona con sal, y cuando empieza a hervir se le agregan 230 gr de camarones secos ya lavados, después 150 gr de camarones cocidos, y las tortas de camarón que a continuación diré como se hacen.

Se deja en el fuego hasta que las tortitas estén bien cocidas y el molido espeso, pero cuídenlo que no se queme (se puede agregarle agüita pero no mucha, sino lo echan a perder).

Para las tortitas utilizaremos 100 gr de camarones limpios. Se tuestan y se muelen, o utilizamos secos y los molemos.

Se baten claras a punto de turrón y ya bien hecho esto se le agregan a las claras tantita harina y las yemas. Se envuelve esto y se le pone el camarón molido.

Se toman con una cuchara porciones de esta mezcla y se fríen. Después se voltean con cuidado procurando que se doren sin quemarse, se escurren y ya están las tortitas de camarón.

Año Nuevo

Para el año nuevo mucha gente acostumbra comer tamales o pozole, o en su defecto repiten algún platillo que ya mencione o si comieron bacalao ahora romeritos.

El pozole también se prepara de diferente manera en cada región del país, pero una manera de hacerlo muy sencillamente es la siguiente.

Pozole

Se compra carne de cerdo -quiero aclarar que también se puede hacer de pollo-, se adquiere carne de cabeza, espinazo o codillo, y se pone a cocer con suficiente agua.

En otra olla se pone a cocer el maíz ya precocido o si prefieren maíz cacahuatzintle. Ya que está cocida la carne se saca y ese caldo se cuela en otra olla para evitar los huesitos que se le caigan a la carne.

Cocina tradicional mexicana

La carne se pone en un platón y el caldo se vuelve al fuego y se sazona con sal si lo quieren blanco su pozole - así se dice cuando no lleva chiles para darle color al caldo- pero si lo quieren rojito muelan chile guajillo del que no pica, desvenado y asado junto con una cebolla grande, y se agrega al caldo colándolo.

Después de esta decisión se cuele el may y se tira el agua en la que se coció y se agrega al caldo porque ya estaba floreado -es decir, ya estaban abiertos los granitos de elote-.

Se puede picar la carne y agregar, o si prefieren la carne se le pone a cada plato según si quieren cabeza o no y antes de servirlo en platos de barro hondos.

Se lava una lechuga, se desinfecta y se pica, se lavan rabanitos y se desinfectan y se pican, Se sirve ahora sí el pozole, se le agregan la lechuga, los rabanitos, cebollita picada, orégano molido, chilito piquin (el tipo de chile más conocido, y quizás el más picante) y limón al gusto, y se acompaña con unas tostadas.